

**PEMAHAMAN LATIHAN BEBAN SEBAGAI KOMPONEN PENTING
DALAM MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA
SMAN 2 PLAYEN GUNUNGGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun oleh:
Zainal Firdaus
NIM 18602241085

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

**PEMAHAMAN LATIHAN BEBAN SEBAGAI KOMPONEN PENTING
DALAM MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA
SMAN 2 PLAYEN GUNUNGGKIDUL**

Oleh:

Zainal Firdaus
18602241085

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman atlet sepakbola di SMAN 2 Playen Gunungkidul tentang latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik. Sebagai atlet sepakbola diharuskan memiliki kondisi fisik yang baik supaya mampu memenangkan duel ketika berebut bola di pertandingan.

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan teknik pengambilan data menggunakan angket tertutup. Sampel yang di gunakan dalam pengambila data penelitian ini adalah atlet sepakbola kelas X-XII SMAN 2 Playen Gunungkidul yang tergabung dalam tim ekstrakurikuler sekolah dan dilaksanakan secara *online* menggunakan bantuan aplikasi *Goole Form*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan hasil berupa presentase.

Hasil dari penelitian ini berupa presentase tingkat pemahaman atlet mengenai latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dengan hasil, kategori “Sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), kategori “Tinggi” sebesar 20% (4 orang), kategori “Sedang” sebesar 50% (10 orang), kategori “rendah” sebesar 10% (2 orang), kategori “Sangat Rendah” sebesar 20% (4 orang). Diketahui nilai rata-rata sebesar 71,15, menunjukkan bahwa para atlet Sepakbola SMAN 2 Playen memiliki tingkat pemahaman latihan *weight training* yang lumayan baik secara umum.

Kata Kunci: *Weight Training*, Performa, Kondisi Fisik.

**UNDERSTANDING OF WEIGHT TRAINING AS AN IMPORTANT
COMPONENT IN IMPROVING THE PLAYING PERFORMANCE OF SOCCER
ATHLETES SMAN 2 PLAYEN GUNUNGKIDUL**

By:

Zainal Firdaus
18602241085

ABSTRACT

This study aims to determine the level of understanding of soccer athletes at SMAN 2 Playen Gunungkidul about weight training exercises to improve physical condition. As a soccer athlete is required to have a good physical condition in order to be able to win a duel when fighting for the ball in the match.

This type of research is descriptive. The method used in this research is a survey method with data collection techniques using a closed questionnaire. The sample used in the data collection of this study were soccer athletes of class X-XII SMAN 2 Playen Gunungkidul who were members of the school's extracurricular team and carried out online using the help of the Goole Form application. The data analysis used in the research is descriptive quantitative with the results in the form of percentages.

The results of this study are in the form of a percentage of the level of understanding of athletes regarding weight training exercises to improve the physical condition of athletes with the results, the "Very high" category is 0% (none), the "High" category is 20% (4 people), the "Medium" category is 50% (10 people), the "low" category is 10% (2 people), the "Very Low" category is 20% (4 people). It is known that the average value is 71.15, indicating that SMAN 2 Playen Football athletes have a fairly good level of understanding of weight training exercises in general.

Keywords: Weight Trainig, Performance, Physical Condition.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zainal Firdaus

NIM : 18602241085

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pemahaman latihan beban sebagai komponen penting dalam meningkatkan performa bermain atlet sepakbola SMAN 2 Playen Gunungkidul.

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, 24 Januari 2023

Yang menyatakan,



Zainal Firdaus
NIM 18602241085

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PEMAHAMAN LATIHAN BEBAN SEBAGAI KOMPONEN PENTING
DALAM MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA
SMAN 2 PLAYEN GUNUNGKIDUL**

Disusun oleh:

Zainal Firdaus
NIM 18602241085

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

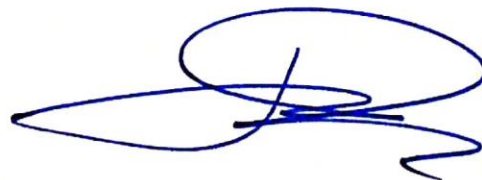
Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Yogyakarta, 24 Januari 2023

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PEMAHAMAN LATIHAN BEBAN SEBAGAI KOMPONEN PENTING
DALAM MENINGKATKAN PERFORMA BERMAIN ATLET SEPAKBOLA
SMAN 2 PLAYEN GUNUNGGIDUL**

Disusun Oleh:


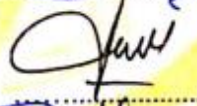
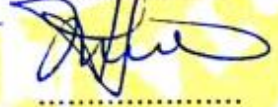
Zainal Firdaus
18602241085

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.		13/1/2023
Ketua Penguji/Pembimbing Danardono, S.Pd., M.Or.		13/2023 /2
Sekretaris Drs. Herwin, M.Pd.		10/2-2023
Penguji		

Yogyakarta, Februari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


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

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya tercinta (Bapak Badri dan Ibu Siti Karyanti) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa, dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak saya tercinta (Ridwan shidiq meinaldi) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Pembimbing skripsi Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or. yang telah membimbing dengan memberikan masukan-masukan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang telah banyak membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Sahabat saya di PKO A 2018 yang telah berjuang bersama dan saling memberi dukungan selama ini.
6. Pihak sekolah SMAN 2 Playen yang telah memfasilitasi dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi in.
7. Teman-teman serta pelatih senior di FC DUPLAY yang telah banyak membantu.

MOTTO

“ Jangan pernah menyerah sebelum orang yang kausayangi bahagia.”

(Penulis)

*"Lihatlah orang-orang yang di bawahmu dalam urusan harta dunia, dan jangan
sekali-kali melihat yang berada di atasmu, supaya kamu tidak meremehkan
karunia Allah yang diberikan kepadamu."*

-Nabi Muhammad (SAW)-

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul “Pemahaman latihan beban sebagai komponen penting dalam meningkatkan performa bermain atlet sepakbola SMAN 2 Playen Gunungkidul” ini telah selesai dan siap diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga.

Skripsi ini bisa terwujud atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar besarnya kepada;

1. Bapak Dr. Devi Tirtawirya, M.Or., selaku Pembimbing Skripsi yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, waktu dan yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran dan motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Danardono, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Drs. Herwin, M.Pd., selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Dr. Fauzi. M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. selaku dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta memotivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Ketua dan seluruh pengurus PS DUPLAY FC yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Pihak Sekolah SMAN 2 Playen yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Januari 2023

Penulis,



Zainal Firdaus

NIM 18602241085

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Tehnik Dasar Sepakbola.....	10
3. Pengertian latihan beban (<i>Weight training</i>).....	12
4. Metode Latihan Fisik.....	18
5. Sistem Kerja Otot	21
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	26
D. Pertanyaan Penelitian.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan <i>Sample</i>	29
D. Definisi Oprasional Variabel	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
1. Instrumen Penelitian	31
2. Tehnik Pengumpulan Data	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35
G. Tehnik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil penelitian	40
B. Pembahasan.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Implikasi	59
C. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi sepakbola SMAN 2 Playen.....	4
Tabel 2. Skor Alternative Jawaban.....	32
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	33
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 5. Norma Penilaian.....	39
Tabel 6. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Latihan Weight Training Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.....	41
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman latihan beban untuk meningkatkan kondisi fisik Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.....	41
Tabel 8. Statistik Deskripsi Tingkat pemahaman jenis-jenis latihan Weight Training	43
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman jenis-jenis latihan Weight Training.....	44
Tabel 10. Statistik Deskripsi Tingkat pemahaman Program latihan Weight Training	46
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Program latihan Weight Training.....	46
Tabel 12. Statistik Deskripsi Tingkat pemahaman Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym	48
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym.....	49
Tabel 14. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Metode Latihan Weight Training	50
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Metode Latihan Weight Training.....	51
Tabel 16. Statistik Deskripsi Tingkat pemahaman Manfaat Weight Training Bagi Tubuh	53
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Manfaat Weight Training Bagi Tubuh.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. . Alur Kerangka berfikir.....	27
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pemahaman latihan Weight Training Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.....	42
Gambar 3. Diagram Batang Aspek Tingkat pemahaman Jenis-jenis Latihan Weight Training.....	44
Gambar 4. Diagram Batang Aspek Tingkat pemahaman Program Latihan Weight Training.....	47
Gambar 5. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym.....	49
Gambar 6. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Metode Latihan Weight Training.....	52
Gambar 7. Diagram Batang Aspek Tingkat pemahaman Manfaat Weight Training Bagi Tubuh.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Konsultasi.....	65
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat keterangan <i>Expert Judgement</i>	68
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi.....	70
Lampiran 6. Angket Penelitian.....	72
Lampiran 7. Data Uji Coba Insrumen Penelitian.....	74
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	75
Lampiran 9. Tabel r <i>Product Moment</i>	77
Lampiran 10. Data Hasil Penelitian.....	79
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	80
Lampiran 12. Dokumentasi.....	83

BAB I.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu cara guna menjaga tubuh tetap sehat, dengan tubuh yang sehat maka segala aktivitas dapat berjalan dengan lancar. Dengan olahraga juga kita sudah berinvestasi untuk masa tua yaitu mengurangi resiko penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah penyakit yang mengiringi proses penuaan. Penyakit ini terjadi seiring bertambahnya umur, ada sekitar 50 penyakit degeneratif, diantaranya penyakit jantung, diabetes, stroke dan osteoporosis (*Wikipedia.org*). Secara umum, olahraga membantu individu menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dan menjadi sumber kesenangan dan hiburan. Dari hal inilah bahwa dengan melakukan aktifitas fisik atau dengan kita berolahraga akan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh kita (Suleyman Yildiz, 2012: 689).

Olahraga ada beberapa jenis menurut UU RI No.3 tahun 2005 olahraga memiliki 3 ruang lingkup yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat

untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan, Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Terkait dengan olahraga prestasi di Indonesia yang sering menjadi sorotan salah satunya adalah olahraga sepakbola. Hampir di seluruh dunia tahu olahraga sepakbola bahkan ada ajang bergengsi piala dunia (*World cup*) setiap 4 tahun sekali yang dilaksanakan oleh *Federation International de Football Association* (FIFA). Ajang terbesar bagi cabang olahraga sepakbola selain *Olympic*. Dari segi prestasi sepakbola Indonesia masih tergolong minim prestasi, dalam catatan prestasi Timnas Indonesia pada tahun 1938 (pada masa penjajahan Belanda) sempat lolos dan ikut bertanding di Piala Dunia FIFA 1938. Waktu itu Tim Indonesia di bawah nama *Dutch East Indies* (Hindia Belanda), peserta dari Asia yang pertama kali lolos ke Piala Dunia (*Wikipedia.org*).

Di Indonesia banyak sekali jenis-jenis olahraga yang digemari masyarakat, salah satu jenis olahraga yang paling populer adalah Sepakbola, hampir seluruh masyarakat di Indonesia pasti mengetahui olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga beregu dengan beranggotakan 11 orang dalam satu tim dan permainannya bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Dalam Sepakbola pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan namun khusus untuk pemain berposisi penjaga gawang diperbolehkan. Sepakbola adalah suatu permainan yang

dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir, 2007: 22).

Olahraga sepakbola tentunya membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat memainkan olahraga ini karena sepakbola memiliki durasi permainan yang cukup lama yaitu 2x45 menit. Menurut M.Sajoto (1999: 8-10) Sepuluh komponen kondisi fisik yang dapat dibina dalam menunjang prestasi olahraga sepak bola, antara lain : Daya tahan (*endurance*), Kekuatan (*strength*), Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya Ledak (*power*), Kelenturan (*flexibility*), Ketepatan(*accuration*), Koordinasi (*coordination*), Keseimbangan (*balance*), Reaksi (*reaction*). Dari pengertian para ahli diatas maka dapat kita ketahui bahwa komponen fisik yang baik sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, karena sepakbola termasuk kedalam olahraga campuran antara olahraga *aerobic* dan *anaerobic*. Contoh keadaan *aerobic* dalam sepakbola adalah saat *jogging*, menerima bola dan passing sedangkan saat *anaerobic* terjadi ketika mendribbel bola dengan cepat, *sprint* dan *shooting*.

Seluruh komponen kondisi fisik yang mendukung dalam sepakbola dapat dilatih dengan berbagai metode sesuai dengan kebutuhan atlit yang dilatih. Bompa (1983) menyatakan untuk mencapai prestasi optimal seorang atlet harus melakukan beberapa persiapan yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk melatih dan meningkatkan kondisi fisik adalah dengan latihan beban (*weight training*). Menurut Suharjana (2007: 87) latihan beban (*weight training*) adalah latihan

yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Melakukan latihan *weight training* diharapkan mampu meningkatkan komponen kondisi fisik pemain agar dapat menunjang performa dilapangan serta dapat mengurangi resiko cedera. Selain itu dengan melakukan latihan beban juga dapat memperbaiki postur tubuh seseorang. Kawasan Asia tenggara terutama di Indonesia memiliki kondisi fisik yang masih jauh tertinggal dibandingkan pemain-pemain Eropa. Menurut Slimani et al. (2019) pemain sepakbola elit memiliki rata rata *Vo2max* (mL/kg/mnt) untuk *Goalkeepers* 48,4-57,5, *Defender* 53,2-62,8, *Strikers* 54,5-62,9, dan *Midfielders* 54,7-63. Dengan data tersebut maka wajar apabila pemain-pemain eropa mampu mempertahankan performa maksimal hingga akhir pertandingan.

Salah satu Club yang menjadi perhatian peneliti untuk melakukan penelitian adalah di DUPLAY FC, club yang dimiliki oleh salah satu SMA terbesar di Gunungkidul yaitu SMAN 2 PLAYEN, Beberapa pencapaian terbaru DUPLAY FC dapat dilihat pada tabel di bawah :

No	Tahun	Prestasi
1	2018	Juara 1 HAMID Cup I
2	2018	Juara 1 Liga Pelajar Gunungkidul (LIPEG)
3	2018	Juara 1 Liga Pelajar Indonesia (LPI)

(Sumber: sma2playen.sch.id)

Tabel 1. Prestasi sepakbola SMAN 2 Playen.

Dapat dilihat dari tabel tersebut bahwa DUPLAY FC sudah cukup bagus untuk bersaing di tingkat kabupaten karna mampu konsisten menjuarai semua liga namun yang menjadi kekurangannya adalah ketika bertanding di tingkat yang lebih tinggi belum tentu dapat terus bersaing, oleh karna itu persiapan yang matang dari segala aspek perlu disiapkan termasuk salah satunya dari kondisi fisik pemain. Dari hasil observasi peneliti team DUPLAY FC masih belum mengetahui latihan *weight training*, serta tidak ada program latihan *weight training* di dalam sesi latihannya. Dalam pertandingan rata-rata pemain juga sering kalah dalam *body charge*, dan duel bola atas dengan pemain lawan. Karena itulah Perlunya latihan *wight training* bagi pemain sepakbola agar mampu menang ketika berduel dalam perebutan bola. Sepakbola termasuk permainan *full body contact* yang mengharuskan pemain memiliki fisik yang bagus, dikarenakan resiko cedera juga tinggi maka penguatan otot tubuh juga diperlukan dalam sepakbola untuk mengurangi resiko cedera.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, dapat diidentifikasi permasalahan yang ada sebagai berikut:

1. Belum diketahui apakah atlet sepakbola di Gunungkidul paham dengan macam-macam latihan *weight training*.
2. Belum ada penelitian di Gunungkidul mengenai pemahaman atlet sepakbola tentang pentingnya latihan *weight training*.
3. Belum diketahui pemahaman atlet sepakbola mengenai *weight training*?
4. Belum diketahui apakah atlit sudah menerapkan program latihan *weight training* yang terstruktur.
5. Belum diketahui latihan yang digunakan atlit untuk meningkatkan kondisi fisik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah di atas agar peneliti lebih fokus dalam penelitiannya karena terbatasnya waktu, biaya, tenaga serta kemampuan, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti dengan demikian masalah akan dibatasi menjadi lebih khusus/terbatas, agar lebih sederhana serta lebih mudah dipahami. Dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada permasalahan tentang pemahaman atlet tentang pentingnya latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola SMAN 2 Playen Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah dan batasan masalah yang sudah diuraikan diatas terdapat rumusan masalah yakni bagaimana pemahaman atlit sepakbola di SMAN 2 Playen Gunungkidul mengenai pentingnya latihan *weight training* untuk meningkatkan performa ketika bermain sepakbola.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pemahaman atlit sepakbola mengenai latihan beban untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola di SMAN 2 Playen Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya
 - b. Dari hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan kepada para pemain mengenai latihan *weight training*.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi pemain sepakbola
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang latihan *weight training* agar pemain dapat meningkatkan kondisi fisiknya.

b. Bagi pelatih

Menambah wawasan tentang latihan *weight training* bagi pelatih agar mampu memberikan latihan yang lebih efektif.

BAB II.

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

Olahraga termasuk kebutuhan manusia, guna menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Salah satu jenis olahraga yang paling digemari masyarakat Indonesia adalah sepakbola.

1. Pengertian Sepakbola

Menurut Luxbacher (2008:2), pengertian sepak bola adalah suatu permainan yang dipertandingkan antara dua tim, dimana masing-masing tim terdiri dari 11 orang dan dilakukan dengan cara mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sedangkan menurut Muhajir (2007: 22) Sepakbola adalah olahraga beregu dengan beranggotakan 11 orang dalam satu *team* dan permainannya sendiri bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Pemenang diambil dari *team* yang berhasil memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan. Apabila permainan berakhir dengan skor seimbang maka tidak ada perpanjangan waktu kecuali saat babak semi final dan final maka ada babak tambahan 15x2 menit. Apabila di babak tambahan masih terjadi hasil seri maka dilanjutkan babak adu *penalty*.

Sepakbola termasuk ke dalam olahraga bola besar, dan masuk ke kategori olahraga permainan karna membutuhkan 2 *team* untuk bertanding. Olahraga permainan adalah olahraga yang dilakukan secara beregu atau *team* (lebih dari satu orang), maka dibutuhkan kerjasama yang baik agar memenangkan pertandingan. Masing-masing *team* sepakbola beranggotakan 11 orang pemain. Sepakbola di mainkan di lapangan terbuka dengan durasi 2x45 menit dan jeda istirahat 15 menit.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu olahraga *team*, tentunya di dalam sebuah *team* kita harus mempunyai teknik yang bagus dalam sepakbola. Teknik dasar sangat penting bagi seorang pemain karna teknik dasar adalah kemampuan yang harus dikuasai seseorang apabila ingin bisa menguasai suatu cabang olahraga. Menurut Soeharno (1985: 43) pengertian teknik dasar adalah proses gerak dimana dalam melakukannya menempatkan fundamen gerak yang dilakukan dengan kondisi yang sederhana dan mudah.

Ada beberapa macam teknik dasar sepakbola yang wajib di pelajari oleh pemain, menurut Sucipto, dkk. (2000: 17-40) membagi beberapa teknik dasar sepakbola menjadi:

a.) Menendang (*Kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu bola atau membuang bola keluar lapangan (*clearance*) untuk menggagalkan

serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

b.) Menghentikan (*Stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macam tehnik menghentikan bola adalah dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

c.) Menggiring (*Dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

d.) Menyundul (*Heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

e.) Merampas (*Tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur (*sliding tackle*).

f.) Lempar ke dalam (*Throw-in*)

Lemparan ke dalam merupakan gerakan mengayunkan kedua tangan sambil memegang bola melewati atas kepala. Lemparan kedalam dapat

dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan. *Throw-in* terjadi ketika bola melewati garis samping lapangan.

g.) Menjaga gawang (*Goal Keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

3. Pengertian latihan beban (*weight training*)

Bagi seorang atlet terutama sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang memumpuni agar dapat mencapai performa maksimal, dan untuk mencapai itu diperlukan latihan yang terprogram. Salah satu latihan yang sering digunakan atlet untuk menambah performanya adalah *weight training*. Baechle and Groves (2001) mengemukakan bahwa *weight training* (latihan beban) adalah latihan-latihan yang dilakukan terhadap penghalangan atau tahanan untuk meningkatkan kualitas kerja dari otot-otot yang sedang dilatih pada seseorang yang berlatih untuk meningkatkan kebugaran.

Latihan yang efektif serta efisien sangat diperlukan agar atlet mampu mencapai tujuan latihan. Menurut (Bompa, 1994: 3) latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik. Sedangkan pengertian latihan menurut Irianto

(2018: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Dari berbagai pengertian latihan menurut para ahli tersebut menyatakan latihan harus tersusun, meningkat dan sistematis serta dilakukan dalam jangka panjang. Kita tidak bisa melihat peningkatan yang signifikan apabila hanya berlatih dalam jangka waktu yang pendek maka itu latihan haruslah diulang-ulang dan selalu meningkatkan beban (*progressive resistance*). Dalam berlatih kita harus selalu memperhatikan prinsip-prinsip latihan seperti yang dikemukakan Djoko P.I (2018:48) ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih meliputi:

a.) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut tidak saja seperti pada kondisi awal namun secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi yang disebut superkompensasi. Superkompensasi (peningkatan prestasi) akan terjadi bila pembebanan yang diberikan pada latihan tepat diatas ambang kepekaan (*threshold*) atau *critical point*, disertai dengan pemulihan (*recovery*) yang cukup.

b.) Prinsip kembali asal (*reversible*)

“jika anda tidak menggunakan , anda akan kehilangan” itulah falsafat prinsip *reversible*, artinya adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak berkelanjutan dan tidak teratur yang berakibat terjadinya *detraining* (penurunan prestasi). Hal tersebut akan mengganggu proses latihan karna untuk mengembalikan ke kondisi semula (*retraining*) memerlukan waktu yang cukup lama.

c.) Prinsip kekhususan (*specifity*)

Falsafah prinsip kekhususan adalah SAID (*specific adaptation to imposed demand*). Artinya latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan.

Menurut Sadoso (1990: 23) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: intensitas latihan, lamanya latihan, frekuensi latihan dan macam aktivitas latihan.

1.) Intensitas Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 26) intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan detak jantung dipergunakan grafik yang disebut *training zone*, yakni dengan menghitung berapa % dari detak jantung maksimum (Djm) atau MHR (Maximum heart rate) Djoko P.I (2018 : 60).

2.) Lamanya Latihan (Durasi)

Menurut Sukadiyanto (2011: 31) durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu istirahat). Sedangkan menurut Djoko P.I (2018:59) durasi adalah waktu atau lama latihan.

3.) Frekuensi Latihan

Menurut Djoko P.I (2018:62) Frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu. Misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu.

4.) Macam aktivitas fisik

Dalam berlatih tentu memiliki tujuan masing-masing yang ingin dicapai ada yang bertujuan meningkatkan daya tahan, ada yang ingin berlatih untuk meningkatkan kecepatan dan lainnya. Dari berbagai macam tujuan tersebut memiliki pola latihan yang berbeda-beda sesuai dengan sasaran masing-masing.

Latihan beban atau (*weight training*) dibagi menjadi 2 macam yaitu latihan beban dengan beban dalam (*Innerload*) dan latihan beban dengan beban dari luar (*outerload*). Menurut Suharjana (2007: 87) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Menurut Djoko P.I (2004: 59) latihan beban merupakan salah satu bentuk latihan yang

menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hipertrofi otot, rehabilitasi, menaikkan berat badan, dan penurunan berat badan. Dari pengertian-pengertian *weight training* yang dikemukakan para ahli tersebut menyatakan bahwa latihan beban merupakan salah satu latihan yang menggunakan alat beban dan dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang. Sistematis disini artinya adalah tersusun dan terencana. Sedangkan berulang-ulang dalam artian dilakukan secara rutin dengan jangka waktu yang lama untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Latihan beban (*weight training*) dapat menggunakan beban dalam (*innerload*) seperti *push-up*, *sit-up/cruch*, dan sebagainya. Sedangkan latihan menggunakan beban luar (*outerload*) dapat menggunakan berbagai alat seperti dumbbell, barbell, kettle ball, medicine ball dan lainnya. Di era sekarang untuk melakukan aktifitas olahraga angkat beban sudah banyak tempat-tempat yang menyediakan fasilitas untuk berlatih seperti di tempat pusat kebugaran. Menurut Hanafi (1997:9) pusat kebugaran adalah tempat olahraga dalam ruangan yang menawarkan berbagai program Latihan kebugaran dengan fasilitas dan peralatan yang mutakhir. Alat yang tersedia di tempat kebugaran ada beragam jenisnya dan dalam menggunakannya memiliki tehnik tersendiri sesuai jenis alatnya. Peralatan untuk latihan beban dibagi menjadi 2 yaitu peralatan *Gym* dengan menggunakan mesin (*gym machine*) dan peralatan beban bebas (*free weight*).

1. Mesin Gym (*Gym machine*)

Adalah alat kebugaran yang memanfaatkan katrol dan berbagai media pendukung lainnya untuk mempermudah dalam Latihan. Dengan menggunakan *gym machine* kelompok otot yang dilatih dapat lebih tepat sasaran dikarenakan *gym machine* dibuat khusus untuk melatih kelompok otot tertentu. Contoh-contoh *gym machine* adalah sebagai berikut:

- A. *Smith machine*
- B. *Butterfly*
- C. *Leg extension*
- D. *Treadmill*
- E. *Chest press*
- F. *Shoulder press*
- G. *Leg press*

2. Beban bebas (*Free weight*)

Berbeda dengan *gym machine* jenis latihan menggunakan beban bebas tidak dibantu oleh mesin jadi dalam melakukan gerakan harus ekstra hati-hati serta sudah menguasai teknik gerakan yang benar. Contoh beban bebas (*free weight*) adalah *kettle ball*, *barbell* dan *dumbbell*.

4. Metode Latihan Fisik

Metode latihan fisik ada berbagai macam sesuai dengan goals masing-masing individu. Latihan fisik difokuskan untuk meningkatkan kemampuan atlet agar mencapai tingkat yang lebih tinggi. Irianto (2004, p.105) “metode-metode latihan ditentukan oleh isi/materi latihan, karakteristik beban, sarana dan prasaranalatihan serta disesuaikan dengan keadaan pedagogis dan fisiologis atau kebutuhan-kebutuhan kelompok penerima”. Dalam proses meningkatkan fisik atlet pembinaannya lebih di fokuskan kepada peningkatan kondisi atlet secara menyeluruh sesuai dengan cabang olahraganya. Kondisi fisik sangat berpengaruh hampir di setiap cabang olahraga, sehingga perlunya perencanaan dan program latihan yang sistematis agar dapat meningkatkan kondisi atlet sehingga performa dilapangan dapat meningkat dan menjadi lebih baik. Menurut M.Sajoto (1988:10), bahwa ”kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi”. Menurut M.Sajoto (1988:10), Ada beberapa komponen penting yang ada dalam latihan fisik diantaranya:

- a. Kekuatan
- b. Daya tahan
- c. Daya ledak
- d. Kecepatan
- e. Kelentukan

- f. Keseimbangan
- g. Koordinasi
- h. Kelincahan
- i. Ketetapan
- j. Reaksi

Agar dapat memperoleh hasil yang optimal selama berlatih dan juga untuk mengurangi resiko cedera selama latihan maka sebelum berlatih harus melalui beberapa tahap latihan. Tahapan latihan terdiri dari pemanasan (*warm-up*), latihan inti (*main exercise*) dan penenangan (*cool-down*). Metode latihan fisik terutama latihan yang menggunakan beban atau biasa disebut *weight training* memiliki beberapa metode, beberapa metode yang sering di gunakan diantaranya:

A. Sistem *Set / Block*

Metode latihan dengan sistem *set block* adalah melakukan suatu gerakan latihan beban dengan repetisi tertentu kemudian di lanjutkan istirahat dan di ulangi kembali hingga mencapai target volume latihan.

B. Sistem *Superset*

Sistem *superset* adalah bentuk latihan beban yang menggabungkan 2 latihan secara langsung, setelah kita selesai melakukan suatu gerakan maka langsung dilanjutkan melakukan gerakan melatih otot antagonisnya tanpa jeda istirahat.

C. Sistem *Split*

Sistem ini melatih otot tubuh bagian atas (*upper body*) dan tubuh bagian bawah (*lower body*) secara bergantian. Contohnya hari ini melatih *upper body* dan di hari berikutnya melatih *lower body*.

D. Sistem *Drop set*

Sistem *dropset* adalah latihan menggunakan beban berat di set pertama dan apabila sudah mencapai target repetisi maka beban dikurangi dan seterusnya hingga mencapai set terakhir tanpa jeda istirahat. Dalam melakukan metode *dropset* membutuhkan seorang *supporter* untuk membantu mengurangi beban.

E. Sistem *Pyramid Set*

Sistem ini adalah kebalikan dari sistem *drop set*. Pada set pertama menggunakan beban ringan dan di set berikutnya beban ditambah hingga akhir set.

F. *Full Body Workout*

Metode ini melatih seluruh komponen otot secara menyeluruh dari tubuh bagian atas (*upper body*) hingga tubuh bagian bawah (*lower body*).

5. Sistem Kerja Otot

Otot sebagai salah satu komponen penggerak tubuh memiliki peran untuk melindungi organ dalam dan sebagai penggerak tubuh. Otot manusia terdiri dari 3 jenis otot yaitu otot lurik, otot polos dan otot jantung. Otot lurik menempel pada rangka tubuh manusia dan berfungsi sebagai penggerak tubuh. Otot polos merupakan otot yang gerakannya dikontrol oleh saraf tak sadar dan tidak terletak pada rangka, otot polos ini menyusun organ-organ dalam tubuh. Otot Jantung hanya ditemukan pada dinding jantung, otot jantung memiliki struktur seperti otot rangka, namun membentuk anyaman karena adanya percabangan. Saat tubuh melakukan suatu gerakan maka otot akan mengalami kontraksi, Fox (1993) mengemukakan bahwa tipe kontraksi otot dapat dibagi sebagai berikut:

1. Isotonik, yaitu otot memendek pada saat terjadi tegangan meningkat,
2. Isometrik (statik), yaitu otot menegang tetapi tidak memanjang dan tidak berubah,
3. Eksentrik, yaitu otot memanjang pada saat tegangan meningkat,
4. Isokinetik, yaitu otot memendek pada saat terjadi tegangan melalui ruang gerak dalam kecepatan konstan.

Ketika kita beraktifitas tentunya akan ada resiko terjadi cedera otot saat melakukan aktifitas fisik, terlebih untuk olahragawan memiliki resiko cedera lebih tinggi dibandingkan non olahragawan dikarenakan penggunaan otot yang lebih sering. Ada beberapa cara dalam mengurangi resiko cedera otot

salah satunya adalah latihan beban (*weight training*) dengan tujuan memperkuat otot tubuh. Dalam latihan beban kita memaksa tubuh untuk dapat mengangkat beban tertentu demi mencapai tujuan latihan, dengan stimulus yang diberikan beban ke otot maka terjadi *hypertrophi* otot atau peningkatan massa otot dikarenakan penyesuaian tubuh dengan latihan beban. Proses *hypertrophi* otot bukan terjadi disaat kita latihan namun prosesnya justru terjadi saat kita beristirahat, yang terjadi saat latihan adalah proses merusak sel-sel otot tubuh dan saat kita beristirahat sel-sel otot tersebut akan diperbaiki oleh tubuh menjadi lebih kuat. Program latihan dengan menggunakan beban dari luar tubuh (*weight training*) akan mempercepat proses terjadinya *hypertrophy* otot (Sukadiyanto, 2005, p.91).

Terjadinya *hypertrophi* otot disebabkan oleh adaptasi yang dilakukan oleh otot akibat pemberian stimulus beban yang berlebih secara bertahap sehingga mengalami pembesaran serabut otot atau (*hypertrofi*), jumlah kapiler di bagian otot bertambah, dan bertambahnya jaringan ikat di dalam otot. Akibat semua mekanisme perubahan ini kemampuan sistem metabolik *aerob* dan *anaerob* meningkat sehingga metabolisme yang terjadi pada otot juga akan meningkatkan terjadilah *hypertrofi* atau pembesaran otot tersebut. (Widi, Umar dan Wellis, 2019:33). Sebaliknya apabila otot tidak dilatih dan kekurangan stimulus beban serta nutrisi dalam jangka waktu yang lama maka akan terjadi penurunan masa otot (*athropy*) serta kekuatannya, maka untuk menjaga massa otot agar selalu kuat maka harus selalu dilatih dan diberi

asupan nutrisi yang cukup terutama makro nutrisi berupa karbohidrat, protein dan lemak.

Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (berat beban internal) atau menggunakan beban luar (beban eksternal). Berat beban luar bisa berupa beban bebas (*free weight*) seperti dumbell, barbell, atau mesin beban (*gym machine*) (Wedi dkk, (2019:31). Dengan adanya *hypertrophi* maka otot akan bertambah tebal dan kuat hal ini tentu sangat membantu atlit karna manfaat-manfaat yang diberikan seperti mengurangi resiko cedera pada atlit. Schoenfeld (2010, p.2857) menyatakan bahwa meskipun *hypertrophy* otot dapat dicapai melalui berbagai program pelatihan resistensi, prinsip kekhususan menyatakan beberapa rutinitas akan mempromosikan *hypertrophy* lebih besar daripada yang lain.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk mendukung kajian teoritis di penelitian ini dibutuhkan kajian yang relevan sehingga dapat digunakan untuk mejadi landasan pada kerangka berpikir ini, berikut beberapa kajian yang relevan dengan penelitian ini:

1. Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Ali Machfud, Febrian Dwi Cahyono dan Muhammad Wahyono (2018) dengan judul “Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Tentang Alat Olahraga Gym Ball”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang tentang alat, teknik dan pengetahuan umum yang mempelajari *Gym ball*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif menggunakan menggunakan tes angket tertutup dengan menggunakan skala *guttman* dengan sampel yang digunakan berjumlah 60 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa rata-rata pengetahuan alat gym ball adalah 3,71 termasuk dengan kategori cukup, rata-rata pengetahuan jenis latihan gym ball adalah 2,45 termasuk dalam kategori Cukup, rata-rata pengetahuan teknik latihan gym ball adalah 0,85 termasuk dalam kategori Cukup, dan rata-rata pengetahuan umum yang mempelajari gym ball adalah 0,97 termasuk dalam kategori Kurang.

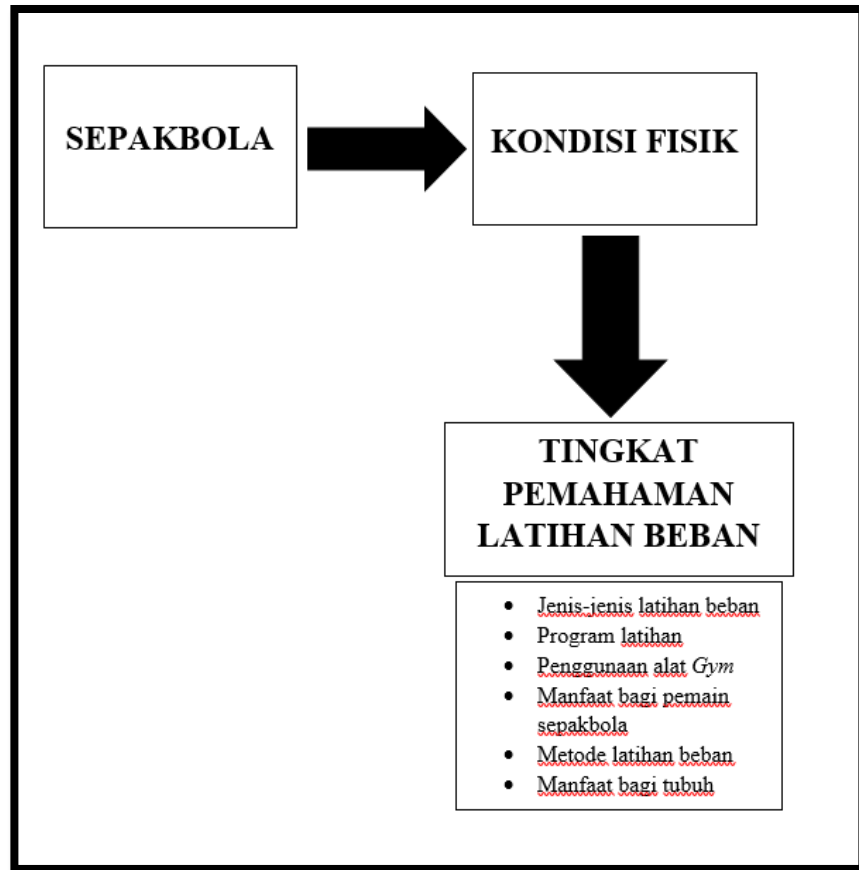
2. Jurnal Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2013) dengan judul “Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh pemahaman pelatih, fasilitas olahraga dan metode pelatihan pada cedera olahraga di Pusat Pelatihan Atlet - Panitia Olahraga Nasional Provinsi DKI Jakarta periode 2009 – 2012. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survey, yaitu tehnik pengajuan pertanyaan atau kuesioner. Jumlah 55 subdivisi sebagai sampel (*random sampling*). Penelitian Temuannya adalah: (1) Ada pengaruh tidak langsung pemahaman pelatih terhadap cedera olahraga; (2) Ada pengaruh tidak langsung fasilitas olahraga terhadap olahraga cedera; (3) Ada pengaruh langsung metode latihan terhadap cedera olahraga; (4) Ada pengaruh langsung pemahaman pelatih terhadap metode pelatihan; (5) Ada pengaruh langsung fasilitas olahraga terhadap metode latihan; (6) Ada pengaruh pemahaman pelatih terhadap cedera olahraga melalui metode pelatihan; (7) Ada pengaruh fasilitas olahraga terhadap olahraga cedera melalui metode pelatihan.

C. Kerangka Berpikir

Dari beberapa uraian yang telah di jelaskan diatas permainan sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim dengan 11 pemain dan berdurasi 45x2 menit. Sepakbola termasuk permainan *full body contact* yang menuntut pemain memiliki fisik yang bagus agar mampu memenagkan duel ketika terjadi situasi perebutan bola. Bompa (1983) menyatakan untuk mencapai prestasi optimal seorang atlet harus melakukan beberapa persiapan yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk melatih dan meningkatkan kondisi fisik adalah dengan latihan beban (*weight training*). Indonesia termasuk negara yang minim prestasi di sepakbola. Kondisi fisik pemain sepakbola Indonesia masih tertinggal dari pemain-pemain eropa, oleh karena itu untuk meningkatkan kondisi fisik pemain salah satu caranya dengan melakukan latihan beban, di sepakbola eropa penerapan *weight training* sudah menjadi kebutuhan untuk meningkatkan kondisi fisik pemainnya dan guna mengurangiii resiko cedera namun dibandingkan sepakbola Indonesia masih banyak club yang belum menerapkan latihan beban sebagai kebutuhan. Latihan beban yang terprogram dapat membantu atlit mencapai performa maksimalnya namun tanpa pengetahuan yang cukup tentang latihan beban maka atlet akan kesulitan dalam mencapai target.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data berupa *survey* dengan angket pertanyaan mengenai pemahaman latihan *weight training*. Hasil akhir penelitian berupa presentase tingkat pemahaman pemain sepakbola

SMAN 2 Playen Gunungkidul tentang latihan beban sebagai komponen penting dalam meningkatkan performa bermain sepakbola.



Gambar 1. Alur kerangka berfikir.

D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana pemahaman atlit sepakbola di SMAN 2 Playen Gunungkidul mengenai pentingnya latihan *weight training* sebagai komponen untuk meningkatkan performa bermain sepakbola ?.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pemahaman pemain sepakbola di SMA Negeri 2 Playen mengenai pentingnya latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik maka dalam pengambilan data Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan perangkat pengambilan data berupa *survey* angket. Menurut Bungin (2015, hlm. 48-49) penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian sebagaimana adanya yang dapat dipotret, diwawancara, diobservasi, serta yang dapat diungkapkan melalui bahan-bahan dokumenter. Sedangkan pengertian metode *survey* menurut Sugiyono (2018) metode *survey* adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini. Menurut Arikunto (2010: 152), studi *survey* adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan instrumen berupa angket.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 PLAYEN. Penelitian dilaksanakan secara *online* melalui *google form* dimana peneliti akan menyebarkan angket *survey*.

C. Populasi dan *Sample*

1. Pengertian Populasi

Pengertian populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya hendak diteliti. Dan satuan-satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang-orang, institusi-institusi, benda-benda, dst. (Djarwanto, 1994: 420). Menurut Morissan (2012: 19), Populasi ialah sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena. Kita dapat meneliti setiap anggota populasi untuk mengetahui sifat populasi yang bersangkutan. Dari penjelasan para ahli tersebut populasi yang diambil pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola dari kelas X-XII di SMAN 2 PLAYEN yang tergabung di *team* sekolah dengan jumlah populasi 30 orang.

2. Pengertian *Sample*

Sample menurut Sugiyono (2009: 120) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, maka sampel dapat diambil dari sebuah populasi. Dalam penelitian ini tehnik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proporsional random sampling*. *Proporsional random*

sampling adalah tehnik pengambilan sampel dimana semua anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan proporsinya, banyak atau sedikit populasi (Sugiyono, 1999 dalam Sani dan Mashuri, 2010). Maka ditentukan sebanyak 20 peserta ekstrakurikuler yang akan dijadikan responden dari total 30 peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Playen.

D. Definisi Oprasional Variabel

Variabel adalah faktor-fakor yang berperan dalam peristiwa dan gejala-gejala yang akan diteliti (Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi, 2005: 122) jenis variabel yang digunakan adalah variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas merupakan kondisi atau karakteristik yang oleh peneliti dimanipulasi dalam rangka untuk menerangkan hubungan dengan fenomena yang diobservasi dan variabel terikat merupakan kondisi atau karakter yang berubah atau muncul ketika peneliti mengintroduksi, pengubah atau mengganti variabel bebas. Variabel dalam penelitian ini, yaitu:

- (1) Variable Terikat: Pemahaman latihan *weight training*
- (2) Variabel Bebas: Peserta ekstrakurikuler Sepakbola Kelas X, XI, XII di

SMAN 2 Playen

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sugiyono (2018: 102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Arikunto (2010: 192), Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuisioner. Menurut Sugiyono (2009: 142) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Angket Kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini berjenis angket tertutup. Menurut Arikunto (2013: 19) angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Penelitian ini menggunakan angket bersifat tertutup melalui *platform google form*. Penelitian ini menggunakan skala *Likert* dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Paham (SP), Paham (P), Cukup (C), Kurang Paham (KP). Menurut Sugiyono (2014:134) Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Seperti yang disajikan pada tabel di bawah ini:

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Alternatif Jawaban	Skor	Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Paham(SP)	4	Sangat Paham(SP)	1
Paham (P)	3	Paham (P)	2
Cukup (C)	2	Cukup (C)	3
Kurang Paham (KP)	1	Kurang Paham (KP)	4

Tabel 2. Skor Alternatif Jawaban.

Isi angket dalam penelitian ini terdiri dari beberapa butir pertanyaan mengenai pemahaman Siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 2 Playen mengenai pentingnya latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola. Terdapat beberapa kisi-kisi instrumen angket yang dapat di ketahui melalui tabel di bawah:

Aspek	Sub aspek	Butir pernyataan	
		-	+
1. Pemahaman jenis-jenis <i>weight training</i>	<ul style="list-style-type: none"> Jenis-jenis latihan beban Beban dalam (<i>innerload</i>) Beban luar (<i>outer load</i>) 	1 2,3 4,5	
2. Pemahaman Program latihan	<ul style="list-style-type: none"> Program latihan tahunan Program latihan bulanan Program latihan harian 	6 7 8, 9 11	10
3. Pemahaman penggunaan alat-alat <i>Gym</i>	<ul style="list-style-type: none"> Penggunaan beban bebas (<i>free weight</i>) Penggunaan <i>Gym machine</i> (mesin gym) 	12 13	14 15
4. Pemahaman metode-metode latihan <i>weight training</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pemahaman latihan menggunakan metode <i>Pyramid Set</i> Pemahaman Cara mengukur 1 repetition max (1 Rm) Pemahaman latihan menggunakan metode <i>Circuit Training</i> Pemahaman latihan menggunakan metode <i>Set Block</i> 	16 17 18 19 20	
5. Pemahaman Manfaat Latihan <i>weight training</i> bagi tubuh	<ul style="list-style-type: none"> Peningkatan kondisi fisik Memperbaiki Postur Manfaat jangka panjang Manfaat latihan <i>weight training</i> untuk mengurangi resiko cedera Manfaat latihan <i>weight training</i> untuk menambah performa dalam pertandingan 	21 23 24 25 26 27 28 29 30	22

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.

6. Tehnik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data secara *online* menggunakan angket dengan *platform Google Form* yang nantinya di sebarakan melalui aplikasi *whatsapp* sehingga peserta yang menjadi subyek penelitian dapat mengisi angket tanpa harus bertatap muka secara langsung. Mekanisme pemberian angket sebagai berikut:

- a. Peneliti mendata peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 2 Playen Gunungkidul.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta yang akan diteliti.
- c. Peneliti menyebarkan angket penelitian yang sudah di masukkan ke *google form* kepada responden melalui grub *whatsapp*.
- d. Peneliti mengecek kelengkapan jawaban dari responden di *google form*.
- e. Memberikan skor pada setiap item pernyataan sehingga dapat di ketahui frekuensi jawaban responden.
- f. Selanjutnya menganalisis data dengan menghitung frekuensi jawaban sehingga didapatkan hasil berupa presentase yang digunakan untuk mengkategorikan setiap jawaban.
- g. Setelah memperoleh presentase dari data peneliti mengambil kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilakukan.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas menurut Arikunto (2010) adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diteliti. Menurut Riyanto (2011) suatu kuesioner dikatakan valid kalau pertanyaan pada suatu kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut. Uji validitas dilakukan pada tiap-tiap butir pertanyaan di uji validitasnya. Item skor kuisisioner dikatakan valid jika hasil r hitung kita dibandingkan dengan r tabel dimana $df = n-2$, n adalah jumlah sampel, dengan signifikan 5 %, jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel item pertanyaan valid Ghozali (2013; 53).

1. Jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka pertanyaan tersebut dapat dinyatakan valid.
2. Jika $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka pertanyaan tersebut dapat dinyatakan tidak valid.

Uji coba dilaksanakan secara online dengan responden dari mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta dengan jumlah 11 orang. Adapun rumus mengukur validitas konstruk dengan menggunakan rumus teknik korelasi "*product moment*" Sugiyono (2017), seperti persamaan berikut ini:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi

$\sum xy$ = Jumlah perkalian nilai variabel x dan y

$\sum X$ = Jumlah nilai variabel x

$\sum Y$ = Jumlah nilai variabel y

$\sum X^2$ = Jumlah pangkat dari nilai variabel x

$\sum Y^2$ = Jumlah pangkat dari nilai variabel y

N = banyak sampel

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan rumus tersebut dari 30 butir soal yang digunakan untuk instrument penelitian dinyatakan valid.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah kesamaan hasil ukur atau pengamatan bila fakta atau kenyataan hidup tadi diukur atau diamati berkali-kali dalam waktu yang berlainan (Nursalam, 2007). Menurut Ghozali, (2015:48), reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk yang akan diteliti. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu dan tidak ada perubahan. Butir kuisisioner dikatakan reliable (layak) jika *Cronbach's alpha* > 0,7 dan jika *cronbach's alpha* < 0,7 dikatakan

tidak reliable (tidak layak). Hasil uji reliabilitas disajikan pada table sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha N of Items 0,930.

Cronbach's Alpha	N of Items
0.930	30

G. Tehnik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka peneliti melanjutkan dengan menganalisis data tersebut. Dalam menganalisis data melewati beberapa langkah, langkah –langkah pengolahan data menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:27 8 -282) adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

- a. Mengecek kelengkapan identitas responden.
- b. Mengecek kelengkapan data.
- c. Mengecek macam isian data.

2. Tabulasi

- a. Memberikan skor terhadap item-item yang perlu diberi skor.
- b. Memberikan kode terhadap item-item yang tidak diberi skor.
- c. Mengubah jenis data disesuaikan dengan teknik analisis yang akan digunakan.
- d. Memberikan kode dalam hubungan dengan pengolahan data jika akan menggunakan *computer*.

3. Penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian Setelah tahap tabulasi, data diolah menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian atau desain yang diambil.

Untuk menganalisis data penelitian ini dihitung menggunakan bantuan program komputer *Microsoft Office Excel* dan SPSS menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase menggunakan rumus frekuensi *relative*. Menurut Anas Sudijono (2012: 42-43), disebut frekuensi *relative* dikarenakan frekuensi yang disajikan bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persentase.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

n = Jumlah Responden

Menurut Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

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

Tabel 5. Norma Penilaian.

(Sumber: Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

M: Nilai rata-rata (Mean)

X: Skor

SD: Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan data tingkat pemahaman tentang latihan *weight training* atlet sepakbola SMAN 2 Playen Gunungkidul yang di jabarkan menggunakan angket pertanyaan berjumlah 30 soal, dan terbagi dalam 6 faktor, yaitu (1) pemahaman jenis-jenis latihan *weight training* (2) Program latihan (3) Pemahaman penggunaan alat-alat *gym* (4) pemahaman manfaat *weight training* bagi atlit sepakbola (5) Metode latihan *weight training* (6) Manfaat *weight training* bagi tubuh. Hasil analisis data penelitian yang diperoleh yaitu presentase tingkat pemahaman latihan *weight training* atlet sepakbola SMAN 2 Playen dijelaskan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik Atlet sepakbola SMAN 2 Playen didapatkan hasil skor terendah (minimum) 42 dan skor tertinggi (maksimum) 97; rerata (mean) 71,15; nilai tengah (median) 71,5; nilai yang sering muncul (mode) 52; standar deviasi (SD) 14,8. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Latihan Beban Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.

Statistik	
N	20
Mean	71,15
Median	71.50
Std Dev	14,8
Mode	52
Minimum	42
Maximum	97

Bentuk distribusi frekuensi, tingkat pemahaman latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet sepakbola SMAN 2 Playen ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman latihan beban Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 93$	0	0%
Tinggi	$78 < X \leq 93$	4	20%
Sedang	$63 < X \leq 78$	10	50%
Rendah	$49 < X \leq 63$	2	10%
Sangat Rendah	$X \leq 49$	4	20%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman latihan *Weight Training* Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen tersebut maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Pemahaman latihan *Weight Training* Atlet Sepakbola SMAN 2 Playen.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet dengan kategori “Sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), dengan kategori “Tinggi” sebesar 20% (4 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 50% (10 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 10% (2 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 20% (4 orang).

Dari data diatas diketahui nilai rata-rata sebesar 71,15, menunjukkan bahwa para atlet Sepakbola SMAN 2 Playen memiliki tingkat pemahaman latihan *weight training* yang lumayan baik secara umum. Namun masih ada beberapa pemain yang masih masuk dalam kategori “Rendah” dan “Sangat

Rendah” dengan jumlah pemain sebanyak 6 orang. Dengan tingkat pemahaman paling tinggi di kategori “Sedang” sebanyak 10 orang. Dari data tingkat pemahaman latihan *weight training* secara umum diatas terdapat 6 aspek pertanyaan yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Aspek Pemahaman Jenis-Jenis *Weight Training*

Hasil penelitian tentang tingkat pemahaman berdasarkan aspek pemahaman jenis-jenis *weight training* didapatkan hasil skor terendah (minimum) 5 dan skor tertinggi (maksimum) 17; rerata (mean) 10,1; nilai tengah (median) 9,5; nilai yang sering muncul (mode) 7; standar deviasi (SD)

3.51. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Jenis-jenis Latihan Beban.

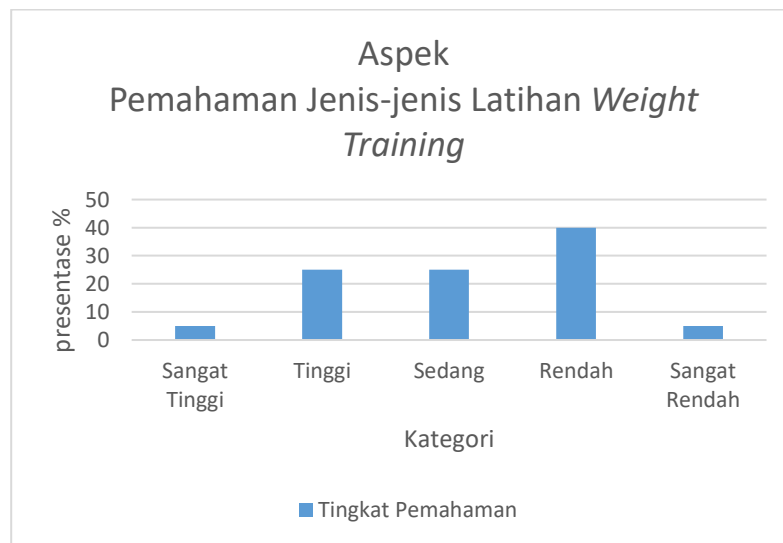
Statistik	
N	20
Mean	10,1
Median	9.5
Std Dev	3.51
Mode	7
Minimum	5
Maximum	17

Bentuk distribusi frekuensi dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman jenis-jenis *weight training* ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi frekuensi tingkat pemahaman jenis-jenis latihan beban.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 15$	1	5%
Tinggi	$12 < X \leq 15$	5	25%
Sedang	$8 < X \leq 12$	5	25%
Rendah	$5 < X \leq 8$	8	40%
Sangat Rendah	$X \leq 5$	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Jenis-jenis Latihan beban.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman jenis-jenis latihan *weight training* dengan kategori “Sangat tinggi” sebesar 5% (1), dengan kategori “Tinggi” sebesar 25% (5 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 25% (5 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 40% (8 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 5% (1 orang).

Dari data pada gambar diatas diketahui bahwa tingkat pemahaman pada aspek jenis-jenis latihan *weight training* paling banyak berada di kategori “Rendah” sebesar 40% (8 orang). Berdasarkan hasil tersebut maka pengetahuan pemain perlu di tingkatkan agar bisa berlatih lebih maksimal. Pengetahuan latihan beban sangat mempengaruhi *progress* atlet dalam mencapai target.

2. Aspek Pemahaman Program Latihan

Hasil penelitian tentang tingkat pemahaman berdasarkan aspek pemahaman program latihan, didapatkan hasil skor terendah (minimum) 9 dan skor tertinggi (maksimum) 21; rerata (mean) 14,3; nilai tengah (median) 14,5; nilai yang sering muncul (mode) 11; standar deviasi (SD) 3.5. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Program *Weight Training*.

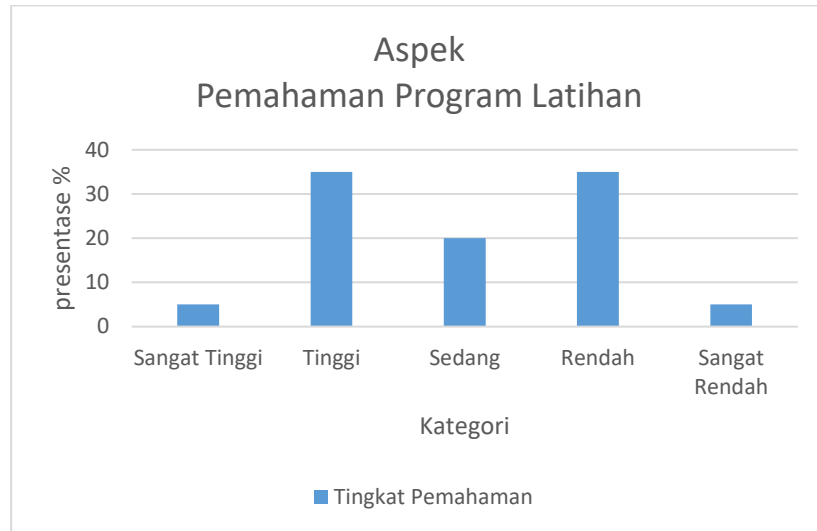
Statistik	
N	20
Mean	14.3
Median	14.5
Std Dev	3.5
Mode	11
Minimum	9
Maximum	21

Bentuk distribusi frekuensi dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman program *weight training* ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Program *Weight Training*.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 19$	1	5%
Tinggi	$15 < X \leq 19$	7	35%
Sedang	$12 < X \leq 15$	4	20%
Rendah	$9 < X \leq 12$	7	35%
Sangat Rendah	$X \leq 9$	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 4. Diagram Batang Aspek Tingkat pemahaman Program *Weight Training*.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman Program Latihan dengan kategori “Sangat tinggi” sebesar 5% (1 orang), dengan kategori “Tinggi” sebesar 35% (7 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 20% (4 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 35% (7 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 5% (1 orang).

Dari data pada gambar diatas diketahui bahwa tingkat pemahaman pada aspek Program Latihan paling banyak berada di kategori ”Tinggi” dan “Rendah” dengan presentase sama sebesar 35% (7 orang).

3. Aspek Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym

Hasil penelitian tentang tingkat pemahaman berdasarkan aspek pemahaman penggunaan alat-alat Gym, didapatkan hasil skor terendah (minimum) 9 dan skor tertinggi (maksimum) 13; rerata (mean) 10,5; nilai tengah (median) 10; nilai yang sering muncul (mode) 10; standar deviasi (SD) 1.1. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym.

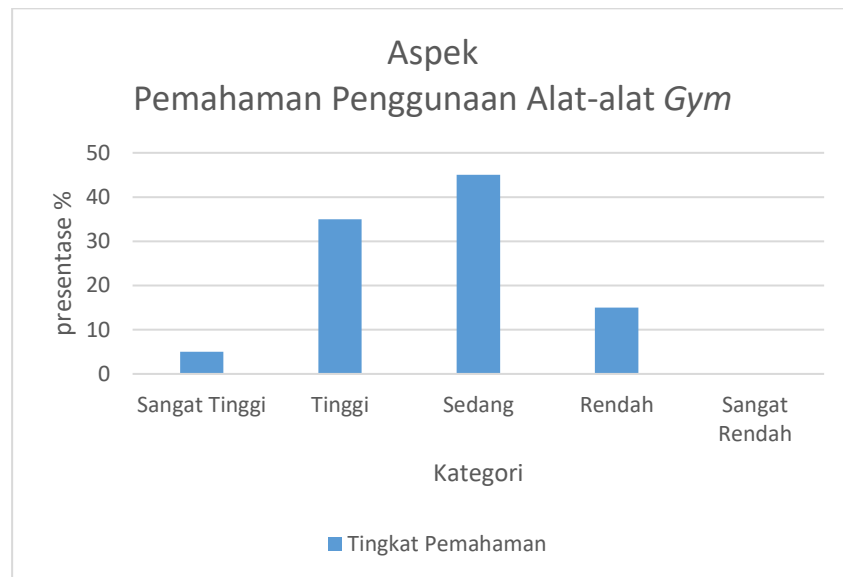
Statistik	
N	20
Mean	10.5
Median	10
Std Dev	1.1
Mode	10
Minimum	9
Maximum	13

Bentuk distribusi frekuensi dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman penggunaan alat-alat gym ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Pemahaman Penggunaan Alat-alat Gym.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 12$	1	5%
Tinggi	$10 < X \leq 12$	7	35%
Sedang	$9 < X \leq 10$	9	45%
Rendah	$8 < X \leq 9$	3	15%
Sangat Rendah	$X \leq 8$	0	0%
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 5. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Penggunaan Alat-alat *Gym*.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman Penggunaan alat-alat *gym* dengan kategori “Sangat tinggi”

sebesar 5% (1 orang), dengan kategori “Tinggi” sebesar 35% (7 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 45% (9 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 15% (3 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 0% (tidak ada).

Dari data pada gambar diatas diketahui bahwa tingkat pemahaman pada aspek penggunaan alat-alat *gym* paling banyak berada di kategori ”Sedang” sebesar 45% (9 orang).

4. Aspek Pemahaman Metode Latihan *Weight Training*

Hasil penelitian tentang tingkat pemahaman berdasarkan aspek pemahaman metode latihan *weight training*, didapatkan hasil skor terendah (minimum) 5 dan skor tertinggi (maksimum) 16; rerata (mean) 10,5; nilai tengah (median) 10,5; nilai yang sering muncul (mode) 5; standar deviasi (SD) 4.2. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Statistik Deskripsi Tingkat pemahaman Metode *Weight Training*.

Statistik	
N	20
Mean	10.5
Median	10.5
Std Dev	4.2
Mode	5

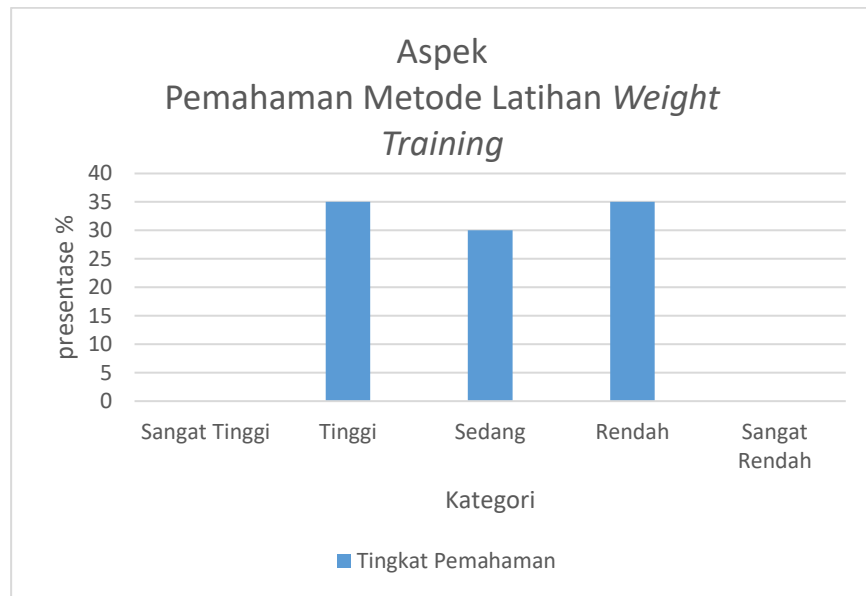
Minimum	5
Maximum	16

Bentuk distribusi frekuensi dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman metode latihan *weight training* ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Weight Training*.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 16$	0	0%
Tinggi	$12 < X \leq 16$	7	35%
Sedang	$8 < X \leq 12$	6	30%
Rendah	$4 < X \leq 8$	7	35%
Sangat Rendah	$X \leq 4$	0	0%
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Metode Latihan *Weight Training*.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman metode latihan *weight training* dengan kategori “Sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), dengan kategori “Tinggi” sebesar 35% (7 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 30% (6 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 35% (7 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 0% (tidak ada).

Dari data pada gambar diatas diketahui bahwa tingkat pemahaman pada aspek metode latihan *weight training* paling banyak berada di kategori ”Tinggi” dan “Rendah” sebesar 35% (7 orang). Berdasarkan hasil tersebut maka pemahaman tentang metode latihan masih harus

ditingkatkan karena masih banyak yang belum memahami metode-metode yang di gunakan dalam latihan beban.

5. Aspek Pemahaman Manfaat *Weight Training* Bagi Tubuh

Hasil penelitian tentang tingkat pemahaman berdasarkan aspek pemahaman manfaat *weight training* bagi tubuh, didapatkan hasil skor terendah (minimum) 13 dan skor tertinggi (maksimum) 36; rerata (mean) 25,9; nilai tengah (median) 25; nilai yang sering muncul (mode) 29; standar deviasi (SD) 6.4. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Statistik Deskripsi Tingkat Pemahaman Manfaat *Weight Training* Bagi Tubuh.

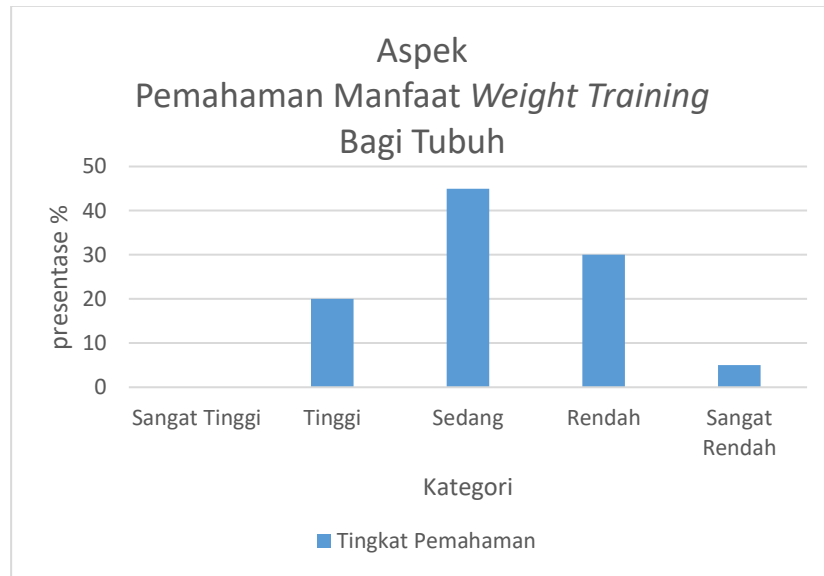
Statistik	
N	20
Mean	25,9
Median	25
Std Dev	6,4
Mode	29
Minimum	13
Maximum	36

Bentuk distribusi frekuensi dari data hasil penelitian tentang tingkat pemahaman manfaat *weight training* bagi tubuh ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman Manfaat *Weight Training* Bagi Tubuh.

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 36$	0	0%
Tinggi	$29 < X \leq 36$	4	20%
Sedang	$23 < X \leq 29$	9	45%
Rendah	$16 < X \leq 23$	6	30%
Sangat Rendah	$X \leq 16$	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel diatas maka apabila disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



Gambar 7. Diagram Batang Aspek Tingkat Pemahaman Manfaat *Weight Training* Bagi Tubuh.

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman manfaat *weight training* bagi tubuh dengan kategori “Sangat tinggi” sebesar 0% (tidak ada), dengan kategori “Tinggi” sebesar 20% (4 orang), dengan kategori “Sedang” sebesar 45% (9 orang), dengan kategori “rendah” sebesar 30% (6 orang), dengan kategori “Sangat Rendah” sebesar 5% (1 orang).

Dari data pada gambar diatas diketahui bahwa tingkat pemahaman pada aspek manfaat *weight training* bagi tubuh paling banyak berada di kategori “Sedang” sebesar 45% (9 orang). Berdasarkan hasil tersebut pemahaman mengenai manfaat latihan beban bagi tubuh masih harus ditingkatkan karena terdapat beberapa pemain yang masuk kategori rendah dan sangat rendah. Pentingnya mengetahui manfaat latihan beban bagi tubuh agar latihan yang di lakukan lebih terstruktur sesuai target.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman atlet sepakbola di SMAN 2 Playen mengenai latihan *weight training* dari 5 aspek yaitu Pemahaman jenis-jenis *weight training*, Program latihan *weight training*, Penggunaan alat-alat *Gym*, Metode-metode latihan *weight training* dan manfaat latihan *weight training* bagi tubuh. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan *survey* angket kuesioner didapatkan hasil pemahaman mengenai latihan *weight training* atlet sepakbola di SMAN 2 Playen termasuk kategori

“Sedang” dengan presentase tertinggi sebesar 50%. Dari data tersebut diketahui bahwa 10 orang pemain dari 20 pemain yang menjadi responden memiliki pengetahuan tentang latihan *weight training* yang cukup baik, sedangkan sisanya sebesar 4 pemain memiliki pemahaman yang tinggi dan 6 pemain memiliki tingkat pemahaman yang rendah mengenai latihan *weight training*. Hasil secara umum tentang pengetahuan latihan beban atlet sepakbola di SMAN 2 Playen dikategorikan cukup baik dikarenakan presentase pemahaman 70 % masuk di kategori sedang dan tinggi. Para responden melakukan latihan individu menggunakan body weight sehingga cukup memahami latihan beban.

Seluruh komponen kondisi fisik yang mendukung dalam sepakbola dapat dilatih dengan berbagai metode sesuai dengan kebutuhan atlet yang dilatih. Bompa (1983) menyatakan untuk mencapai prestasi optimal seorang atlet harus melakukan beberapa persiapan yaitu fisik, teknik, taktik dan psikologis. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk melatih dan meningkatkan kondisi fisik adalah dengan latihan beban (*weight training*). Menurut Suharjana (2007: 87) latihan beban (*weight training*) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Latihan beban merupakan salah satu sarana atlet untuk meningkatkan kondisi fisiknya, dengan memiliki fisik yang kuat dan ideal maka atlet tidak akan mudah kalah saat *body contact* dengan musuh. Fisik yang bagus dan ideal

juga akan mempengaruhi performa saat latihan maupun bertanding. Peningkatan massa otot akan mempengaruhi kekuatan otot. Serta sebaliknya ukuran otot yang semakin berkurang membuat kolerasi yang sangat tinggi terhadap penurunan kekuatan otot. (Akhmad, 2015:86). Untuk dapat mencapai peningkatan massa otot yang maksimal memerlukan program latihan yang terstruktur serta nutrisi yang cukup. Latihan beban bisa dilakukan dengan beban dalam (*innerload*) dan juga beban luar (*outerload*). Program latihan yang menggunakan beban pemberat di luar tubuh (*outerload*) akan mempercepat proses terjadinya hipertropi pada otot. (Rachman, 2014:88). Otot memerlukan stimulus yang cukup untuk dapat berkembang oleh karna itu dengan menggunakan beban luar (*outerload*) akan lebih efektif untuk membentuk massa otot. Dengan beban luar otot akan mendapat stimulus beban yang berlebih (*overload*) dengan stimulus ini otot akan beradaptasi dengan beban.

Pemahaman mengenai latihan *weight training* bagi atlet sepakbola sangat dibutuhkan supaya atlet mampu berlatih secara optimal untuk meningkatkan kondisi fisiknya guna mencapai performa yang baik. Serta di beberapa situasi pertandingan yang mengharuskan pemain agar mampu berduel untuk merebut bola, factor fisik akan sangat berpengaruh di situasi tersebut. Meskipun atlet memiliki tehnik yang bagus namun tanpa pengetahuan latihan *weight training* yang baik maka untuk mencapai kondisi fisik yang diinginkan akan sulit untuk dicapai. Selain terkendala soal pengetahuan latihan beban kurangnya sarana dan prasarana latihan beban yang mendukung bisa menjadi

salah satu penyebab atlet tidak memahami bahkan tidak melakukan latihan beban.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha memenuhi persyaratan penelitian yang ada dengan sebaik mungkin, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kekurangan terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Kekurangan dan keterbatasan selama penelitian antara lain:

1. Data yang digunakan untuk diteliti hanya berasal dari hasil anget kuesioner sehingga dimungkinkan adanya data yang kurang objektif sewaktu pengisian data anket.
2. Dalam pengambilan data peneliti tidak mengetahui apakah responden mengisi anket penelitian secara jujur dan bersungguh-sungguh atau tidak. Jadi dikhawatirkan ada jawaban yang kurang objektif dikarenakan pengisian data yang tidak memenuhi standar yang baik.
3. Pengisian anket tidak dapat di pantau secara langsung dikarenakan pengisian data kuesioner dilakukan secara daring sehingga tidak diketahui apakah responden mengisi sesuai pemikirannya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari analisis dan pembahasan yang telah di jelaskan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan tingkat pemahaman latihan *weight training* sebagai kmponen penting dalam meningkatkan performa atlet Sepakbola SMAN 2 Playen masuk pada kategori cukup baik secara umum dengan hasil sebanyak 4 orang berada di tingkat tinggi, 10 orang berada di kategori sedang, 2 orang masuk kategori rendah dan 4 orang berada di kategori sangat rendah dengan rata-rata 71,15.

B. Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dijelaskan maka implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian dapat di jadikan refrensi untuk pelatih sepakbola di SMAN 2 Playen dalam hal pengetahuan latihan beban (*weight training*).
2. Sebagai bahan pertimbangan para atlet sepakbola agar mau mempelajari latihan-latihan *weight training* untuk meningkatkan kondisi fisik.
3. Dengan diketahui tingkat pemahaman atlet sepakbola di SMAN 2 Playen tentang latihan beban, maka dapat dijadikan acuan untuk penelitian yang lain.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih

Pelatih sepakbola agar memberikan pengetahuan dan program latihan mengenai latihan beban kepada atletnya untuk meningkatkan kondisi fisik.

2. Bagi pemain

Sebagai atlet sepakbola agar mau belajar tentang latihan beban sebagai sarana untuk mencapai performa maksimal.

3. Bagi pihak akademik

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Serta diharapkan penelitian ini mampu berkontribusi dalam bidang *Sport Science* agar keilmuan di bidang olahraga bertambah baik.

4. Bagi peneliti

Penelitian hanya mengambil 5 aspek untuk diteliti yaitu pemahaman jenis-jenis *weight training*, program latihan, penggunaan alat-alat *gym*, metode-metode latihan *weight training*, dan manfaat latihan *weight training* bagi tubuh. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mampu mengambil aspek-aspek yang lebih luas di luar 6 aspek yang sudah diteliti ini.

5. Bagi pihak sekolah dan club

Bagi pihak club dan sekolah agar memasukkan sesi latihan beban bagi tim sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Haddad, H., Simpson, B. M., Buchheit, M., Di Salvo, V., & MendezVillanueva, A. (2015). *Peak Match Speed and Maximal Sprinting Speed in Young Soccer Players: Effect of Age and Playing Position*. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 888–896. doi:10.1123/ijsp.2014-0539.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ben Brahim, M, Bougatfa, R, Makni, E, Gonzalez, PP, Yasin, H, Tarwneh, R, Moalla, W, and Elloumi, M. (2021). *Effects of combined strength and resisted sprint training on physical performance in U-19 elite soccer players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Volume 35, Number 12.
- Casajus, J. (2001). *Seasonal variation in fitness variables in professional soccer players*. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41, 463-469.
- Djoko Pekik Irinato. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2016). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan edisi revisi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Fadli, M. (2019). *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar*. Skripsi: Universitas Negeri Malang.
- Ichrak, B., Yassine, N., Roy, S., Chelly, Souhail, M. (2020). *Effects of Combined Balance and Plyometric Training on Athletic Performance in Female Basketball Players*. *Journal of Strength and Conditioning Research* 34 (7), 1967-1973.
- Irawadi, H. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Irianto, D.P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Junaidi. (2013). *Pengaruh Pemahaman pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga*. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 07 (02) , 746-764.
- Kemenpora. (2005). *Undang-undang RI No 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Llissaputra, D. A., & Suharjana, S. (2016). *Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepakbola*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164.

- Lis Marwan, Aang Rohyana, Endah Listyasari. (2016). *Model alat ukur kecepatan dan ketepatan tendangan finalty permainan sepak bola berbasis pengolahan citra digital*. Universitas Siliwangi.
- Luxbacher. J. A. (2008). *Soccer Steps To Succes*. Jakarta: Raja Grassindo Persada.
- Machfud,A., Dwi, Wahyono, M. (2018). *Pengetahuan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Tentang Alat Olahraga Gym Ball*. Journal of Sport and Exercise Science, Vol 1, No 1, 01-07.
- Mielke. Danny. (2003). *Dasar –Dasar Sepakbola, Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Paraka Raya Parakarnya Pustaka, Eastern Oregon University.
- Mohamed, KS, Mohamed, K, Mohammed, S, Mokrani, D, Belkadi, A. (2019) *The Effect of Heavy Weight Training on Physiological Abilities of Soccer Players Under the Age 21 Years Old*. Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 59 (1): 33-43.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2016). *Pedoman Menyusun Formasi dan Setrategi Bermain Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Slimani et al. (2019). *Maximum oxygen uptake of male soccer players according their competitive level, playing position and age group*.
- Slimani, M, Znazen, H, Miarka, B, Bragazzi, NL. (2019) *Maximum Oxygen Uptake of Male Soccer Players According to their Competitive Level, Playing Position and Age Group: Implication from a Network Meta-Analysis*. Journal of Human Kinetics, volume 66, 233-245.
- Sporis, G, Jukic, I, Ostojic, SM, and Milanovic, D. (2009). *Fitness profiling in soccer: Physical and physiological characteristics of elite players*. J Strength Cond Res 23: 1947–1953.
- Sucipto, Dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Zakiyuddin, R. (2017). *Analisis Vo2 Max Pemain Sepakbola Usia 17 20 Tahun Di Club Bligo Putra Sidoarjo*. Jurnal Prestasi Olahraga, 2(1), 1–9.

Zouita, S, B.M., Amira, Kebisi, W, Dupont, G, Abderrahman, A, Salah and Zouhal, H. (2016). *Strength training reduces injury rate in elite young soccer players during one season*. Journal of Strength and Conditioning Research. 30(5)/1295–1307.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jl. Kalienda No. 1 Yogyakarta Telp: 0274 550307,
Fax: 0274 513092 Email: fak_ia@univ.ac.id email_bumai_fak@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Zaiunul Firdaus
NIM : 18602241085
Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya, M.Or

No	Hari/Tgl	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	14/03/23	konsep Bab I-III	
2	22/10/22	Pendahuluan Bab IV	
3	15/10/22	konsep Bab IV, metode penelitian	
4	18/11/22	Pengembangan Bab IV, Partisipasi Pergerakan dan	
5	21/11/22	Kemerasi simbol pengabdian dan + partisipasi bab IV	
6	09/01/23	Perbaikan Bab IV, kesimpulan dan deskripsi hasil penelitian	
7	17/01/23	Perbaikan Bab IV, kesimpulan revisi dan lampiran	
8	24/01/23	Perbaikan lampiran	

Ketua Departemen PKO

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

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

Lampiran 2. 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.929/UN/34.16/PT.01.04/2022 18 Oktober 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SMAN 2 PLAYEN, Jl. Jogja - Wonosari No.Km 34,8, Plumbon Kidul, Logandeng, Kec. Playen, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama	: Zainal Firdaus
NIM	: 18602241085
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PEMAHAMAN LATHHAN WEIGHT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMAN 2 PLAYEN (KKO) GUNUNGKIDUL
Waktu Penelitian	: 19 - 25 Oktober 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.

1 dari 1 18/10/2022 14:00

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. GUNUNGKIDUL
SMAN 2 PLAYEN**
Balai Pendidikan Menengah
Alamat : Logandeng, Playen, Gunungkidul Kode Pos 55861 Telepon (0274) 391176
Website : sman2playen.sch.id Email : sma.duplay@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No. 070/59

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TUMISIH, S.Pd.,M.Pd
NIP : 19660528 198903 2 005
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda/IVc
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

Nama : ZAINAL FIRDAUS
NIM : 18602241085
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul terhitung tanggal 19 - 25 Oktober 2022 dengan judul "PEMAHAMAN LATIHAN WEIGHT TRAINING UNTUK MENINGKATKAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAKBOLA SMAN 2 PLAYEN (KKO) GUNUNGKIDUL"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Playen, 20 Januari 2023
Kepala Sekolah


TUMISIH, S.Pd.,M.Pd
NIP 19660528 198903 2 005



Lampiran 4. Surat keterangan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Drs. Herwin, M.Pd.,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta :

Nama : Zainal Firdaus

NIM : 18602241085

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kuesioner untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul “Pemahaman Latihan *Weight Training* Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMAN 2 Playen Gunungkidul.”

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

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

Yogyakarta, 07 November 2022
Pemohon,



Zainal Firdaus
NIM. 18602241085

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bendel Proposal
Kepada : Yth. Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat.

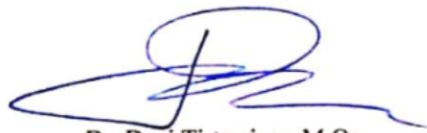
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta :

Nama : Zainal Firdaus
NIM : 18602241085
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* kuesioner untuk penelitian tugas akhir saya dengan judul “Pemahaman Latihan *Weight Training* Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 2 Playen Gunungkidul.”

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

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.
NIP. 197408292003121002

Yogyakarta, 03 November 2022
Pemohon



Zainal Firdaus
NIM. 18602241085

Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Zainal Firdaus
NIM : 18602241085
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : "Pemahaman Latihan Weight Training Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 2 Playen Gunungkidul."

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir, skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *halaman: Kis. : dan listyuan terkait metode latihan dalam mixed training*
2.

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

Yogyakarta, 07 November 2022
Menyetujui

Validator,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 198405212008121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Zainal Firdaus
NIM : 18602241085
Program Studi : PKL/PKO
Judul TA : "Pemahaman Latihan Weight Training Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 2 Playen Gunungkidul."

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *lecut gay sponfil*
daubelin priapna
Jayn ace lecut / malnes
2. *gay some*

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

Yogyakarta, 07 November 2022
Menyetujui

Validator,



Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP. 198405212008121001

Lampiran 6. Angket Penelitian

SP : Sangat paham P: Paham C: Cukup KP: Kurang Paham

NO	PERNYATAAN	SP	P	C	KP
1	Apakah anda memahami jenis-jenis latihan beban ?				
2	Apakah anda memahami macam-macam latihan dengan beban dalam (innerload) ?				
3	Apakah anda memahami tehnik-tehnik latihan dengan menggunakan beban dalam (innerload) ?				
4	Apakah anda memahami macam-macam latihan dengan beban luar (outerload) ?				
5	Apakah anda memahami tehnik-tehnik latihan dengan menggunakan beban luar (outerload) ?				
6	Apakah anda memahami Program latihan tahunan ?				
7	Apakah anda memahami Program latihan bulanan ?				
8	Apakah anda memahami Program latihan harian ?				
9	Apakah anda memahami latihan-latihan yang terdapat pada program latihan ?				
10	Apakah anda memahami akibat dari latihan tanpa program ?				
11	Apakah anda memahami Manfaat menerapkan program latihan secara rutin?				
12	Apakah anda memahami tehnik latihan menggunakan beban bebas (free weight) ? (misalnya barbel)				
13	Apakah anda memahami tehnik latihan menggunakan Gym Machine (mesin gym) ? (misalnya leg extenssion dll)				
14	Apakah anda memahami resiko dari latihan menggunakan beban bebas (free weight) ?				

15	Apakah anda memahami resiko dari latihan menggunakan gym machine (mesin gym) ?				
16	Apakah anda memahami manfaat apa saja yang diperoleh setelah melakukan latihan penguatan pasca cidera untuk pemain sepakbola ?				
17	Apakah anda memahami resiko dari kurangnya latihan beban untuk pemain sepakbola ?				
18	Apakah anda memahami manfaat apa saja yang diperoleh setelah melakukan latihan beban untuk pemain sepakbola ?				
19	Apakah anda memahami adanya perubahan performa setelah melakukan latihan beban secara rutin untuk pemain sepakbola ?				
20	Apakah anda memahami Latihan-latihan yang spesifik bagi pemain sepakbola dengan weight training ?				
21	Apakah anda memahami latihan untuk meningkatkan power otot kaki dengan weight training ?				
22	Apakah anda memahami latihan untuk meningkatkan body balance dengan weight training ?				
23	Apakah anda memahami metode-metode yang digunakan dalam latihan beban (weight training) ?				
24	Apakah anda memahami cara mengukur 1 Repetition Max (1Rm) dalam latihan beban ?				
25	Apakah anda memahami metode Pyramid Set dalam latihan beban (weight training) ?				
26	Apakah anda memahami metode Circuit dalam latihan beban (weight training) ?				
27	Apakah anda memahami metode Set Block dalam latihan beban (weight training) ?				
28	Apakah anda memahami perubahan pada bagian tubuh setelah melakukan latihan beban dengan gerakan tertentu ?				
29	Apakah anda memahami efek latihan weight training dengan beban yang berlebih (overload) bagi tubuh ?				
30	Apakah anda memahami manfaat jangka panjang bagi tubuh dengan melakukan latihan beban secara rutin ?				

Lampiran 7. Data Uji Coba Instrumen Penelitian

NO	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	Σ	
1	3	3	4	2	3	4	4	4	3	2	4	2	3	2	2	3	2	4	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	94	
2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	2	2	3	75	
3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	83	
4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	80	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	43	
6	3	2	3	3	2	3	3	3	4	1	4	3	2	2	2	2	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	89
7	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	77	
8	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	87	
9	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	69	
10	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	1	4	63	
11	3	4	3	4	4	4	2	2	3	2	4	3	4	2	2	4	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	4	88	

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

No	R hitung	R table	Keterangan
1	0.895	0,553	Valid
2	0,740	0,553	Valid
3	0.892	0,553	Valid
4	0.677	0,553	Valid
5	0,730	0,553	Valid
6	0.716	0,553	Valid
7	0.750	0,553	Valid
8	0.750	0,553	Valid
9	0,684	0,553	Valid
10	0.607	0,553	Valid
11	0.895	0,553	Valid
12	0,705	0,553	Valid
13	0.740	0,553	Valid
14	0,609	0,553	Valid
15	0,617	0,553	Valid
16	0,730	0,553	Valid
17	0,607	0,553	Valid
18	0,869	0,553	Valid
19	0,776	0,553	Valid

20	0,761	0,553	Valid
21	0,705	0,553	Valid
22	0,895	0,553	Valid
23	0,750	0,553	Valid
24	0,684	0,553	Valid
25	0,847	0,553	Valid
26	0,680	0,553	Valid
27	0,687	0,553	Valid
28	0,834	0,553	Valid
29	0,810	0,553	Valid
30	0,755	0,553	Valid

Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	30

Lampiran 9. Tabel r Product Moment

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 10. Data Hasil Penelitian

NO	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	Σ
1	1	1	3	1	1	1	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	2	3	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	3	69
2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	1	2	4	1	4	4	3	4	4	3	2	2	1	1	4	4	4	73
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68
4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	2	1	2	4	4	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	52
5	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
6	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	4	4	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	56
7	2	2	2	1	1	2	2	4	3	1	4	2	2	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	68
8	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	83
9	3	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	3	2	2	4	1	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	92
10	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	1	1	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	91
11	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	54
12	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79
13	2	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
14	3	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	52
15	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	72
16	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	1	2	3	2	71
17	4	3	4	3	3	2	3	4	4	1	4	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	97
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42
19	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	4	4	2	1	2	2	1	4	3	4	2	2	4	3	4	3	2	4	2	4	87
20	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	1	4	3	3	2	3	3	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	67

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Deskriptif Umum

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 93$	0	0%
Tinggi	$78 < X \leq 93$	4	20%
Sedang	$63 < X \leq 78$	10	50%
Rendah	$49 < X \leq 63$	2	10%
Sangat Rendah	$X \leq 49$	4	20%
Total		20	100%

Statistik	
N	20
Mean	71,15
Std Dev	14,8
Mode	52
Minimum	42
Maximum	97

Pemahaman Weight Training

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 15$	1	5%
Tinggi	$12 < X \leq 15$	5	25%
Sedang	$8 < X \leq 12$	5	25%
Rendah	$5 < X \leq 8$	8	40%
Sangat Rendah	$X \leq 5$	1	5%
Total		20	100%

Pemahaman Program latihan

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 19$	1	5%
Tinggi	$15 < X \leq 19$	7	35%
Sedang	$12 < X \leq 15$	4	20%
Rendah	$9 < X \leq 12$	7	35%
Sangat Rendah	$X \leq 9$	1	5%
Total		20	100%

Pemahaman Alat Gym

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 12$	1	5%
Tinggi	$10 < X \leq 12$	7	35%
Sedang	$9 < X \leq 10$	9	45%
Rendah	$8 < X \leq 9$	3	15%
Sangat Rendah	$X \leq 8$	0	0%
Total		20	100%

Pemahaman Metode-metode latihan beban

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 16$	0	0%
Tinggi	$12 < X \leq 16$	7	35%
Sedang	$8 < X \leq 12$	6	30%
Rendah	$4 < X \leq 8$	7	35%
Sangat Rendah	$X \leq 4$	0	0%
Total		20	100%

Pemahaman Manfaat latihan beban bagi tubuh

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	$X > 36$	0	0%
Tinggi	$29 < X \leq 36$	4	20%
Sedang	$23 < X \leq 29$	9	45%
Rendah	$16 < X \leq 23$	6	30%
Sangat Rendah	$X \leq 16$	1	5%
Total		20	100%

Lampiran 12. Dokumentasi



(Dilaksanakan pada 8 Desember 2022)