

TESIS

**PENGEMBANGAN BUKU REFERENSI PENYUSUNAN PROGRAM
LATIHAN FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI
PELATIH DALAM MENDESAIN PROGRAM LATIHAN**



Oleh :

NAUFALLATHUF YAQUTTUL IRSYAD

NIM. 21611251077

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar
Magister Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan**

**PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGEMBANGAN BUKU REFERENSI PENYUSUNAN PROGRAM
LATIHAN FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN
KOMPETENSI PELATIH**

**NAUFALLATHUF YAQUTTUL IRSYAD
NIM. 21611251077**

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

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
NIP 19801019200804 1 001

Mengetahui,
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Koordinator Program Studi



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



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP 19830026 200812 1 002

ABSTRAK

Naufallathuf Yaquzzul Irsyad: Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih Dalam Mendesain Program Latihan. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan buku referensi terkait program latihan futsal. Dengan adanya pengembangan buku referensi ini diharapkan mampu menjadi salah satu rujukan pelatih futsal dalam penyusunan program latihan berjenjang dengan memperhatikan aspek – aspek keberhasilan dari suatu latihan tersebut.

Penelitian ini menggunakan model pengembangan 4D atau *Four-D Model*, terdiri dari tahap *Define* (pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan) dan *Disseminate* (Penyebaran). Penilaian kualitas buku Program Latihan Futsal yang dikembangkan dilakukan oleh 1 ahli materi program latihan, 1 ahli materi futsal, 1 ahli media, dan 1 praktisi lapangan yang sudah memiliki lisensi kepelatihan futsal minimal AFC level 1. Uji lapangan dilakukan secara terbatas dengan 10 pelatih futsal.

Hasil penelitian adalah *prototype* buku program latihan futsal. *Prototype* buku program latihan futsal diujikan kepada ahli materi program latihan, ahli materi futsal, ahli media, dan praktisi lapangan. Hasil validasi ahli materi program latihan mendapat presentase 78%, yang berarti layak. Hasil validasi ahli materi futsal mendapatkan presentase 84%, yang berarti layak. Hasil validasi ahli media mendapatkan presentase 81%, yang berarti layak. Hasil validasi praktisi lapangan mendapatkan presentase 85% yang berarti layak. Hasil uji lapangan yang dilakukan oleh 10 pelatih futsal mendapatkan presentase 81% yang berarti layak. Dengan demikian produk *prototype* yang telah dibuat dinyatakan layak untuk digunakan. Saran yang diberikan oleh beberapa validator diantaranya adalah untuk menambahkan gambar disetiap materi yang dibuat untuk menambah kemenarikan dari produk yang telah dibuat.

Kata Kunci: *buku, program latihan, futsal, pelatih*

ABSTRACT

Naufallathuf Yaquuttul Irsyad: Development of Reference Books for the Preparation of Futsal Training Programs to Improve Coach Competence In Designing Exercise Programs. **Thesis. Yogyakarta: Graduate School. Faculty of Sports and Health Sciences. Yogyakarta State University, 2023.**

This development research aims to develop reference books related to futsal training programs. With the development of this reference book, it is expected to be able to become one of the references for futsal coaches in the preparation of tiered training programs by paying attention to the success aspects of a practice.

This research uses a 4D development model or Four-D Model, consisting of the stages of Define, Design, Develop and Disseminate. The assessment of the quality of the Futsal Training Program book developed was carried out by 1 training program material expert, 1 futsal material expert, 1 media expert, and 1 field practitioner who already has a futsal coaching license at least AFC level 1. Field tests were conducted on a limited basis with 10 futsal coaches.

The result of the study was a prototype of a futsal training program book. The prototype of the futsal training program book was tested by training program material experts, futsal material experts, media experts, and field practitioners. The results of expert validation of the exercise program material got a percentage of 78%, which means it is feasible. The results of expert validation of futsal material get a percentage of 84%, which means it is feasible. The results of media expert validation get a percentage of 81%, which means it is feasible. The results of field practitioner validation reached a percentage of 85% which means feasible. The results of field tests conducted by 10 futsal coaches get a percentage of 81% which means feasible. Thus the prototype product that has been made is declared suitable for use. Suggestions given by several validators include adding images in every material made to add attractiveness to the product that has been made.

Keywords: book, exercise program, futsal, coach

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Naufallathuf Yaquittul Irsyad
Nomor Mahasiswa : 21611251077
Program Studi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 24 Juli 2023



Naufallathuf Y.I.
NIM. 21611251077

LEMBAR PENGESAHAN

PENGEMBANGAN BUKU REFERENSI PENYUSUNAN PROGRAM
LATIHAN FUTSAL UNTUK MENINGKATKAN KOMPETENSI
PELATIH DALAM MENDESAIN PROGRAM LATIHAN

Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM. 21611251077

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis

Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal 31 Juli 2023

TIM PENGUJI

Dr. Guntur, M.Pd.
(Ketua Penguji)

8/8 2023

Dr. Widiyanto, M.Kes.
(Sekretaris/Penguji)

8/8 2023

Dr. Sulistiyono, M.Pd.
(Pembimbing/ Penguji)

8/8 2023

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
(Penguji Utama)

9/8 2023

Yogyakarta, 9 Agustus 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

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

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.
2. Terima kasih yang istimewa untuk insan yang selalu memberikan dukungan bapak, ibu, dan keluarga atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal Untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Koorprodi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan serta para dosen Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing tugas akhir tesis.
5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara

komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.

6. Bapak, ibu, dan adik yang selalu mendoakan dan membantu proses pembelajaran.
7. Rekan seperjuangan prodi Ilmu Keolahragaan Intake Genap 2021 kelas A.
8. Kerabat dan sahabat terdekat yang selalu memberikan dukungan moril.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Yogyakarta, 24 Juli 2023



Naufallathuf Yaquittal Irsyad
NIM. 21611251077

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Pengembangan	10
F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan	11
G. Manfaat Pengembangan	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis.....	12
H. Asumsi Pengembangan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Kajian Teori	15
1. Hakikat Buku.....	15
2. Hakikat Futsal.....	18
3. Hakikat Program Latihan	21
4. Hakikat Pelatih	49
B. Kajian Penelitian yang Relevan	59

C. Kerangka Pikir	61
D. Pertanyaan Penelitian	62
BAB III METODE PENELITIAN	64
A. Jenis Pengembangan	64
B. Prosedur Pengembangan	64
C. Desain Uji Coba Produk	70
1. Desain Uji Coba	70
2. Subjek Uji Coba	70
3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	71
4. Teknik Analisis Data	79
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	82
A. Hasil Pengembangan Produk Awal.....	82
B. Hasil Uji Coba Produk	86
C. Revisi Produk.....	90
D. Kajian Produk Akhir	100
E. Keterbatasan Penelitian	101
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	103
A. Simpulan tentang Produk	103
B. Saran Pemanfaatan Produk	105
C. Diseminasi dan Pengembangan Produk	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Klasemen Liga 2 AFK Kota Yogyakarta	4
Gambar 2. Grafik lisensi yang dimiliki.....	6
Gambar 3. Grafik kendala penyusunan program latihan	7
Gambar 4. Grafik kendala mencari referensi terkait.....	7
Gambar 5. Lapangan futsal	20
Gambar 6. Kerangka pikir.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Validator Ahli	70
Tabel 2. Kisi – kisi angket ahli program latihan	72
Tabel 3. Kisi – kisi angket ahli futsal.....	73
Tabel 4. Kisi – kisi angket ahli media.....	75
Tabel 5. Kisi – kisi angket praktisi lapangan	76
Tabel 6. Penjabaran penilaian	78
Tabel 7. Penjabaran penilaian	80
Tabel 8. Rumus perhitungan penilaian.....	81
Tabel 9. Norma penilaian.....	81
Tabel 10. Hasil validasi ahli program latihan	87
Tabel 11. Hasil validasi ahli futsal.....	88
Tabel 12. Hasil validasi ahli media.....	88
Tabel 13. Hasil validasi praktisi lapangan	89
Tabel 14. Hasil uji skala kecil.....	89
Tabel 15. Revisi dan saran ahli program latihan.....	90
Tabel 16. Revisi dan saran ahli futsal	92
Tabel 17. Revisi dan saran ahli media	96
Tabel 18. Revisi dan saran praktisi lapangan.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi – kisi instrument ahli program latihan	114
Lampiran 2. Kisi – kisi instrument ahli futsal.....	116
Lampiran 3. Kisi – kisi instrument ahli media.....	118
Lampiran 4. Kisi – kisi instrument praktisi lapangan	120
Lampiran 5. Hasil validasi ahli program latihan	122
Lampiran 6. Hasil validasi ahli futsal	126
Lampiran 7. Hasil validasi ahli media.....	130
Lampiran 8. Hasil validasi praktisi lapangan.....	135
Lampiran 9. Hasil uji coba skala kecil.....	140
Lampiran 10. Cover buku	190
Lampiran 11. <i>Prototype</i> buku yang dikembangkan	191

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah nama resmi sepak bola dalam ruangan yang terdiri dari 5 sisi (1 penjaga gawang dan 4 pemain depan) yang telah disetujui oleh badan sepak bola internasional Federation Internationale de Football Association (FIFA) (Naser et al, 2017). Futsal adalah olahraga yang dilakukan dalam ruangan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil daripada sepakbola dan dimainkan oleh dua tim yang masing – masing terdiri dari lima orang yang bertujuan untuk mencetak gol kegawang lawan untuk meraih kemenangan dalam sebuah pertandingan. Dengan adanya lapangan yang lebih sempit daripada lapangan sepak bola, mengharuskan setiap pemain melakukan gerakan yang cepat, merotasi posisi antara satu dengan yang lain, serta hanya mendapatkan waktu *recovery* yang relatif singkat.

Lapangan futsal biasanya berada di dalam ruangan/ gedung, dengan ukuran panjang 42 meter, dan lebar 25 meter (Anam et al, 2019). Pertandingan futsal harus dimainkan dilapangan yang rata, mulus, tidak kasar atau tidak bergelombang. Kompetisi sebaiknya lapangan terbuat dari kayu atau bahan buatan, bahan dari beton dan aspal tidak diperbolehkan digunakan saat kompetisi. Lapangan rumput sintetis diperbolehkan dalam hal luar biasa dan hanya diperbolehkan untuk kompetisi domestik. Gawang futsal juga didesain lebih kecil daripada sepak bola yaitu memiliki lebar 3 meter dan memiliki tinggi 2 meter. Begitu juga bola yang digunakan dalam futsal berukuran 4, lebih kecil dari pada bola yang dipakai dalam sepakbola dimana menggunakan ukuran 5. Bola yang digunakan dalam futsal memiliki diameter berukuran 62 sampai 64 centimeter, berat bola berkisar 400

sampai 440 gram. Bola memiliki tekanan 600-900/cm² sesuai dengan permukaan laut pada saat pertandingan dilakukan, pantulan bola harus memantul pada kisaran 50 sampai 65 centimeter ketika pantulan pertama dijatuhkan dari ketinggian 2 meter (Methenitis, 2019).

Futsal bisa masuk dalam kategori olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Futsal masuk kategori olahraga rekreasi karena menjadi sarana untuk melepas penat, mencari kesenangan, dan menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Vella & Swann, 2021). Sedangkan futsal dikategorikan dalam olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Pemerintah Republik Indonesia, 2022). Futsal bisa menjadi sarana untuk mengembangkan dan membina atlet secara sistematis, terpadu, dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi untuk mencapai prestasi maksimal dengan dukungan penuh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Dalam dunia olahraga prestasi fungsi dan peran seorang pelatih sangat erat hubungannya dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet (Bangun, 2019). Pelatih adalah panutan untuk para atlet, selain dari pihak pelatih, atlet pun harus mengikuti semua saran yang diberikan pelatih, sehingga hasil yang dicapai mampu maksimal. Peran pelatih dalam peningkatan prestasi atlet adalah 30%, sedangkan peran manajemen adalah 20%, kemudian peran terbesar dalam peningkatan prestasi atlet ada pada atlet itu sendiri dimana sebesar 50% (Targholizade, 2012). Tugas

pelatih diantaranya adalah membuat dan menjalankan program latihan berjenjang jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang, menjalankan dan mengawasi keberlangsungan saat latihan, dan harus memberikan suntikan motivasi agar atlet selalu bersemangat menjalankan program yang telah diberikan.

Tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi perkembangan kognitif dan psikomotorik atlet (Hermayu dan Rumini, 2021). Latar belakang dari seorang pelatih akan sangat berpengaruh dalam efektifitas dan efisiensi penyusunan latihan untuk mencapai target yang ingin dicapai. Pelatih selalu dituntut membuat program latihan secara progresif agar kemampuan atlet selalu meningkat dan variatif agar atlet tidak jenuh dalam menjalankan proses latihan.

Latihan adalah proses persiapan atlet untuk peningkatan performa yang lebih tinggi. Selain itu juga pelatihan dapat diartikan sebagai kemampuan seorang pelatih dalam melakukan pengoptimalisasian performa yang dihasilkan dari proses latihan secara sistematis berdasarkan pengetahuan dan diperluas oleh beberapa disiplin ilmu (Amansyah, 2019). Ketika berbicara tentang olahraga prestasi tujuan utama latihan tentunya adalah untuk mencapai prestasi maksimal, namun proses latihan tidak mudah dan sederhana. Kualitas program latihan yang diberikan pelatih akan mendukung terciptanya baik buruk suatu kualitas dalam latihan. Pelatih harus dengan teliti memperhatikan semua aspek dalam latihan diantaranya fisik, teknik, taktik, dan mental.

Program latihan adalah petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis yang berisi tentang hal-hal yang harus ditempuh atau dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Purnomo, 2019). Program latihan merupakan acuan yang harus dikerjakan untuk mencapai sebuah tujuan dari latihan. Program latihan disusun secara terorganisasi dengan baik, metodis, dan ilmiah sesuai dengan tujuannya dalam membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal (Nafis et al, 2021). Saat melakukan proses penyusunan program latihan hendaknya juga melakukan proses analisis terhadap latihan yang telah berjalan tujuannya untuk evaluasi atas ketercapaian sasaran dari peningkatan performa atlet dan kepribadian. Perencanaan merupakan senjata penting bagi seorang pelatih untuk melaksanakan program latihan agar terorganisir dengan baik, jadi penyusunan perencanaan program latihan harus benar – benar didasarkan pada prosedur yang metodis, sistematis, ilmiah dan teroganisasi dengan baik.

KLASEMEN LIGA 2								
22 JANUARI 2023								
TIM	P	M	S	K	GM	GK	+/-	PTS
1 D'RIZKY UNITED	11	11	0	0	82	13	69	33
2 RIAU GASKAN	11	8	2	1	40	20	20	26
3 DESTROYER FA	11	8	1	2	30	13	17	25
4 VAMOS ACADEMY JOGJA	11	8	1	2	68	11	7	25
5 ALPHA FC	11	6	2	3	35	26	9	20
6 TERRORBOYS	11	6	1	4	48	17	31	19
7 SIMPLE BOYS	11	4	1	6	28	31	-3	13
8 ARSA FC	11	4	0	7	43	31	12	12
9 SONIC FE USD	11	3	0	8	30	50	-20	6
10 PUMA AL MUTHI'IN	11	1	1	9	11	154	-143	4
11 FP NIT FUSAL DIY	11	1	1	9	34	42	-8	-8
12 WELHINT FC	11	0	0	11	14	59	-45	-9

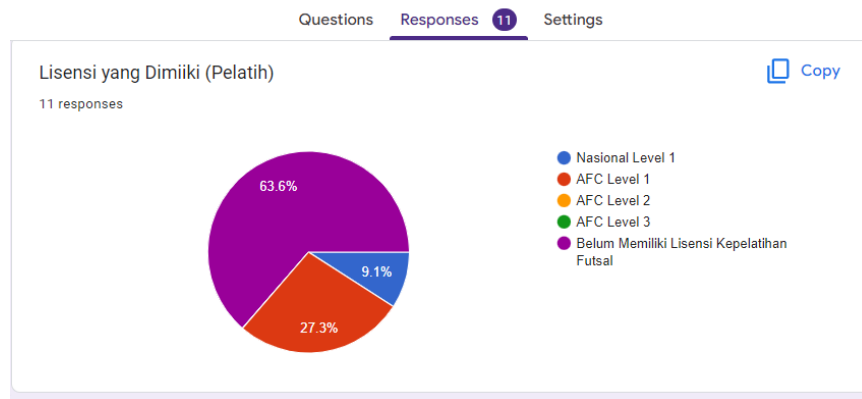
Gambar 1. Papan Klasemen Liga 2 AFK Kota Yogyakarta

(sumber: instagram @afk_yogyakarta)

Gambar diatas merupakan klasemen akhir Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta. Banyak catatan menarik yang bisa dilihat dari klasemen akhir tersebut. Tercatat tim D'Rizky United yang berhasil menjadi juara dengan menyapu bersih semua pertandingan yang ada dengan kemenangan, berbanding terbalik dengan tim Wellhint FC dimana menjadi tim juru kunci dengan tanpa kemenangan dan selalu mengalami kekalahan dalam setiap pertandingannya. Dilihat dari gol yang dicetak kegawang lawan tim D'Rizky menjadi tim yang paling produktif dengan mencetak 82 gol, kemudian Puma Al Muthi'in menjadi tim yang mencetak gol paling sedikit dengan jumlah 11 gol selama 1 musim. Dilihat dari jumlah gol yang bersarang digawangnya sendiri tim Vamos Academy Jogja tercatat memiliki pertahanan yang paling baik dengan jumlah kemasukan gol hanya 11 gol, sedangkan Puma Al Muthi'in tercatat memiliki pertahanan yang paling rapuh dengan jumlah kemasukan 154 gol dalam 1 musim.

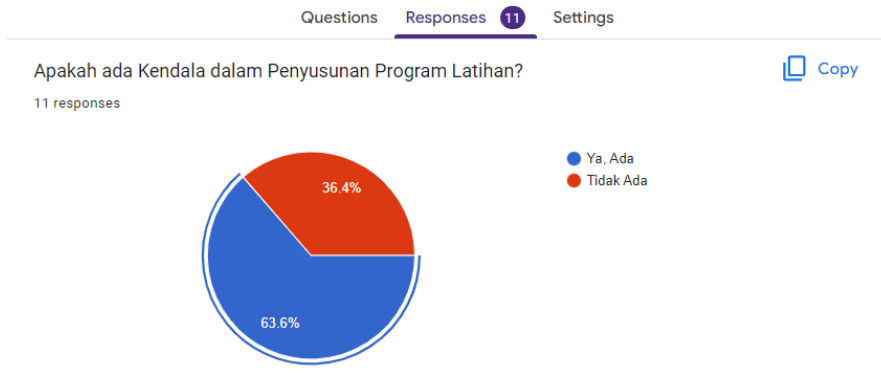
Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi baik buruknya performa pemain dalam pertandingan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri pemain, meliputi antropometri tubuh dan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang dimiliki setiap pemain. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar pemain diantaranya adalah sarana dan prasarana yang tersedia, organisasi yang menaungi, proses berjalannya pembinaan prestasi, lingkungan sekitar pemain, kompetisi yang sedang bergulir, serta aspek yang paling penting adalah pelatih (Ford, et. al. 2011). Pelatih menjadi factor eksternal paling penting karena harus menjadi *role model* yang baik bagi atletnya,

serta menjadi penanggung jawab utama atas peningkatan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam latihan.

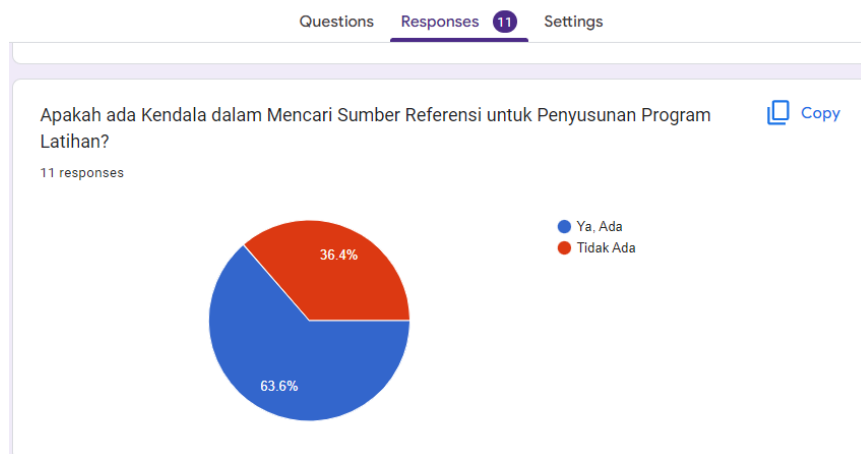


Gambar 2. Grafik lisensi yang dimiliki (Pelatih)
(sumber: pribadi)

Berdasarkan hasil observasi tim futsal Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta melalui *google form*, didapatkan hasil bahwa terdapat 9,1% atau 1 pelatih memiliki lisensi level 1 Nasional, 27,3% atau 3 pelatih memiliki lisensi AFC level 1, dan 63,6% atau 7 pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan futsal. Pelatih yang memiliki lisensi level 1 Nasional adalah pelatih dari tim Simple Boys FC. Pelatih yang memiliki lisensi AFC level 1 adalah pelatih dari tim D'Rizky United, Vamos Academy Jogja, dan Destroyer Futsal Academy. Sedangkan pelatih dari tim lain belum memiliki lisensi kepelatihan futsal. Semua tim yang sudah memiliki pelatih berlisensi kepelatihan futsal merupakan tim futsal berlatar belakang pembinaan futsal berjenjang. Sedangkan hampir semua tim yang belum memiliki pelatih berlisensi adalah tim paguyuban atau komunitas, kecuali tim Alpha Futsal Academy yang berlatar belakang pembinaan tim futsal berjenjang dengan pelatih dari mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY.



Gambar 3. Grafik kendala dalam penyusunan program latihan
(sumber: pribadi)



Gambar 4. Grafik kendala mencari referensi terkait
(sumber: pribadi)

Berdasarkan gambar 3 dan gambar 4 dapat disimpulkan bahwa terdapat 36,4% atau 4 tim yang tidak terdapat kendala dalam penyusunan program latihan dan mencari referensi pembuatan program latihan berjenjang. Tim yang tidak memiliki kendala antara lain D'Rizky United, Vamos Academy Jogja, Destroyer Futsal Academy, dan Simple Boys Futsal. Disisi lain terdapat 63,6% atau 7 tim yang memiliki kendala dalam penyusunan program latihan dan mencari referensi pembuatan program latihan berjenjang. Tim yang memiliki kendala antara lain

Terrorboys FC, Arsa FC, Wellhint FC, Sonic FE USD, Alpha Futsal Academy, Riau Gaskan FC, dan Puma Al Muthi'in FC.

Penyusunan program latihan berjenjang merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki seorang pelatih. Referensi dalam penyusunan program latihan berjenjang dapat diperoleh dari buku, artikel, surat kabar, dokumen terdahulu, skripsi, tesis, dan disertasi. Berdasarkan beberapa jenis referensi yang bisa diambil salah satunya adalah buku referensi. Buku referensi adalah suatu tulisan ilmiah dalam bentuk buku yang substansi pembahasannya fokus pada satu bidang ilmu. Buku tersebut membahas topik yang cukup luas (satu bidang ilmu). Peran buku referensi menjadi penting mengingat pembahasannya berfokus hanya satu bidang ilmu, sehingga pembaca bisa mengupas secara mendalam terkait materi yang ingin dipelajari atau ditekuninya.

Salah satu sub bab dalam kompetensi pelatih poin “kondisi fisik” terdapat kompetensi dalam mendesain program latihan. Untuk mendapatkan peningkatan fisik, teknik, taktik, dan mental yang optimal maka seorang pelatih harus mampu mendesain program latihan yang tepat sesuai dengan kondisi pemain, usia atlet, level atlet, karakteristik cabang olahraga, dan kapan rencana kejuaraan akan diikuti, dimana kesemuanya itu harus didasari oleh konsep kepelatihan yang benar dan tepat. Agar desain program latihan yang dibuat makin memiliki akurasi yang baik dapat menggunakan berbagai macam aplikasi teknologi digital yang ada dalam mendesain program latihan kepada para atletnya, dengan didasari pemahaman yang memadai salah satunya periodisasi latihan yang harus memperhatikan perubahan

variabel latihan termasuk volume, beban, dan intensitas latihan (Mutohir, dkk. 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba mengembangkan sebuah buku referensi untuk pelatih futsal yang berisi tentang penyusunan program latihan futsal berjenjang dari sesi latihan hingga program latihan tahunan yang tujuannya untuk mempermudah pelatih dalam membuat program latihan berjenjang sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi untuk peningkatan performa atlet yang optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil observasi banyak pelatih yang belum menjalankan program latihan berjenjang.
2. Berdasarkan hasil observasi banyak latar belakang pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan yang memungkinkan menjadi masalah dalam pembuatan program latihan berjenjang.
3. Berdasarkan hasil observasi pelatih kesulitan dalam pembuatan program latihan berjenjang.
4. Berdasarkan hasil observasi pelatih kesulitan dalam menemukan referensi proses melatih dan metode melatih futsal.
5. Berdasarkan hasil observasi pelatih kesulitan dalam menemukan referensi susunan latihan umum dan latihan fisik futsal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah dipaparkan, serta untuk mencegah perbedaan penafsiran dalam penelitian ini maka dibuatlah sebuah batasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan mengingat terbatasnya situasi, kemampuan, tenaga, biaya, dan waktu penelitian, dalam penelitian ini penulis hanya akan memfokuskan pada “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Pelatih”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tahap pendefinisian (*define*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?
2. Bagaimana tahap desain (*design*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?
3. Bagaimana tahap pengembangan (*develop*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?
4. Bagaimana tahap penyebaran (*disseminate*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?

E. Tujuan Pengembangan

Mengacu pada rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hasil tahap pendefinisian (*define*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal.

2. Untuk mengetahui hasil tahap desain (*design*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal.
3. Untuk mengetahui hasil tahap pengembangan (*develop*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal.
4. Untuk mengetahui hasil tahap penyebaran (*disseminate*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Penulis akan melakukan pengembangan dengan produk berupa buku referensi program latihan futsal untuk pelatih dengan spesifikasi dibawah ini diantaranya:

1. Buku referensi akan berukuran 24cm x 15cm, dengan tebal 148 x 210 mm.
2. Dirancang dengan menggunakan warna dasar putih kemudian di tambah dengan gambar berwarna yang akan dibagi menjadi beberapa bab dan sub-bab.
3. Kertas art paper 120 gr yang akan digunakan sebagai bahan isi buku.
4. Sampul buku akan menggunakan bahan ivory 210 gr ditambah dengan lapisan laminasi yang glossy.
5. Terdiri dari 140 halaman
6. Buku program latihan futsal berjenjang yang dikembangkan terdiri dari beberapa materi, diantaranya:
 - a. Pelatih
 - b. Latihan
 - c. Periodisasi
 - d. *Peaking* (Pemuncakan Latihan)
 - e. Futsal
 - f. Komponen Fisik, Teknik, Taktik, dan Mental Futsal

- g. Materi Latihan dalam Kelompok Usia
- h. Metode dan Proses Melatih Futsal
- i. Struktur Latihan Umum dan Latihan Fisik Futsal
- j. Penyusunan Program Latihan Futsal

G. Manfaat Pengembangan

Berdasarkan ruang lingkup yang diteliti, peneliti berharap manfaat yang akan diberikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangsih pengembangan ilmu keolahragaan berupa kajian tentang tata cara penyusunan program latihan yang baik dan benar dengan memperhatikan aspek – aspek pendukung keberhasilan dalam latihan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti yang berkaitan ilmu keolahragaan khususnya dalam penyusunan program latihan untuk olahraga prestasi.
- 2) Penyusunan buku ini dapat dijadikan pengalaman berharga bagi peneliti sebagai akademisi dalam menyusun buku program latihan futsal berjenjang untuk mempermudah pelatih dalam menyusun sebuah program latihan..

- 3) Penyusunan buku program latihan futsal dapat menjadi inspirasi bagi peneliti untuk mengembangkan karya – karya berupa buku referensi berikutnya.

b. Bagi Pelatih

- 1) Memberi referensi bagi pelatih untuk menyusun program latihan sesuai dengan kelompok usia atlet.
- 2) Memberi referensi bagi seorang pelatih untuk menyusun program latihan secara periodik.
- 3) Memberi kemudahan seorang pelatih untuk mengontrol kemampuan seorang atlet baik dari kemampuan fisik maupun ketrampilan bermain.

c. Bagi Atlet

- 1) Menambah efektifitas latihan atlet.
- 2) Meningkatkan motivasi dalam hal peningkatan fisik dan ketrampilan bermain dalam setiap latihan.

d. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan bahan untuk menambah wawasan dengan harapan meningkatkan kualitas keilmuan.

H. Asumsi Pengembangan

1. Asumsi Pengembangan

Asumsi dalam pengembangan buku program latihan futsal berjenjang untuk memudahkan pelatih dalam membuat program latihan, yaitu:

- a. Jika buku program latihan futsal berjenjang yang dihasilkan mendapat penilaian layak maka buku program latihan futsal berjenjang yang

dikembangkan layak untuk dijadikan referensi pelatih dalam penyusunan program latihan.

- b. Ahli materi dipilih dari individu yang memiliki pengetahuan luas pada bidang futsal dan program latihan
- c. Ahli media dipilih dari individu yang memiliki pengetahuan luas pada bidang bahasa dan kemenarikan produk.
- d. Produk yang dihasilkan mampu untuk membantu memudahkan pelatih dalam proses penyusunan suatu program latihan.
- e. Buku program latihan futsal berjenjang diujikan kepada pelatih yang sudah memiliki Lisensi Kepelatihan Futsal minimal AFC 1 dengan asumsi merupakan individu yang mengetahui lebih mendalam terkait materi yang disajikan.

2. Keterbatasan Pengembangan

Pengembangan buku program latihan futsal berjenjang yang dikembangkan memiliki keterbatasan yaitu:

- a. Buku program latihan futsal berjenjang ditinjau oleh 2 ahli materi dan 1 ahli media sebagai validator, kemudian direview oleh 1 pelatih yang sudah memiliki lisesnsi kepelatihan futsal minimal AFC 1, dan tidak dinilai kepada atlet.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Buku

Buku adalah buah pikiran yang berisi ilmu pengetahuan hasil analisis terhadap kurikulum secara tertulis. Buku disusun menggunakan bahasa sederhana, menarik, dan dilengkapi gambar serta daftar pustaka (Juansyah & Mayasari, 2020). Buku merupakan wahana utama bagi informasi, riset sebagai sumber peradaban dan rekreasi, mendorong pembangunan nasional, memperkaya kehidupan pribadi, menjaga untuk saling hormat menghormati diantara bangsa-bangsa yang berbeda kebangsaan dan kebudayaannya serta memperkokoh keinginan untuk damai dihati setiap lelaki dan perempuan (Rani et al, 2022).

Buku yang merupakan suatu sumber ajar memiliki fungsi sebagai alat komunikasi antara guru dan siswa agar materi pelajaran yang di sampaikan dapat tersampaikan dengan baik. Buku referensi juga dapat menjadi sarana pelengkap pembelajaran bagi guru dalam proses belajar mengajar (Gunarti, 2020). Ilmu pengetahuan dapat dihimpun ke dalam suatu wadah yang selalu tersedia secara permanen dengan pertolongan buku-buku (Fitriany et al, 2018). Buku teks memberi kesempatan pada pemiliknya untuk menyegarkan kembali ingatan. Bahkan pembacaan kembali dapat pula dipakai sebagai pemeriksaan daya ingat seseorang terhadap hal yang pernah dipelajarinya melalui buku teks. Sarana khusus yang ada dalam suatu buku teks dapat menolong para pembaca untuk memahami isi buku. Sarana seperti skema, diagram, matriks, gambar-gambar ilustrasi, dan sebagainya,

berguna sekali dalam mengantar pembaca ke arah pemahaman isi buku. Terdapat beberapa jenis buku, diantaranya:

a. Buku Referensi

Buku referensi suatu tulisan ilmiah dalam bentuk buku yang substansi pembahasannya fokus pada satu bidang ilmu. Urutan materi dan struktur buku disusun berdasarkan logika bidang ilmu (*content oriented*), diterbitkan secara resmi untuk dipasarkan (Muttaqin dkk, 2016). Buku referensi adalah suatu tulisan dalam bentuk buku (ber-ISBN) yang secara substansi pembahasannya pada satu bidang ilmu kompetensi penulis (Subakti dkk, 2021). Isi tulisan harus memenuhi syarat-syarat sebuah karya ilmiah yang utuh, yaitu adanya rumusan masalah yang mengandung nilai kebaruan (*novelty*), metodologi pemecahan masalah, dukungan data atau teori mutakhir yang lengkap dan jelas, serta ada kesimpulan dan daftar pustaka yang menunjukkan rekam jejak kompetensi penulis.

b. Buku Ajar

Naskah yang ditulis oleh dosen dalam rangka menunjang materi pokok pada mata kuliah yang diajarkan (Widyani, 2014). Buku ajar merupakan seperangkat materi substansi pelajaran/mata kuliah yang disusun secara sistematis menampilkan keutuhan dari kompetensi yang akan dikuasai peserta didik dalam kegiatan pembelajaran (Suwarni, 2015). Buku ajar dapat membantu dosen/guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Buku ajar merupakan kumpulan materi-materi untuk pembelajaran yang termasuk salah satu bagian kelompok bahan ajar dan berfungsi sebagai penarik minat dan motivasi peserta didik/mahasiswa dan pembacanya (Tambunan & Febriani, 2021).

Motivasi pembaca bisa timbul karena banyak gagasan dan ide-ide baru maupun informasi yang relevan dan tidak bertele-tele sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan pembaca.

c. Modul

Modul adalah bahan ajar yang ditulis sendiri oleh pendidik untuk memudahkan siswa mempelajari materi secara mandiri (Zulhaini, 2016). Modul merupakan media yang paling mudah karena dapat dipelajari di mana saja dan kapan saja tanpa harus menggunakan alat khusus, menyampaikan pesan pembelajaran yang mampu memaparkan kata-kata, gambar dan angka-angka, meningkatkan motivasi siswa, beban belajar terbagi lebih merata, serta guru dapat mengetahui mana siswa yang berhasil dengan baik ataupun yang kurang berhasil (Setyandaru dkk, 2017). Modul adalah alat atau sarana pembelajaran yang berisi materi, metode, batasan-batasan, ditulis sendiri oleh pendidik dan dirancang secara sistematis serta menarik untuk mencapai kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tingkat kompleksitasnya dan dapat dipelajari secara mandiri oleh siswa (Puspitasari, 2019). Modul dapat dijadikan sebagai bahan ajar mandiri yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk belajar sendiri.

d. Diktat

Diktat adalah catatan tertulis suatu mata pelajaran atau bidang studi yang dipersiapkan guru untuk mempermudah/ memperkaya materi mata pelajaran / bidang studi yang disampaikannya dalam proses pembelajaran. Biasanya diktat hanya diedarkan dalam lingkup terbatas (Wasmana, 2011). Diktat adalah catatan tertulis suatu mata pelajaran atau bidang studi yang dipersiapkan guru untuk

mempermudah/ memperkaya materi mata pelajaran/ bidang studi yang disampaikan oleh guru dalam proses kegiatan belajar mengajar (Rusdarti dkk, 2019).

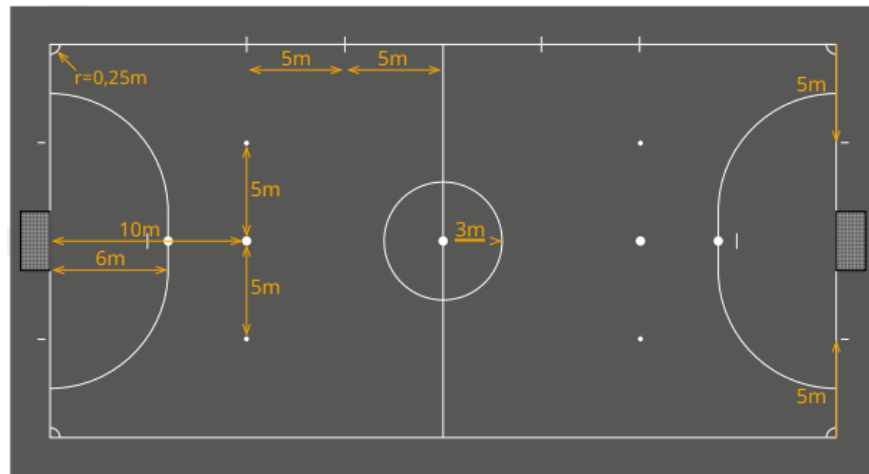
Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa buku merupakan salah satu media pendidikan yang menempati dan berperan dalam posisi yang strategis mempengaruhi mutu pendidikan karena dapat berperan sebagai alat dan sumber belajar yang sangat penting untuk meningkatkan hasil belajar. Penelitian pengembangan yang dilakukan berfokus pada pengembangan buku berjenis buku referensi.

2. Hakikat Futsal

Futsal adalah format sepak bola sisi kecil yang diakui dan didukung oleh FIFA dan UEFA dengan Kejuaraan Dunia dan Afrika, Asia, Amerika (Utara dan Tengah dan Selatan), Oseania dan Eropa untuk Klub dan Tim Nasional (Berdejo-del-Fresno, 2014). Futsal, varian sepak bola, adalah olahraga yang dimainkan di seluruh dunia di tingkat amatir, semi-profesional, dan professional dimana FIFA memberikan standar permainan yang dimainkan oleh 5 orang dalam setiap timnya untuk membuat struktur yang memungkinkan futsal berkembang di seluruh dunia (Moore et al, 2014). Futsal dimainkan oleh lima pemain, di lapangan dengan rata-rata dimensi jarak 40 kali 20 meter, dengan gawang setinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Permainan ini memungkinkan pergantian tak terbatas dari tujuh kemungkinan pergantian, selama 20 menit babak. Waktu permainan yang diberikan adalah waktu bermain yang efektif, karena jam dihentikan dalam berbagai situasi terkait aturan (Lopes et al, 2020)

Berdasarkan beberapa uraian dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan olahraga yang dilakukan dalam ruangan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing – masing terdiri dari 5 pemain dimana dimainkan dalam lapangan yang berukuran 40 x 20 meter dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan.

Futsal (istilah resmi "sepak bola dalam ruangan lima sisi") adalah versi sederhana dari sepak bola dalam ruangan yang menarik perhatian lebih dari 100 negara dengan lebih dari 12 juta atlet. Permainan futsal resmi dimainkan di dalam ruangan di lapangan permukaan keras berukuran 40 × 20 m selama dua periode stop-watched regresif selama 20 menit, diselingi dengan interval 10 menit (Doğramaci, 2015). Terdapat beberapa posisi dalam permainan futsal diantaranya kiper, anchor, flank, dan pivot dimana setiap posisi memiliki tugasnya masing – masing (Naser & Ali, 2016). Kiper adalah pertahanan terakhir yang berdiri di bawah mistar gawang dan mengoordinasikan aksi tim, bertindak sebagai gelandang pada waktu-waktu tertentu saat strategi *power play* dimainkan. Anchor adalah orang yang mengatur permainan, membuat ketenangan dalam perthanan, dan pada dasarnya memutus alur serangan lawan, selalu selaras dengan penjaga gawang dan Flank. Flank bertanggung jawab atas keseimbangan antara pertahanan dan serangan, bergerak maju dan mundur di sisi lapangan. Pivot adalah pemain yang memiliki posisi paling depan, dan biasanya bermain mundur ke gawang lawan, untuk membantu operan untuk pemain sayap yang mendekat sebagai pemantul bola.



Gambar 5: Lapangan Futsal

Sumber: LOTG FIFA

Lapangan futsal berstandar FIFA panjang lapangan futsal minimal 38 meter dan maksimal 42 meter, serta memiliki lebar minimal 20 meter dan maksimal 25 meter (FIFA, 2022). Permukaan lapangan harus rata dan halus, dan terdiri dari permukaan non-abrasif, sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, sesuai dengan peraturan kompetisi. Permukaan berbahaya untuk pemain, ofisial tim, dan ofisial pertandingan tidak diizinkan. Lapangan harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis yang bersambung (garis putus-putus tidak diperbolehkan), yang tidak boleh berbahaya (yaitu tidak licin). Garis-garis ini termasuk dalam area yang menjadi batasnya dan harus dapat dibedakan dengan jelas dari warna nada.

Sebuah lingkaran tengah dengan jari-jari 3m ditandai di sekitarnya. Jari – jari lingkaran sudut adalah 0,25 meter. Titik pinalti ditarik garis lurus dari garis gawang sepanjang 6 meter, sedangkan untuk titik pinalti kedua sepanjang 10 meter. Jarak *bench* antar tim adalah 10 meter, dengan cara menarik 5 meter dari garis tengah kearah setiap tim beristirahat.

Futsal identik dengan permainan intensitas tinggi, hal ini dibuktikan dengan rasio bekerja dan rasio istirahat adalah 1:1. Hal ini didukung dengan 85% detak jantung maksimal selama 83% waktu pertandingan dengan puncak 98% detak jantung maksimal, dimana lebih tinggi daripada sepakbola dan basket (Rodrigues: 2011). Jarak tempuh setiap pemain dalam satu pertandingan adalah 3000 - 6000 meter, selain itu durasi pertandingan 75 - 85% lebih lama dari 40 menit. Sistem energi yang digunakan dalam futsal adalah sistem aerobik sebesar 49% dan anaerobik sebesar 51%. Hal ini didukung dengan 9% jalan, dan 40% jogging dari sistem aerobik serta 42% lari intensitas tinggi, dan sprint 9% (Makaje, 2012). Menurut Barbero - Alvarez (2008) pemain futsal yang ideal memiliki usia rata - rata 22 - 26 tahun, dengan antropometri tinggi badan berkisar 172 - 176cm, berat badan berkisar 70-76kg, sedangkan untuk kiper tinggi badan 180cm, dan berat badan 86kg, serta lemak yang dimiliki berkisar 9,7 - 10%. Kapasitas paru – paru atau VO2Max pemain futsal yang dibutuhkan pada level elit adalah 58 – 65 ml/kg/min untuk pemain dan 54,6 ml/kg/min untuk posisi penjaga gawang, sedangkan pada level sub-elit kapasitas paru – paru ideal adalah 55 – 57 ml/kg/min untuk pemain dan 52,4 ml/kg/min untuk posisi penjaga gawang (Spyrou et al, 2020).

3. Hakikat Program Latihan

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti (Bompa & Haff, 2015: 4). Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang

prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Singh, 2012: 6). Latihan merupakan proses dalam melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang sistematis, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan dari atlet untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari segi psikologis maupun fisiologis (Alim et al, 2015: 25). Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Carden, et al., 2017: 1)

Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 6). Latihan adalah salah satu aktivitas untuk mengembangkan keterampilan dengan menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan olahraga tersebut (Hellsten & Nyberg, 2016: 6). Latihan yaitu rangkaian proses dalam berlatih yang dilakukan secara bertahap dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan pada atlet (Maruhashi, et al., 2017: 230). Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi pertandingan (Garber et al., 2011: 1335). Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah

yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis latihan (Khan et al., 2012: 60).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Selain itu, Sukadiyanto & Muluk (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsifisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhancabang olahraga masing-masing. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

Program latihan merupakan petunjuk tertulis yang harus ditempuh dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan, dimana proses perencanaan suatu program latihan harus mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodelis, sistematis dan ilmiah (Budiwanto, 2012: 110). Program latihan adalah suatu proses pelaksanaan latihan terjadwal, dari yang sederhana sampai yang sulit, teratur, sederhana sampai yang kompleks, menurut suatupola atausistem tertentu, yang diulang – ulang dan dilatih (Putra & Pambudi, 2021).

Dalam upaya efektifitas penyusunan rencana program latihan seorang pelatih dituntut memiliki keahlian yang tinggi mengenai olahraga yang sedang digeluti, selain itu pelatih juga harus memiliki banyak pengalaman didalamnya (Bompa, 2009). Suatu program latihan yang telah tersusun akan mencerminkan tingkat keahlian atau kepakaran seorang pelatih, program latihan yang baik akan mengacu pada hukum, prinsip, dan metodologi yang benar. Sedangkan banyaknya pengalaman yang dimiliki akan berbicara banyak pada variasi latihan yang akan diberikan. Latihan yang baik adalah pada saat tujuan dari latihan tersebut tercapai,

namun jika mencapai tujuan latihan tersebut dengan menggunakan menu latihan yang sama dalam kurun waktu beberapa kali akan membuat atlet menjadi bosan dimana pada akhirnya suatu tujuan dari latihan tidak tercapai. Tinggi rendahnya prestasi seorang atlet tergantung pada baik buruknya program latihan yang disediakan oleh pelatih (Harsono: 2015). Program latihan akan menjadi fungsional dan memberikan manfaat kepada atlet, maka dalam proses penyusunannya haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip – prinsip latihan (Harsono, 2015).

Periodisasi adalah pengaturan perencanaan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda, dasar utama dari periodisasi adalah perubahan variabel latihan termasuk di dalamnya beban latihan, volume dan intensitas latihan (Gustian, 2020). Periodisasi adalah pembagian program latihan ke dalam sejumlah periode waktu dimana tiap periode memiliki tujuan-tujuan yang spesifik (Harwanto, 2022). Periodisasi merupakan sebuah pola pengaturan program latihan ke beberapa rentang waktu dimana didalamnya terdapat tujuan yang lebih spesifik lagi. Menurut Harsono (2015: 38-40) terdapat 3 periodisasi ditinjau dari jumlah puncak performa (*peaking*):

a. Periodisasi Siklus Tunggal (*Mono-Cycle*)

Periodisasi siklus tunggal merupakan program latihan tahunan dimana hanya mempunyai satu *peaking* (pemuncakan). Contoh cabang olahraga yang biasa menggunakan siklus ini adalah panahan, atletik, renang, judo, dan anggar. Cabang olahraga tersebut biasa menyelenggarakan satu pertandingan penting dalam kurun waktu 1 tahun (missal: kejurnas). Dalam periodisasi siklus tunggal, programnya

dibagi menjadi 5 tahap latihan, yaitu (1) tahap persiapan umum, (2) tahap persiapan khusus, (3) tahap prakompetisi, (4) tahap kompetisi utama, dan (5) tahap transisi.

1) Tahap persiapan umum

Sasaran dari tahap persiapan umum adalah untuk membangun dasar – dasar kebugaran fisik dan komponen biomotor yang kuat serta membangun ketrampilan teknik dasar yang bagus untuk menghadapi latihan yang lebih spesifik dan berat pada tahapan – tahapan berikutnya (Harsono, 2015: 62). Dengan begitu sistem energi dan beban latihan yang diperlukan sesuai cabang olahraga bisa ditingkatkan di setiap mikro secara progresif. Jadi tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kondisi fisik. Semakin lama dan semakin substansial latihan dasar di tahap persiapan umum, maka akan makin lama dan makin baik pula atlet berada diprestasi puncak di pertandingan.

Pada tahap ini dianjurkan untuk menggunakan volume latihan tinggi didasarkan pada prinsip *overload* dengan mengacu pada system tangga. Volume latihan meningkat progresif sampai dengan menjelang akhir tahap ini. Pada tahap persiapan umum selain focus pada fisik harus diimbangi dengan latihan teknik dan taktik dengan porsi 60-70% latihan fisik, dan sisanya untuk teknik taktik. Penekanan mental difokuskan pada disiplin, loyalitas, motivasi, dan kerja sama tim. Tidak dianjurkan untuk mengadakan pertandingan mengingat kondisi fisik dan teknik atlet belum stabil.

2) Tahap persiapan khusus

Pada tahap persiapan khusus tipe dan karakteristik latihan harus sudah spesifik tergantung pada cabang olahraga masing – masing, begitu juga latihan

fisiknya. Volume latihan masih naik secara progresif sampai pada akhir, kemudian menurun secara perlahan diakhir. Ketika diakhir tahap volume diturunkan secara perlahan, maka intensitas dinaikkan secara perlahan. Penekanan latihan secara bertahap difokuskan pada performa khusus sesuai cabang olahraga (Harsono, 2015: 66).

Pada tahap ini dituntut untuk penyempurnaan elemen teknik dan perbaikan unsur taktik, terutama untuk cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik dan koordinasi gerak didalamnya. Volume latihan pada saat focus penyempurnaan teknik berprinsip latihan individualisasi, dimana harus disesuaikan kembali dengan kemampuan setiap individu atlet. Pada tahap akhir persiapan khusus atlet sudah bisa diterjunkan pada pertandingan intensitas sedang.

3) Tahap Pra kompetisi

Pada tahap pra kompetisi atau sering disebut juga tahap pra pertandingan ini penekanan latihan pada *specific fitness activity* (kapasitas kebugaran dan sumber energy – energy yang spesifik) sesuai dengan cabang olahraga (Harsono, 2015: 85). Volume latihan diturunkan lagi dan intensitas latihan tetap tinggi. Jika latihan terganggu akibat kelelahan yang berlebihan akibat latihan yang berat, maka *recovery* harus ditambah untuk menghindari *fatigue* (kelelahan ekstrim) terjadi. Pemeliharaan (*maintenance*) disesuaikan dengan komponen – komponen kondisi fisik sesuai dengan cabang olahraganya.

Good Quality Work (latihan yang bermutu) sangat ditekankan, oleh karena itu latihan harus didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi *sport science* terkini. Pemolesan akhir dari teknik dan skill, harus detail dievaluasi dalam setiap

situasi pertandingan. Diperbolehkan adanya unloading singkat pada akhir tahap ini. Tujuan dari *test trials* hanya untuk evaluasi, bukan untuk memperoleh kemenangan. Pelatih harus jeli dan waspada terhadap kemungkinan adanya *overtraining*.

4) Tahap Kompetisi

Pada tahap kompetisi atau tahap pertandingan utama latihan fisik tetap dilakukan spesifik sesuai dengan cabang olahraga mengingat prestasi atlet sangatlah bergantung pada kondisi fisik yang prima, begitu juga karakteristik psikologis sesuai dengan cabang olahraganya. Fisik dan teknik harus sudah mencapai perkembangan yang tinggi, sehingga pada tahap ini sudah bisa dengan tujuan latihannya yaitu *maintenance training*. Cabang olahraga yang memiliki teknik yang minim (seperti menembak, lompat, lempar, sprint, dsb) bisa dimanfaatkan untuk menyempurnakan aspek gerak motoriknya. Perhatian lebih baik difokuskan pada keajegan, konsolidasi, dan pemantapan teknik/ gerak meskipun teknik yang dikeluarkan belum sempurna 100%. Karena mengingat ketika mempelajari teknik/ gerakan baru akan membutuhkan waktu yang lama dan bersamaan dengan itu biasanya prestasi atlet akan turun.

Intensitas latihan pada tahap ini dinaikkan dan volume latihan diturunkan. Fokus pada penyempurnaan pola – pola dan maneuver – maneuver taktik penyerangan dan pertahanan (aspek taktik) dan mental bertanding (Harsono, 2015: 91). Jumlah sparing (pertandingan uji coba) dibatasi untuk menghindari *fatigue* (kelelahan yang berlebihan) dan stress. Hal ini bisa terakumulasi dan masuk kedalam spiral (kumparan) detraining (penurunan prestasi) atau *mental staleness*. Uji coba terakhir sebelum pertandingan utama dianjurkan 2 – 3 minggu sebelum

pertandingan utama diselenggarakan. Diakhir dari tahap ini dilakukan *unloading* (untuk regenerasi fisik dan mental), hal ini bertujuan agar atlet tidak dalam keadaan lelah atau sakit pada saat pertandingan utama berlangsung. Dianjurkan untuk memberikan simulasi pertandingan untuk *me-reduce* stress pada saat pertandingan dilakukan. Fokus latihan pada akhir tahap ini adalah konsentrasi pada fikiran positif dan menikmati sesi latihan.

5) Tahap Transisi

Tahap transisi adalah tahap perpindahan dari satu program latihan tahunan menuju program latihan berikutnya. Tujuannya adalah mempertahankan kondisi fisik yang diperoleh dari tahap – tahap sebelumnya, dengan begitu atlet diharapkan tidak mengalami detrained (penurunan kondisi fisik). Istirahat yang dianjurkan adalah istirahat aktif dengan melakukan kegiatan – kegiatan olahraga yang menyenangkan, selain untuk menjaga kondisi fisik agar tetap prima juga untuk menghindarkan dari penurunan performa yang drastis. Dianjutkan kepada pelatih untuk memberikan program khusus yang tujuannya untuk mengatasi kelemahan selama pertandingan berlangsung dan juga untuk rehabilitasi atlet yang mengalami cedera selama pertandingan berlangsung.

Pada tahap ini pelatih mulai menyusun program latihan tahunan untuk musim berikutnya didasarkan pada evaluasi yang cermat serta pertandingan yang telah berlangsung. Pada tahap transisi pelatih juga harus memberikan program latihan yang disusun secara progresif sehingga ketika memasuki program latihan tahunan berikutnya atlet sudah dalam kondisi fisik yang siap. Jika pada tahap ini kondisi atlet pada 0% maka tidak ada jaminan prestasi atlet tersebut akan meningkat di

musim berikutnya Nutrisi harus diperhatikan dengan baik, selain untuk menunjang program latihan dimusim yang akan datang juga untuk menjaga berat badan ideal atlet.

b. Periodisasi Siklus Ganda (Bi-Cycle)

Periodisasi siklus ganda merupakan desain dimana terdapat dua pertandingan penting dalam satu tahun (misal kualifikasi PON dan PON). Dalam siklus ini terdapat 2 tahap persiapan, 2 tahap pertandingan/ kompetisi, dan 2 transisi, dengan program sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan (TP) I
- 2) Tahap kompetisi (TK) I
- 3) Tahap transisi (TT) I
- 4) Tahap persiapan (TP) II
- 5) Tahap kompetisi (TK) II
- 6) Tahap transisi (TT) II

Siklus ganda terdiri dari dua siklus tunggal yang pendek. Dalam setiap siklusnya program yang diberikan hampir sama, hanya saja waktu dalam TP I (Tahap Persiapan I) berlangsung lebih lama daripada TP II, dan volume pada TP I juga lebih besar daripada TP II (Harsono, 2015: 39). Oleh karena itu intensitas latihan pada TP I lebih ringan dibandingkan dengan TP II. Hal ini biasanya akan berpengaruh pada performa dimana ketika TK I (Tahap Kompetisi I) juga akan lebih rendah daripada TK II. Hal ini berarti bahwa penampilan dan prestasi atlet yang paling tinggi adalah pada saat TK II.

Namun jika setelah TK I kondisi atlet sudah dalam kondisi baik, program latihannya bisa disesuaikan kembali seperti:

- a) Abaikan TT I (Tahap Transisi I)
 - b) Lakukan unloading singkat, kemudian
 - c) Langsung ke tahap TPK II (Tahap Persiapan Khusus II), dan tidak perlu ke TPU II (Tahap Persiapan Umum II) kembali.
- c. Periodisasi Tiga Siklus (Tri-Cycle)

Periodisasi tiga siklus merupakan desain dimana terdapat tiga pertandingan penting dalam satu tahun (misal kualifikasi, kejurnas, dan pertandingan internasional). Jika masing – masing berjarak 3 – 4 bulan maka harus didesain dengan *tri-cycle* yang di dalamnya termasuk tahap – tahap sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan I harus lebih lama daripada TP II dan TP III.
- 2) Tahap kompetisi I.
- 3) Pengurangan beban dan transisi singkat, atau langsung TP II.
- 4) Tahap kompetisi II.
- 5) Unloading dan transisi singkat, atau langsung TP III.
- 6) Tahap kompetisi III.
- 7) Transisi.

Pertandingan terpenting harus pada siklus ketiga. Dari ketiga tahap persiapan yang memiliki waktu persiapan paling panjang adalah tahap persiapan I. Hal ini memiliki tujuan agar atlet tetap memiliki kondisi fisik yang prima di tahap – tahap pertandingan berikutnya yang lebih berat daripada tahap kompetisi I dan II. Volume latihan paling tinggi adalah tahap persiapan I, hal ini menunjukkan betapa

pentingnya tahap persiapan I dibanding dengan tahap persiapan II dan III. Intensitas latihan selalu disesuaikan, berpedoman pada intensitas latihan tinggi maka volume latihan harus rendah dan jika intensitas latihan rendah maka volume latihan tinggi.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Fernandez-Fernandez, et al., (2017: 2) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip beban lebih atau overload, (2) prinsip individualisasi, (3) densitas latihan, (4) Prinsip kembali asal atau reversibility, (5) prinsip spesifik, (6) perkembangan multilateral, (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) variasi latihan, (9) volume latihan, (10) intensitas latihan. Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (overload), prinsip spesialisasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), menghindari beban latihan berlebihan (overtraining), prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Berlebih

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan (Harsono, 2015: 9). Berarti prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet

haruslah cukup berat, serta harus diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas cukup tinggi. Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur (Budiwanto, 2013: 17). Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

Intensitas kerja harus bertambah secara bertahap memenuhi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik (Budiwanto, 2013: 18). Kekuatan otot akan dikembangkan secara efektif jika otot atau kelompok otot diberi beban lebih, yaitu latihan melawan beban yang melampaui kemampuan normal. Minimal beban lebih yang dicapai paling sedikit 30% dari usaha maksimal. Kekuatan otot hanya akan dapat berkembang bila diberikan latihan beban sedikit di atas kemampuannya. Tujuannya adalah untuk beradaptasi secara fungsional, sehingga dapat meningkatkan kekuatan otot. Latihan yang menggunakan beban di bawah atau sama dengan kemampuannya akan menjaga kekuatan supaya tetap stabil, tapi tidak untuk meningkatkannya.

Latihan harus mengakibatkan tekanan (stress) terhadap fisik dan mental atlet (Budiwanto, 2013: 18). Beban latihan yang dikerjakan atlet sebaiknya benar-benar dirasakan berat oleh atlet, kemudian timbul rasa lelah secara fisik dan mental atlet secara menyeluruh. Tekanan (stress) fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang lebih dari batas kemampuan atlet. Beban latihan fisik yang

cukup berat yang diberikan akan menimbulkan kelelahan fisiologis dan anatomis. Akibat pemberian latihan beban fisik tersebut organisme atlet akan mengalami perubahan dan beradaptasi, dan selanjutnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (super-kompensasi). Strees mental ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan fisik yang berat yang mempengaruhi cipta, rasa, dan karsa atlet. Akibat beban fisik tersebut dapat meningkatkan kemampuan mental, antara lain daya konsentrasi, daya juang, keberanian, disiplin.

2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Bompa & Haff(2015: 42), menyatakan “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan meta-bolis, pola penerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan”. Kesimpulannya prinsip ini sudah mulai fokus pada pelatihan untuk meningkatkan beberapa komponen fundamental yang telah dibentuk pada pengembangan multilateral, peningkatannya disesuaikan dengan cabang olahraga yang dipilih dan sesuai dengan kemampuan atlet. latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Mengatur program latihan

yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu (Budiwanto, 2013:18).

Sejauh spesialisasi menjadi perhatiannya, disarankan agar alat-alat pelatihan, atau lebih spesifik lagi gerakan-gerakan motorik dipergunakan khusus untuk mencapai efek pelatihan harus memperhatikan dua sifat dasar, yaitu (1) Pelatihan khusus cabang olahraganya dan (2) Pelatihan yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik. Semula telah dikatakan bahwa pelatihan yang dilakukan atlet harus paralel dan tidak boleh berlawanan dengan gerakan-gerakan yang diperlukan oleh olahraga yang menjadi spesialisasinya. Rasio antara kedua sifat-sifat tadi berbeda untuk setiap cabang olahraga, tergantung kepada karakteristiknya. Untuk beberapa cabang olahraga volume pelatihan terdiri dari sifat pertama; sedangkan yang lain seperti lompat tinggi, pelatihan untuk lompat tingginya hanya dilakukan sebanyak 40%. Sedangkan sisanya yang 60% dipergunakan untuk pengembangan kekuatan tungkai dan power untuk melompat, seperti pelatihan berbeban dan sebagainya.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajeganditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Budiwanto (2013: 18) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan

(2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan power melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwapeserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan atlet basket memulai latihan pada umur delapan tahun (Budiwanto, 2013: 20).

3) Prinsip Individual

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga.

Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang atlet dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Budiwanto, 2013: 20).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis.

Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis.

Bompa & Haff (2015: 45) menyatakan bahwa “individualisasi adalah syarat utama suatu latihan. Yang perlu dipertimbangkan pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet, untuk meningkatkan level kinerja atlet”. Kesimpulannya pelatih tidak bisa melatih dengan asal memberi latihan namun harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan, seperti data kemampuan atlet sampai aspek apa saja yang dibutuhkan pada cabang olahraga yang dilatihnya.

4) Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan (Budiwanto, 2013: 23). Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah

memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (Budiwanto, 2013: 23).

Bompa & Haff (2015: 48) menjelaskan “variasi yaitu komponen kunci untuk merangsang penyesuaian respon latihan, akuisisi peningkatan kinerja secara cepat ketika tugas baru diberikan, tetapi akuisisi yang lambat dengan pengulangan latihan pada rencana latihan akan menyebabkan program overtraining yang monoton”. Kesimpulannya prinsip ini memberikan latihan yang beragam untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, dengan latihan yang berat maka sering kali atlet merasa jenuh.

Upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*)) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Budiwanto, 2013: 24).

Kemampuan pelatih untuk kreatif, untuk menemukan dan untuk bekerja dengan imajinasi sebagai suatu tantangan yang penting untuk keberhasilan dengan menganeekaragamkan latihan. Selanjutnya, pelatih merencanakan program waktu latihan dan siklus mikro (program mingguan) dengan aneka ragam latihan yang bermanfaat. Jika pelatih membuat program latihan, ia harus memperhatikan semua keterampilan dan gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuannya, kemudian merencanakannya secara berganti-ganti dalam setiap hari. Sejuah waktu latihan diperhatikan, dengan memasukkan unsur dan komponen latihan, maka atlet dapat menikmati, pelatih harus memelihara kesungguhan dan berupaya menghindari rasa kebosanan saat latihan. Atlet selalu membutuhkan aneka ragam latihan dan pelatih akan menjaminnya (Budiwanto, 2013: 24).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Bompa & Haff (2015: 52) menyatakan bahwa “dari pemula hingga elit, muatan beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan ber-variasi secara

periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi, dan toleransi beban kerja tiap masing-masing atlet”. Kesimpulannya pembebanan harus dilakukan dengan bertahap untuk peningkatan kinerja, namun dikontrol juga oleh kebutuhan dan status atlet, serta mampu tidaknya memperoleh pembebanan yang diberikan pada latihan.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Budiwanto (2013: 24) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet.

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang

rendah, diikuti dengan keadaan plateau dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Budiwanto, 2013: 25).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut (Budiwanto, 2013: 26). Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama- sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subjektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subjektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek- aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Budiwanto, 2013: 26).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktivitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan *Multilateral*

Budiwanto (2013: 27) menyatakan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung ke arah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Bompa & Haff (2015: 38), menyatakan “pengembangan multilateral atau pengembangan fisik secara keseluruhan merupakan sebuah necessity. Penggunaan rencana pengembangan multilateral teramat penting tahap awal pengembangan atlet”. Pada prinsip latihan ini masih dilatihkan fisik umum untuk perkembangan

gerak atlet yang dilatih. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi, harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Budiwanto, 2013: 28).

8) Prinsip Pulih Asal

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup, apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (overtraining) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Perkembangan prestasi bukan semata-mata bergantung pada intensitas berat dan ringannya latihan namun juga pada pemberian istirahat yang cukup sesuai dengan latihan. Recovery dimaksudkan untuk pengembalian kondisi fisik atlet atlet serta untuk adaptasi pada beban latihan. Budiwanto (2013: 28) mengemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup

diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Budiwanto (2013: 28) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) Prinsip Reversibilitas

Budiwanto (2013: 29) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Budiwanto (2013: 29) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Budiwanto (2013: 29) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

Prinsip berkebalikan artinya, kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup. Kesimpulannya dalam pemberian latihan, latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan dengan teratur setiap minggunya untuk menjaga kemampuan atlet, apabila berhenti

latihan, dalam kurun waktu tertentu bisa mengem-balikan kemampuan seperti semula.

10) Menghindari Beban Latian Berlebih

Budiwanto (2013: 29) menyatakan bahwa overtraining adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Overtraining dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Budiwanto (2013: 29) menuliskan bahwa overtraining berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Sukadiyanto & Muluk (2011: 22), menyatakan “pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan, sehingga beban latihan yang diberikan sesuai. Apabila beban terlalu ringan tidak akan berdampak pada kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat akan mengakibatkan sakit atau cedera”. Keadaan seperti itulah yang sering dinamakan overtraining.

Budiwanto (2013: 29) mengemukakan bahwa overtraining adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya overtraining antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan overload secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara

mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya overtraining pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Budiwanto, 2013: 30).

11) Prinsip Proses Latihan Menggunakan Model

Budiwanto (2013: 30) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang

bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Budiwanto, 2013: 30).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang objektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Budiwanto, 2013: 30).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang

dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis, dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Budiwanto, 2013: 30).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (clarity).

4. Hakikat Pelatih

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan

standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan sertifikasi) menjadi hal yang sangat penting karena menunjukkan dukungan kemampuan secara teori dan praktik melalui basis pengetahuan yang kuat untuk melaksanakan suatu praktik pembinaan olahraga prestasi (Ciampolini et al, 2019).

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam proses menghantarkan seorang atlet dalam proses meraih prestasi maksimalnya, oleh karena itu seorang pelatih dituntut memiliki pengetahuan atau kepakaran yang bagus sehingga mampu berbicara banyak pada olahraga prestasi yang ditekuni dengan penuh resiko ini.

Terdapat 5 tugas pelatih (Martinus et al, 2019) antara lain adalah : (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit olahragawan berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Dari hal tersebut terlihat begitu kompleksnya tugas seorang pelatih.

Ada lima karakteristik pelatih yang sukses yaitu: (a) Kualitas praktik (*the quality of practices*), (b) Berkomunikasi dengan atlet (*communicating with athletes*), (c) Memotivasi atlet (*motivating athletes*), (d) Mengembangkan keterampilan olahraga atlet (*developing athletes' sports skills*), (e) Memiliki pengetahuan olahraga yang luas (*possessing strong knowledge of the sport*) (Jefrey L. Frost, 2009). Terkait kompetensi pelatih olahraga, Persatuan Pendidikan Jasmani dan olahraga Nasional Amerika NASPE (*Nasional Association for Sport and Physical Education*) telah membuat 8 domain standar kompetensi pelatih. Delapan domain standar kompetensi pelatih tersebut meliputi (Sucipto, dkk. 2022):

- 1) Falsafah dan etika (*Philosophy and Ethics*).
 - a. Mengembangkan dan menerapkan falsafah kepelatihan yang berpusat pada atlet.
 - b. Mengidentifikasi model, dan mengajarkan nilai-nilai positif melalui partisipasi olahraga.
 - c. Mengajarkan dan memperkuat perilaku personal, sosial, etika, dan tanggung jawab pada semua orang yang terlibat dalam program olahraga.
 - d. Menunjukkan perilaku etis dalam semua aspek kegiatan olahraga
- 2) Pencegahan cedera dan keselamatan (*Safety and Injury*).
 - a. Mencegah cedera dengan menyediakan fasilitas yang aman.
 - b. Memastikan tersedianya semua peralatan pelindung, dipasang dengan benar dan tepat.
 - c. Memantau kondisi lingkungan dan memodifikasi kegiatan untuk menjamin kesehatan dan keselamatan peserta.

- d. Mengidentifikasi cedera atlet yang dapat mempengaruhi kondisi fisik.
 - e. Mengenali luka dan memberikan pertolongan pertama yang tepat.
 - f. Mengkoordinasikan kesehatan, pencegahan, perawatan, dan pengelolaan cedera.
 - g. Mengidentifikasi implikasi gangguan psikologis.
- 3) Kondisi fisik (*Prevention Physical Conditioning*).
- a. Mendesain program pelatihan, kondisioning, dan pemulihan yang benar berdasarkan fisiologi dan biomekanik olahraga prinsip – prinsip.
 - b. Mengajarkan dan menganjurkan nutrisi yang tepat untuk latihan fisik, mental dan kesehatan yang optimal.
 - c. Menganjurkan olahragawan bebas narkoba, obat-obatan, dan suplemen yang berbahaya.
 - d. Merencanakan program pengkondisian untuk membantu atlet yang cedera.
- 4) Pertumbuhan dan perkembangan anak (*Growth and Development*).
- a. Menerapkan pengetahuan bahwa perkembangan anak mempengaruhi belajar dan keterampilan olahraga.
 - b. Memfasilitasi pertumbuhan sosial dan emosional atlet dengan mendukung pengalaman olahraga yang positif dan partisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup.
 - c. Mempersiapkan atlet yang bertanggung jawab untuk menjadi pemimpin masa depan.
- 5) Pengajaran dan komunikasi (*Teaching and Communication*).

- a. Menyediakan lingkungan belajar yang baik sesuai karakteristik atlet dan tujuan program.
 - b. Memantau dan mengembangkan program latihan atlet.
 - c. Mengatur praktek berdasarkan rencana musiman atau tahunan untuk mempertahankan motivasi, mengelola kelelahan, dan kinerja maksimal pada waktu yang tepat.
 - d. Merencanakan dan melaksanakan praktek sehari-hari dengan memaksimalkan waktu dan sumber daya yang tersedia.
 - e. Memanfaatkan strategi pembelajaran yang tepat untuk pengembangan kinerja atlet.
 - f. Mengajarkan mental tangguh untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi kecemasan olahraga.
 - g. Menggunakan komunikasi efektif untuk meningkatkan pembelajaran individual, keberhasilan kelompok, dan kenyamanan berolahraga.
 - h. Melakukan teknik motivasi yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kinerja dan kepuasan atlet
- 6) Keterampilan dan teknik olahraga (*Sport Skills and Tactics*).
- a. Mengenalkan berbagai macam keterampilan, dan teknik olahraga.
 - b. Mengidentifikasi, mengembangkan, dan menerapkan strategi dan taktik olahraga kompetitif sesuai tingkat usia dan keterampilan para atlet.
 - c. Menggunakan metode kepramukaan untuk merencanakan dan menganalisis persiapan pertandingan
- 7) Administrasi dan Organisasi (*Organization and Administration*)

- a. Menunjukkan efisiensi dalam pengelolaan kegiatan.
 - b. Terlibat dalam kegiatan kehumasan dalam program olahraga.
 - c. Mengelola sumber daya manusia yang sesuai program.
 - d. Mengelola sumber daya fiskal untuk program latihan.
 - e. Memfasilitasi perencanaan, pelaksanaan, dan dokumentasi dari rencana kegiatan yang darurat.
 - f. Mengelola semua informasi, dokumen, dan catatan program latihan.
 - g. Memenuhi semua tanggung jawab hukum dan prosedur manajemen risiko dalam pelatih
- 8) Evaluasi (*Evaluation*)
- a. Melaksanakan evaluasi kinerja tim yang efektif sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
 - b. Menggunakan berbagai strategi untuk mengevaluasi motivasi dan kinerja atlet yang sesuai dengan tujuan musim latihan.
 - c. Memanfaatkan evaluasi secara objektif dan efektif untuk menetapkan peran atau posisi atlet sesuai tujuan.
 - d. Memanfaatkan evaluasi diri dan staf yang objektif dan efektif.

Menurut Harsono (2015: 26) tipe – tipe kepribadian pelatih dapat dibedakan menjadi 5 kategori dominan, diantaranya:

1) *Authoritarian coach* (pelatih otoriter)

Pelatih tipe otoriter biasa dikenal dengan pelatih yang berkuasa penuh dan selalu menuntut bawahannya selalu taat pada perintahnya. Ciri – ciri kepribadiannya antara lain adalah mempunyai disiplin tinggi, terkenal kejam dan

sadis dan menerapkan system hukuman, ketat dalam rencana dan jadwal latihan, biasanya bukan pribadi yang hangat. Keuntungan memiliki pelatih bertipe otoriter adalah tim teroganisir dengan baik, disiplin tinggi, agresif, dan tim selalu dalam kondisi yang baik.

2) *Nice guy coach* (pelatih yang baik hati)

Pelatih yang baik hati memiliki ciri – ciri seperti senang memberi pujian, sangat luwes dalam rencana latihan sehingga kadang justru membuat atlet bingung, sering mencoba – coba beberapa alternatif metode dan sistem lain. Keuntungan memiliki pelatih yang baik hati diantaranya adalah tim menjadi kompak, kadang diluar dugaan tim dapat menghasilkan prestasi yang baik, menganggap menang dan kalah itu hal yang biasa dan berfokus pada proses, jika tim mengalami kekalahan sangat jarang ancaman hukuman.

3) *Driven coach* (pelatih pemacu)

Dalam beberapa hal memiliki ciri – ciri mirip dengan pelatih bertipe otoriter dimana penuh semangat, agresif, disiplin tinggi pada hal – hal kecil karena ingin mendapatkan kesempurnaan dalam segala hal, namun system pemberian hukuman sangat jarang dilakukan. Kebanyakan bersifat emosional dan sulit dalam mengendalikan emosinya. Ciri – ciri lain pelatih bertipe pemacu diantaranya adalah senantiasa gelisah dan merasa khawatir, selalu menramatisir situasi (membesar besarkan masalah, suka berteriak, mengintimidasi wasit, menyampaikan pep-talk secara berapi api), mempunyai pengetahuan lengkap tentang cabang olahraga yang digeluti, memandang suatu kekalahan sebagai malapetaka yang berat, cenderung memandang lemah lawan, tuntutan pelatih yang terlalu tinggi dan tidak realistis.

Keuntungan memiliki pelatih tipe pemacu adalah pemain lebih siap dan bersemangat menghadapi pertandingan dan pemain senantiasa memperlihatkan *fighting spirit* yang lebih dalam setiap pertandingan

4) *Easy going coach* (pelatih yang santai)

Sesuai dengan julukan pelatih yang mempunyai tipe ini adalah tipe pelatih yang santai, pasif, dan tidak ada beban stress. Tipe ini adalah tipe pelatih yang baik dan pemain bisa berinteraksi dengannya kapan saja. Ciri – ciri dari pelatih tipe santai antara lain adalah tidak pernah serius dalam memikirkan tim, tidak pernah membuat jadwal secara terperinci, tidak bisa menggugah semangat dan motivasi atlet, dalam suasana panik dia bisa tetap tenang, memberi kesan dingin di mata orang lain.

Keuntungan memiliki pelatih bertipe santai adalah membuat atlet tidak merasa stress dan suasana tim menjadi lebih rileks, dalam pola komunikasi atlet lebih bebas dalam dalam mengemukakan pendapat dan saran. Kelemahan dari pelatih bertipe santai antara lain adalah atlet yang mempunyai keseriusan lebih tidak akan memperoleh banyak manfaat, pencapaian prestasi tidak maksimal dikarenakan tidak adanya jadwal yang menyeluruh, dan tingkat kebugaran pemain tidak akan maksimal dikarenakan tingkat disiplin pelatih yang rendah

5) *Bussiness-like coach* (pelatih tipe bisnis atau pelatih scientific)

Sering dijuluki *scientific coach*, dikarenakan pengetaahuan tak kreativitasnya yang menakjubkan. Dia bisa menghafalkan pemain dari segi kelebihan, kekurangan dan prestasi yang telah diraih atletnya. Termasuk pelatih yang cerdas dan sangat yakin dengan gagasan – gagasan dan strategi yang dimiliki. Ciri – ciri pelatih tipe

ini antara lain adalah menganggap olahraga sebagai bisnis karena itu timnya terorganisir dengan baik, mempersiapkan segala sesuatu dengan detail sebelum eksekusi di lapangan, hubungan dengan atlet merupakan hubungan bisnis jadi akan sulit sangat dekat secara personal, keras hari namun terbuka dengan gagasan – gagasan baru.

Keuntungan memiliki pelatih tipe ini diantaranya adalah tim tidak akan tertinggal dengan tim lain dalam hal fisik, teknik, taktik, mental, peralatan dan segala sesuatu yang menunjang keberhasilan tim, serta tingkat kepercayaan pemain terhadap pelatih akan tinggi dan tidak akan ragu akan keputusannya karena pakar keilmuannya yang mendalam. Kelemahan dari pelatih tipe ini adalah atlet sering kehilangan identitas diri karena tim berlatar belakang bisnis, kemudian tipe pemain yang kurang serius dan tidak mau diatur akan banyak merasa tidak nyaman ketika berada dalam tim pada akhirnya akan keluar dari tim.

Berdasarkan tipe dominan pelatih dan ciri – ciri yang telah ada maka dapat disimpulkan bahwa (Harsono, 2015: 30):

- a. Pelatih bertipe otoriter cocok untuk menangani pemain bertipe pembangkang atau suka melawan. Ketegasan dan nilai disiplin yang tinggi akan mengarahkan pemain bertipe pembangkang kearah yang lebih baik.
- b. Pelatih bertipe baik hati cocok untuk menangani atlet – atlet yang sangat peka, karena akan dapat memberikan dukungan lebih yang dibutuhkan atlet untuk berkembang dengan lebih cepat.

- c. Pelatih bertipe pemacu akan efektif untuk menangani atlet – atlet yang tidak mempunyai motivasi atau tingkat motivasi yang rendah agar bisa lebih termotivasi dalam setiap langkahnya.
- d. Pelatih bertipe santai akan cocok dengan atlet – atlet yang cerdas dan mudah beradaptasi. Tidak perlu memerlukan banyak energi namun dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki pelatih, dari segi pemain juga akan lebih nyaman untuk menjalankan instruksi yang diberikan.
- e. Pelatih tipe bisnis akan cocok untuk atlet berbakat, karena pelatih akan lebih mudah dalam memberikan arah dan bimbingan yang tepat dan ilmiah.

Pelatih yang ideal adalah pelatih yang mampu memainkan berbagai peran sesuai dengan tipe yang dibutuhkan di lapangan, satu sisi mempunyai kepakaran keilmuan yang dalam, bisa tegas ketika dihadapkan dengan pemain – pemain yang membangkang, mampu bersikap santai ketika keadaan tim memanas, dan mampu menjadi pemacu semangat tim ketika motivasi bertanding rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. Semua tipe kepribadian akan menjadi baik ketika diterapkan dalam situasi dan kondisi lapangan yang tepat. Pelatih yang baik dalam olahraga beregu adalah pelatih yang mampu memberikan tindakan dan praktik pembinaan kepada atletnya berdasarkan karakteristik dan kebutuhan hingga setiap atlet memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan (Erickson & Cote, 2016)

Pelatih menurut AFC memiliki tingkatan dalam kursus kepelatihannya (Targholizade, 2012). Pertama adalah level nasional, yaitu pelatih futsal level 1 nasional, kemudian dalam kancah Asia ada 3 tingkatan pelatih futsal, antara lain:

- a. Pelatih Futsal Level 1 Nasional
- b. Pelatih Futsal Level 1 AFC
- c. Pelatih Futsal Level 2 AFC
- d. Pelatih Futsal Level 3 AFC

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Joko Suprapmanto (2020) yang berjudul “Pengembangan Sumber Belajar Buku Ipa Berbasis Nilai Religius Untuk Meningkatkan Minat Membaca Dan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD/MI Se Kecamatan Srumbung”. Populasi yang digunakan adalah guru dan siswa di kecamatan Srumbung. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan dengan teknik pengambilan data berupa angket. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sumber belajar buku IPA berbasis nilai religius dapat meningkatkan minat membaca dan kemandirian belajar secara signifikan. Skor yang diperoleh dari uji kelayakan ahli materi adalah 3,54 dengan kategori A (sangat baik). Skor yang diperoleh dari uji kelayakan ahli materi adalah 3,89 dengan kategori A (sangat baik). Sumber belajar buku IPA berbasis nilai religius efektif untuk meningkatkan minat membaca dan kemandirian belajar secara bersamaan dengan nilai signifikansi sebesar 0,004. Uji univariat pada kemandirian belajar diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 dan pada minat membaca diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,046. Kelebihan dari

produk yang dikembangkan didesain dengan ilustrasi yang menarik, hal ini akan mempengaruhi anak untuk membaca buku. Sumber belajar buku IPA juga memuat fitur QR- Code, dimana fitur ini nantinya bisa digunakan untuk membuka link video pembelajaran. Akses video pembelajaran ini akan mempermudah siswa untuk belajar secara mandiri. Buku ini juga dilengkapi dengan soal evaluasi yang dimuat dalam bentuk teka teki silang. Kemudian keterbatasan atau kekurangan dari penelitian ini adalah Proses pengembangan buku IPA berbasis nilai religius dapat dikatakan cukup lama. Ketika uji operasional, siswa yang hendak dijadikan penelitian sedang melaksanakan jambore tingkat kabupaten, sehingga ada siswa yang tidak dimasukkan dalam analisis.

2. Penelitian yang dikembangkan oleh Muhammad Nazimuddin Al Kamil yang berjudul “Pengembangan Buku Cerita Bergambar Digital Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dan Minat Belajar Siswa Kelas IV SD”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD di Gugus II Kecamatan Tamalate Kota Makassar. Jumlah subjek pada uji coba lapangan awal terdiri dari 8 siswa dan 1 guru kelas, pada uji coba lapangan utama terdiri dari 15 siswa dan 1 guru kelas, dan pada uji coba lapangan operasional terdiri dari 50 siswa dan 2 guru kelas. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, skala, dan angket. Analisis data menggunakan uji N Gain, Independent Sample t Test, Paired Sample t Test, dan uji MANOVA. hasil validasi ahli materi memperoleh skor sebesar 4,0 dengan kategori “layak” dan hasil validasi ahli media memperoleh skor sebesar 4,3 dengan kategori “sangat layak” serta praktis digunakan

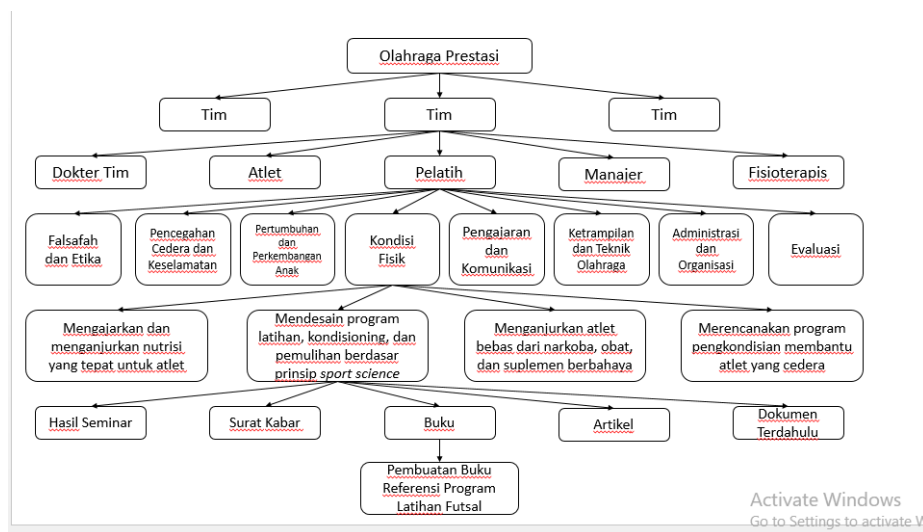
berdasarkan hasil angket respon guru memperoleh skor sebesar 4,2 dengan kategori “sangat layak” dan hasil respon siswa memperoleh skor sebesar 4,1 dengan kategori “layak”. Hasil dari uji N Gain menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri dan minat belajar siswa pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi daripada kelas kontrol. Kemudian hasil uji Independent Sample t Test, Paired Sample t Test, dan uji MANOVA memperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan jika buku cerita bergambar digital efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan minat belajar siswa kelas IV SD.

C. Kerangka Pikir

Liga 2 Futsal AFK Yogyakarta merupakan kegiatan resmi yang diadakan oleh Asosiasi Futsal Kota Yogyakarta tahun ini untuk mewedahi minat dan bakat masyarakat Yogyakarta dibidang olahraga prestasi khususnya dalam cabang olahraga futsal. Liga 2 merupakan kasta kedua pelaksanaan liga di AFK Yogyakarta di bawah Liga 1. Tercatat sebanyak 12 tim berlaga di Liga 2 Futsal AFK Yogyakarta ini. Setiap tim yang berlaga di Liga 2 diharuskan memiliki kepengurusan/ manajemen tim, minimal adalah pelatih dan manajer tim.

Permasalahan yang muncul dalam penelitian ini berawal dari beberapa catatan yang muncul dari papan akhir klasemen Liga 2 Futsal AFK Yogyakarta. Terdapat kesenjangan yang signifikan ketika dilihat dari jumlah kemenangan, jumlah kekalahan, dan produktivitas gol yang terjadi di Liga 2 ini. Setelah didapatkan permasalahan, dilanjutkan dengan observasi awal kepada tim – tim yang berlaga di Liga 2. Didapatkan hasil bahwasanya hanya 4 tim yang melakukan

latihan berfokus pada pengembangan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Berbanding terbalik dengan 7 tim yang lain hanya melakukan sparing/ latihan tanding satu kali dalam satu minggu. Kemudian latar belakang pelatih yang menangani tim yang berlaga di Liga 2 ini masih lebih banyak yang belum memiliki lisensi kepelatihan dari pada yang sudah memiliki. Selanjutnya masih banyak pelatih kesulitan dalam membuat program latihan berjenjang dan kesulitan dalam mencari referensi untuk pembuatan program latihan berjenjang. Berangkat dari permasalahan yang ada, peneliti berencana mengembangkan buku “Program Latihan Futsal” yang nantinya bisa untuk menjadi referensi untuk para pelatih dalam penyusunan program latihan futsal jangka waktu berjenjang mulai dari sesi latihan sampai dengan program latihan tahunan.



Gambar 6. Kerangka Pikir

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tahap pendefinisian (*define*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?

2. Bagaimana tahap desain (*design*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?
3. Bagaimana tahap pengembangan (*develop*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?
4. Bagaimana tahap pengembangan (*disseminate*) dari pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal?

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Pengembangan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian pengembangan atau sering dikenal dengan *Research and Development* (R&D). Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2019: 762). Penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah - langkah untuk mengembangkan suatu produk atau menyempurnakan produk yang telah ada sebelumnya yang dapat dipertanggungjawabkan (Yuniarto et al., 2018).

Pengembangan buku program latihan futsal untuk memudahkan pelatih dalam penyusunan program latihan berjenjang yang dikembangkan menggunakan model 4D yang terdiri dari empat tahap yaitu tahap pendefinisian (Define), tahap perencanaan (Design), tahap pengembangan (Develop), dan tahap Penyebaran (Disseminate).

B. Prosedur Pengembangan

Prosedur penelitian pengembangan dalam penelitian ini menjelaskan tentang langkah-langkah prosedur yang dijalani penulis dalam membuat produk yang sesuai dengan model pengembangan yang dilakukan. Pemilihan model pengembangan 4D dilakukan berdasarkan jenis penelitian yang merupakan jenis penelitian pengembangan. Model pengembangan 4D sesuai dengan judul penulis. Berikut merupakan penjelasan sepuluh langkah dalam penelitian ini:

1. Tahap pendefinisian (Define)

Tahap pendefinisian (Define) sering disebut sebagai tahap analisis kebutuhan. Menetapkan dan mendefinisikan syarat - syarat pengembangan produk yang sesuai dengan kebutuhan dilakukan pada tahap pendefinisian ini. Terdapat lima langkah yang perlu dilakukan pada tahap ini yaitu: Analisis awal, analisis pelatih, analisis kebutuhan, analisis materi, dan spesifikasi tujuan.

a. Analisis Awal

Analisa awal dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentukan dasar permasalahan yang dihadapi pelatih di lapangan. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan observasi dengan melaksanakan pengamatan langsung ke lapangan dengan memperhatikan beberapa pertandingan yang sedang berlangsung di lapangan Jogokaryan Futsal. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan didapatkan hasil bahwasanya kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental antara tiga tim yang berada dipapan atas dan papan bawah memiliki perbedaan yang signifikan ketika bermain secara *open play* di lapangan. Kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental tiga tim di papan atas sangatlah bagus, berbanding terbalik dengan tiga tim di papan bawah yang cenderung memiliki kemampuan baik hanya di satu paket pemain utama (satu paket pemain terdiri dari 5 pemain) dan memiliki kesenjangan dipaket pemain berikutnya.

Selanjutnya adalah dengan memperhatikan papan klasemen akhir dari Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta dimana memiliki beberapa catatan yang memiliki perbedaan yang sangat mencolok didalamnya. Diantaranya adalah tim D'Rizky United yang menyapu bersih seluruh pertandingan dengan kemenangan, berbanding terbalik dengan Wellhint FC yang menyelesaikan semua pertandingan

dengan kekalahan. Dilihat dari produktivitas gol tim D'Rizky United memiliki jumlah gol yang paling banyak dengan menyorangkan 82 gol ke gawang lawan, kemudian tim Puma Al Muthi'in FC memiliki jumlah gol paling sedikit dengan menciptakan 11 gol ke gawang lawan selama 11 pertandingan. Masih dilihat dari produktivitas gol, tim Vamos Academy Jogja menjadi tim yang memiliki pertahanan paling kokoh dengan hanya kemasukan 11 gol, berbanding terbalik dengan tim Puma Al Muthi'in FC yang memiliki pertahanan paling rapuh dengan kemasukan 143 gol dalam 11 pertandingan yang sudah dilalui.

b. Analisis Pelatih

Pelatih merupakan individu yang paling bertanggung jawab atas performa pemain dalam tim selama berlaga di Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta. Berdasarkan observasi awal melalui angket yang disebarkan ke grup koordinator tim yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta didapatkan hasil bahwasanya terdapat 9,1% atau 1 pelatih memiliki lisensi level 1 Nasional, 27,3% atau 3 pelatih memiliki lisensi AFC level 1, dan 63,6% atau 7 pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan futsal. Lebih dominan pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan dari pada yang sudah memiliki, tercatat total 4 pelatih yang sudah memiliki lisensi kepelatihan futsal dan 7 pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan futsal.

c. Analisis Kebutuhan

Berdasarkan observasi awal melalui angket yang disebarkan ke grup koordinator tim yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta terkait penyusunan program latihan berjenjang didapatkan hasil bahwasanya terdapat 36,4% atau 4 tim yang tidak memiliki kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang, dan

63,6% atau 7 tim yang memiliki kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang. Penulis berasumsi bahwa faktor belum memilikinya lisensi kepelatihan berpengaruh pada adanya kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang serta sulitnya dalam menemukan referensi terkait program latihan tersebut.

d. Analisis Materi

Dalam analisa konsep dilakukan identifikasi konsep pokok yang akan diajarkan, menuangkannya dalam bentuk hirarki, dan merinci konsep - konsep individu ke dalam hal yang kritis dan relevan. Pada tahap ini dilakukan analisis tugas yang bertujuan untuk menetapkan isi materi dalam buku yang akan dikembangkan. Adapun materi yang dikembangkan terkait penyusunan program latihan berjenjang dengan memperhatikan aspek – aspek yang menunjang keberhasilan dari suatu program latihan tersebut. Topik dari materi yang disediakan diperoleh dari beberapa buku dan studi literature yang berkaitan dengan materi yang diangkat.

e. Spesifik Tujuan

Hasil dari analisis awal, analisis pelatih, analisis kebutuhan pelatih serta analisis materi kemudian dijadikan acuan untuk proses pengembangan buku program latihan futsal yang nantinya bisa dijadikan referensi untuk pelatih dalam penyusunan program latihan berjenjang.

2. Tahap perancangan (Design)

Tahap perancangan merupakan tahapan merancang bagaimana buku atau produk akan dikembangkan. Terdapat tiga langkah yang harus dilaksanakan pada

tahap perancangannya yaitu: penyusunan instrumen, penyusunan desain dan konsep penulisan e-book, serta *initial design*. Pada penelitian ini, buku yang dikembangkan adalah buku program latihan futsal.

a. Penyusunan Instrumen

Tahap penyusunan instrumen dilakukan dengan menyusun instrumen - instrumen yang akan digunakan untuk penelitian pengembangan ini. Terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu lembar masukan ahli (validator) dan lembar penilaian kualitas produk program latihan futsal yang peneliti kembangkan.

b. Penyusunan dan Konsep Penulisan Buku

Pada tahap ini dilakukan penyusunan desain dan konsep penulisan buku yang didasarkan pada tujuan pengembangan buku tersebut. Produk penelitian pengembangan ini berupa buku yang disusun menggunakan software Microsoft Word 2019. Desain sampul depan dan belakang buku disusun dengan Corel Draw X7. Produk hasil akhir disusun dengan format buku berukuran 24cm x 15cm dengan jumlah wacana kurang lebih total 100 halaman menggunakan bahasa Indonesia yang mengikuti kaidah ejaan yang disempurnakan (EYD).

c. *Initial Design*

Pada tahap ini dilaksanakan tahap penulisan buku sehingga dihasilkan rancangan produk (prototype) atau produk awal. Langkah yang dilakukan pada tahapan ini mengikuti desain dan konsep penulisan buku “Program Latihan Futsal” yang sudah ditetapkan.

3. Tahap pengembangan (Develop)

Tahap pengembangan (develop) merupakan tahap pembuatan buku dan juga perbaikan buku berdasarkan dari saran ahli. Terdapat dua kegiatan dalam tahap ini

yaitu *expert appraisal* (validasi ahli) dan *development testing* (uji coba pengembangan). Tahap *expert appraisal* merupakan tahapan untuk menilai produk awal yang dilakukan oleh dua dosen ahli sebagai validator materi dan validator media dengan memberikan masukan serta saran perbaikan terhadap ebook yang peneliti kembangkan. Setelah dilakukan validasi oleh ahli, peneliti melakukan revisi I berdasarkan masukan dan saran perbaikan dari validator.

Buku “Program Latihan Futsal” yang telah melalui revisi I selanjutnya dinilai kualitasnya oleh reviewer yaitu satu orang pelatih yang memiliki lisensi kepelatihan futsal minimal AFC 1 dengan tahap *development testing* (uji coba pengembangan). Hasil penilaian dari reviewer dapat diolah dan dianalisis sehingga dapat diketahui kualitas buku terdapat dalam kategori Sangat Baik (SB), Baik (B), Kurang (K), atau Sangat Kurang (SK). Saran perbaikan dan masukan dari reviewer peneliti gunakan sebagai bahan pertimbangan revisi II. Setelah melalui revisi II, akan dihasilkan produk akhir berupa buku “Program Latihan Futsal” untuk mempermudah pelatih dalam penyusunan program latihan berjenjang.

4. Tahap penyebaran (Disseminate)

Tahap penyebaran yaitu tahap terakhir yang harus dilakukan dengan menyebarkan produk buku yang telah teruji. Tahap penyebaran dilakukan secara terbatas dengan menyerahkan produk akhir buku yang telah melalui tahap revisi I dan revisi II kepada tempat penelitian. Penyebaran buku difokuskan kepada pelatih yang membawa tim berlaga di Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta.

C. Desain Uji Coba Produk

1. Desain Uji Coba

Penelitian dan pengembangan merupakan suatu proses penelitian yang menghasilkan produk, adapun desain uji coba produk merupakan suatu tahapan penting pada penelitian untuk mengetahui bagaimana penilaian kelayakan suatu produk yang dibuat dari ahli materi, media, pelatih serta akademisi olahraga, sehingga dapat disimpulkan bahwa produk yang telah dibuat layak untuk digunakan menjadi suatu referensi untuk pelatih dalam hal penyusunan program latihan berjenjang

2. Subjek Uji Coba

Subjek coba dalam penelitian dan pengembangan ini sebagaimana telah tergambar dalam desain uji coba. Pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya yang sudah di tetapkan lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat dari populasi tersebut (Campbell et al., 2020). Subjek uji coba pada penelitian ini adalah 1 ahli materi untuk futsal, 1 ahli materi untuk program latihan, 1 ahli media, dan 1 pelatih futsal yang sudah memiliki lisensi minimal AFC level 1.

No	Ahli	Nama
1	Ahli Materi Program Latihan	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
2	Ahli Materi Futsal	Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
3	Ahli Media	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
4	Praktisi Lapangan	Wahyu Adi (Pelatih Kab. Sukoharjo)

Tabel 1. Validator Ahli

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tiga teknik, yaitu: teknik observasi, studi literatur, dan angket/ kuesioner.

1) Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain (Magdalena dkk, 2020). Teknik pertama merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan secara langsung terjun ke lapangan. Untuk melakukan observasi seorang penulis diharuskan untuk melakukan pengamatan di tempat terhadap objek penelitian untuk diamati menggunakan panca indra yang kemudian dikumpulkan dalam catatan atau alat rekam. Teknik observasi dalam penelitian ini penulis terjun ke lapangan sembari mendampingi tim yang dipegang sedang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta sembari melakukan pengamatan mendalam terhadap tim lain yang sedang bermain.

2) Studi Literatur

Studi kepustakaan atau literatur merupakan salah satu komponen penting dalam penelitian ini, karena setelah penulis menetapkan topic penelitian, kemudian penulis melakukan kajian yang berkaitan dengan teori yang relevan dengan topik penelitian. Untuk mendapatkan teori-teori yang relevan dengan penelitian ini, penulis mengumpulkan berbagai informasi sebanyak-banyaknya dari buku, artikel-artikel ilmiah yang berasal dari jurnal nasional terindex dan jurnal internasional terindex, tesis, disertasi dan sumber-sumber lainnya yang sesuai dengan penelitian ini.

3) Angket atau Kuesioner

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner awal mencakup pertanyaan tentang Profil tim futsal, tujuan dibentuknya tim, nama manajer, nama pelatih, lisensi yang dimiliki pelatih, ketersediaan program latihan, kesulitan membuat program latihan, dan kesulitan dalam mencari referensi pembuatan program latihan.

b. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. (Sugiyono 2014: 102). Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan antara lain: (1) angket ahli program latihan, (2) angket ahli futsal, (3) angket ahli media, dan (4) angket praktisi lapangan.

1) Angket ahli program latihan

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Kualitas Isi	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan.	1
		Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia.	2
		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.	3
		Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.	4
		Kedalaman materi yang disajikan.	5
2	Kemenarikan	Kemenarikan materi yang disajikan	6

3	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan.	7
		Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.	8
4	Penyajian	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan.	9
		Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan.	10
		Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	11
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.	12
		Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan.	13
5	Kebahasaan	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah	14
		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman	15
		Ketertautan makna antar halaman	16

Tabel 2. Kisi – kisi angket ahli program latihan

2) Angket ahli futsal

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Kualitas Isi	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan cabang olahraga futsal.	1
		Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia cabang olahraga futsal.	2

		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan cabang olahraga futsal.	3
		Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.	4
		Kedalaman materi yang disajikan.	5
2	Kemenarikan	Kemenarikan materi yang disajikan	6
3	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan cabang olahraga futsal.	7
		Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.	8
4	Penyajian	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	9
		Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	10
		Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	11
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan cabang olahraga futsal.	12
		Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	13
5	Kebahasaan	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah	14
		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman.	15
		Ketertautan makna antar halaman.	16

Tabel 3. Kisi – kisi angket ahli futsal

3) Angket ahli media

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Keterbacaan Teks/ Tipografi	Ketepatan pemilihan jenis huruf.	1
		Ketepatan pemilihan warna huruf.	2
		Ketepatan pemilihan ukuran huruf.	3
		Kejelasan huruf.	4
2	Kualitas Gambar	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	5
		Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	6
		Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	7
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	8
		Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	9
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	10
		Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.	11
		Kemenarian gambar/ ilustrasi pada isi buku	12
		Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.	13
3	Keserasian Warna	Ketepatan pemilihan warna gambar/ ilustrasi dengan <i>background</i> .	14
		Kesesuaian warna teks dengan <i>background</i> .	15
4	Bahan	Ketepatan bahan yang digunakan.	16
		Keawetan bahan.	17
5	Penggunaan Media	Kemudahan dalam menggunakan media.	18

	Penggunaan media dapat meningkatkan kompetensi praktisi lapangan dalam menunjang keberhasilan latihan.	19
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

Tabel 4. Kisi – kisi angket ahli media

4) Angket praktisi lapangan

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Materi	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.	1
		Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal	2
		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.	3
		Kedalaman materi yang disajikan.	4
		Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.	5
		Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan	6
		Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	7
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.	8
		Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.	9
2	Bahasa	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah	10
		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman	11
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	12

		Ketertautan makna antar halaman	13
3	Media	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	14
		Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	15
		Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	16
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	17
		Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	18
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	19
		Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.	20
		Kemenarian gambar/ ilustrasi pada isi buku	21
		Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.	22
		Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	23
		Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	24
		Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	25
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	26
		Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	27
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	28

Tabel 5. Kisi – kisi angket praktisi lapangan

Pada validasi produk diberikan kepada ahli materi dan media untuk mendapatkan masukan dan rekomendasi. Lembar validasi digunakan untuk mendapatkan penilaian kelayakan penilaian buku referensi penyusunan program latihan futsal yang dikembangkan. Pada lembar kuesioner validasi ahli materi dan

media menggunakan skala likert yaitu skala psikometrik yang umum digunakan dalam kuesioner.

Widoyoko (2012: 110) menjelaskan bahwa skala lanjutan atau *rating scale* merupakan seperangkat pernyataan kualitas sesuatu yang akan diukur, data mentah yang diperoleh berupa angka kemudian ditafsirkan dalam pengertian kuantitatif. Pada tabel berikut merupakan skala lanjutan yang digunakan dalam validasi ahli materi, ahli media dan pelatih:

Jawaban	Angka
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

Tabel 6. Penjabaran penilaian

Keterangan dari pilihan skala (1) sangat tidak setuju berarti buku program latihan futsal sangat kurang baik dan tidak layak digunakan. Pilihan skala (2) tidak setuju berarti buku program latihan futsal kurang baik dan kurang layak digunakan. Untuk jawaban setuju (3) diartikan buku program latihan futsal baik dan layak digunakan. Jawaban Sangat setuju (4) diartikan bahwa buku program latihan futsal sangat baik dan sangat layak untuk digunakan sebagai acuan.

Menurut Sugiyono (2014:142) kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Terdapat dua cara membedakan ketika memberikan respon yaitu:

- a. Angket terbuka, merupakan angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga dapat memberikan isi yang sesuai dengan keadaan.
- b. Angket tertutup, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda checklist (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.

Data yang dikumpulkan pada pengembangan media yaitu berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari penilaian kualitas produk media yang dapat digunakan untuk kepentingan pengembangan mutu produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari skor yang didapat dari kuesioner yang diisi oleh ahli materi, ahli media, dan responden.

Data kuantitatif yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dalam bentuk angka dari hasil angket. Nantinya angket pada penelitian ini diberikan kepada ahli materi, ahli media, dan pelatih. Data kuantitatif yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif yang diungkapkan dalam distribusi skor dan persentase terhadap kategori skala penilaian yang ditentukan. Setiap pertanyaan diberi bobot 1,2,3, dan 4.

Instrumen penelitian ini adalah lembar penilaian mengenai kelayakan buku program latihan futsal. Instrumen tersebut disusun untuk mengetahui kualitas media yang telah dikembangkan. Penilaian dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan pelatih.

4. Teknik Analisis Data

Ketika data terkumpul, selanjutnya adalah langkah menganalisis data yang telah dimiliki. Teknik analisis data ini digunakan untuk menganalisis data yang

diperoleh dari angket validasi yang telah diisi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi lapangan. Data yang akan dianalisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif Kualitatif

Pengolahan data analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk mengolah hasil observasi dan hasil masukan dari para ahli. Hasil pengolahan analisis deskriptif kualitatif disajikan dalam bentuk kalimat, kritik, tanggapan, dan saran yang nantinya akan digunakan untuk merevisi produk buku referensi penyusunan program latihan futsal yang dikembangkan.

b. Analisis Data Kuantitatif

Pengolahan analisis data kuantitatif digunakan untuk mengolah data hasil penilaian terhadap buku referensi penyusunan program latihan futsal yang dilakukan oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi lapangan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan angket validasi dan angket respon yang diberikan dimana berisi tentang beberapa pertanyaan terkait produk yang dikembangkan.

Data yang disajikan berupa angka/ numerik yang diperoleh dari angket validasi ahli materi, ahli media, dan praktisi lapangan yang sudah memenuhi kriteria diukur dengan menggunakan skala *Linkert*. Skala *Linkert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena social yang terjadi.

No	Keterangan	Skor
1.	Sangat setuju/ Selalu/ Sangat Positif	4
2.	Setuju/ Sering/ Positif	3
3.	Ragu – ragu/ Kadang – kadang/ netral	2

4.	Tidak setuju/ Hampir tidak pernah/ Negatif	1
----	--------------------------------------------	---

Tabel 7. Penjabaran penilaian
(sumber: Sugiyono, 2018)

Perhitungan presentase dari data yang telah diperoleh diolah dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$F = \frac{x}{n} \times 100\%$$

Tabel. 8 Rumus perhitungan penilaian

Keterangan:

F = Presentase skor yang dicari

x = Jumlah jawaban yang diberikan validator

n = Jumlah skor maksimal

Berdasarkan hasil presentase yang diperoleh, langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan data tersebut untuk memperoleh kesimpulan. Berikut merupakan klasifikasi dari presentase data yang diperoleh:

No	Skor dalam presentasi	Kategori kelayakan
1	<40%	Tidak layak
2	40%-55%	Kurang layak
3	56%-75%	Cukup layak
4	76%-100%	Layak

Tabel 9. Norma Penilaian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN

A. Hasil Pengembangan Produk Awal

Hasil awal pengembangan produk ini adalah *prototype* buku program latihan futsal. Buku program latihan ini dirancang sesuai dengan dasar – dasar kepelatihan futsal sesuai dengan pedoman “Futsal Coaching Manual” yang disusun oleh Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, didukung beberapa *literature* berasal dari beberapa jurnal nasional terindex dan jurnal internasional terindex *scopus*. Pengembangan buku dilakukan menggunakan prosedur 4D (*define, design, develop, disseminate*). Pengujian dilakukan secara terbatas dengan 4 ahli dibidangnya (ahli futsal, ahli program latihan, ahli media, dan praktisi lapangan). Hal tersebut dilakukan untuk menghasilkan produk yang layak dan tepat guna dalam pembuatannya.

1. Tahap pendefinisian (*define*)

a. Hasil Analisis Awal

Analisa awal dilakukan untuk mengidentifikasi dan menentukan dasar permasalahan yang dihadapi pelatih di lapangan. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan observasi dengan melaksanakan pengamatan langsung ke lapangan dengan memperhatikan beberapa pertandingan dari semua tim yang sedang bertanding di lapangan Jogokaryan Futsal. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan didapatkan hasil bahwasanya kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental antara tiga tim yang berada dipapan atas dan papan bawah memiliki perbedaan yang signifikan ketika bermain di lapangan.

Selanjutnya adalah dengan memperhatikan papan klasemen akhir dari Liga 2 Futsal AFK Kota Yogyakarta dimana memiliki beberapa catatan yang memiliki perbedaan yang sangat mencolok didalamnya. Diantaranya adalah tim D'Rizky United yang menyapu bersih seluruh pertandingan dengan kemenangan, berbanding terbalik dengan Wellhint FC yang menyelesaikan semua pertandingan dengan kekalahan. Dilihat dari produktivitas gol tim D'Rizky United memiliki jumlah gol yang paling banyak dengan menyorangkan 82 gol ke gawang lawan, kemudian tim Puma Al Muthi'in FC memiliki jumlah gol paling sedikit dengan menciptakan 11 gol ke gawang lawan selama 11 pertandingan. Masih dilihat dari produktivitas gol, tim Vamos Academy Jogja menjadi tim yang memiliki pertahanan paling kokoh dengan hanya kemasukan 11 gol, berbanding terbalik dengan tim Puma Al Muthi'in FC yang memiliki pertahanan paling rapuh dengan kemasukan 143 gol dalam 11 pertandingan yang sudah dilalui.

b. Hasil Analisis Pelatih

Berdasarkan observasi awal melalui angket yang disebarkan ke grup koordinator tim yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta didapatkan hasil bahwasanya terdapat 9,1% atau 1 pelatih memiliki lisensi level 1 Nasional, 27,3% atau 3 pelatih memiliki lisensi AFC level 1, dan 63,6% atau 7 pelatih belum memiliki lisensi kepelatihan futsal. Lebih dominan pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan dari pada yang sudah memiliki, tercatat total 4 pelatih yang sudah memiliki lisensi kepelatihan futsal dan 7 pelatih yang belum memiliki lisensi kepelatihan futsal.

c. Hasil Analisis Kebutuhan

Berdasarkan observasi awal melalui angket yang disebarakan ke grup koordinator tim yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta terkait penyusunan program latihan berjenjang didapatkan hasil bahwasanya terdapat 36,4% atau 4 tim yang tidak memiliki kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang, dan 63,6% atau 7 tim yang memiliki kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang. Penulis berasumsi bahwa faktor belum memilikinya lisensi kepelatihan berpengaruh pada adanya kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang serta sulitnya dalam menemukan referensi terkait program latihan tersebut.

d. Hasil Analisis Materi

Dalam analisa konsep dilakukan identifikasi konsep pokok yang akan diajarkan, menuangkannya dalam bentuk hirarki, dan merinci konsep - konsep individu ke dalam hal yang kritis dan relevan. Pada tahap ini dilakukan analisis tugas yang bertujuan untuk menetapkan isi materi dalam buku yang akan dikembangkan. Adapun materi yang dikembangkan terkait penyusunan program latihan berjenjang dengan memperhatikan aspek – aspek yang menunjang keberhasilan dari suatu program latihan tersebut. Topik dari materi yang disediakan diperoleh dari beberapa buku dan studi literature yang berkaitan dengan materi yang diangkat.

e. Hasil Spesifikasi Tujuan

Hasil dari analisis awal, analisis pelatih, analisis kebutuhan pelatih serta analisis materi kemudian dijadikan acuan untuk proses pengembangan buku

program latihan futsal yang nantinya bisa dijadikan referensi untuk pelatih dalam penyusunan program latihan berjenjang.

2. Tahap perancangan (*design*)

a. Hasil penyusunan instrumen

Tahap penyusunan instrumen dilakukan dengan menyusun instrumen - instrumen yang akan digunakan untuk penelitian pengembangan ini. Terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu lembar masukan ahli (validator) dan lembar penilaian kualitas produk program latihan futsal yang peneliti kembangkan.

b. Hasil penyusunan dan konsep penulisan buku

Pada tahap ini dilakukan penyusunan desain dan konsep penulisan buku yang didasarkan pada tujuan pengembangan buku tersebut. Produk penelitian pengembangan ini berupa buku yang disusun menggunakan software Microsoft Word 2019. Desain sampul depan dan belakang buku disusun dengan Corel Draw X7. Produk hasil akhir disusun dengan format buku berukuran 24cm x 15cm dengan jumlah wacana kurang lebih total 100 halaman menggunakan bahasa Indonesia yang mengikuti kaidan ejaan yang disempurnakan (EYD).

c. Hasil *initial design*

Pada tahap ini dilaksanakan tahap penulisan buku sehingga dihasilkan rancangan produk (prototype) atau produk awal. Langkah yang dilakukan pada tahapan ini mengikuti desain dan konsep penulisan buku “Program Latihan Futsal” yang sudah ditetapkan.

B. Hasil Uji Coba Produk

1. Hasil Pengembangan

Hasil pengembangan produk yang dihasilkan adalah *prototype* dari buku program latihan futsal. *Prototype* buku program latihan futsal disusun dengan materi kepelatihan pada olahraga prestasi khususnya dalam cabang olahraga futsal dalam pembuatan program latihan beserta aspek – aspek yang mendukung keberhasilan dalam latihan. *Prototype* buku disusun berdasarkan materi kepelatihan “*Futsal Coaching Manual*” hasil Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia serta beberapa *literature* pendukung untuk memperdalam keilmuan. Penulis berharap dengan produk buku yang dibuat mampu bermanfaat dan meningkatkan kompetensi praktisi lapangan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya dalam hal keilmuan dan pembuatan program latihan berjenjang mulai dari sesi latihan sampai program latihan tahunan dengan memperhatikan aspek – aspek pendukung keberhasilan dalam latihan.

2. Hasil Validasi produk buku program latihan futsal

Hasil validasi produk buku program latihan futsal merupakan data hasil evaluasi kelayakan produk. Evaluasi dilakukan oleh 4 validator yaitu ahli materi program latihan dan ahli materi futsal, ahli media, dan praktisi lapangan. Instrumen evaluasi menggunakan lembar evaluasi yang telah dikembangkan dari kisi-kisi produk.

a. Data hasil validasi produk ahli materi program latihan

Hasil validasi produk buku program latihan futsal dengan ahli materi bidang program latihan diberikan oleh Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Hasil validasi yang diperoleh sebagai berikut:

F	=	$\frac{x}{n}$	x	100%
F	=	$\frac{50}{64}$	x	100%
F	=	78%		

Tabel 10. Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan data hasil validasi produk oleh ahli materi program latihan yang dalam hal ini adalah Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. skor penilaian menunjukkan presentase 78%, maka produk buku program latihan futsal yang dikembangkan sudah layak menurut ahli materi program latihan. Namun, dalam hal ini terdapat masukan sehingga perlu dilakukan revisi, untuk memaksimalkan produk yang dihasilkan.

b. Data hasil validasi produk ahli materi futsal

Hasil validasi produk buku program latihan futsal dengan ahli materi bidang futsal diberikan oleh Dr. Sulistiyono S.Pd., M.Pd. Hasil validasi yang diperoleh sebagai berikut:

		X		
F	=	-	x	100%
		N		
		54		
F	=	-	x	100%
		64		
F	=	84%		

Tabel 11. Hasil Validasi Ahli Futsal

Berdasarkan data hasil validasi produk oleh ahli materi futsal yang dalam hal ini adalah Dr. Sulistiyono S.Pd., M.Pd. skor penilaian menunjukkan presentase 84%, maka produk buku program latihan futsal yang dikembangkan sudah layak menurut ahli materi futsal. Namun, dalam hal ini terdapat masukan sehingga perlu dilakukan revisi, untuk memaksimalkan produk yang dihasilkan.

c. Data hasil validasi produk ahli media

Hasil validasi produk buku program latihan futsal dengan ahli media diberikan oleh Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Hasil validasi yang diperoleh sebagai berikut:

		X		
F	=	-	x	100%
		n		
		62		
F	=	-	x	100%
		76		
F	=	81%		

Tabel 12. Hasil Validasi Ahli Media

Berdasarkan data hasil validasi produk oleh ahli media yang dalam hal ini adalah Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or. skor penilaian menunjukkan presentase 81%, maka produk buku program latihan futsal yang dikembangkan sudah layak

menurut ahli media. Namun, dalam hal ini terdapat masukan sehingga perlu dilakukan revisi, untuk memaksimalkan produk yang dihasilkan.

d. Data hasil validasi praktisi lapangan

Hasil validasi produk buku program latihan futsal dengan ahli materi bidang program latihan diberikan oleh Coach Wahyu Adi. Hasil validasi yang diperoleh sebagai berikut:

$F = \frac{x}{n} \times 100\%$
$F = \frac{95}{112} \times 100\%$
$F = 85\%$

Tabel 13. Hasil Validasi Praktisi Lapangan

Berdasarkan data hasil validasi produk oleh praktisi lapangan yang dalam hal ini adalah Coach Wahyu Adi skor penilaian menunjukkan presentase 85%, maka produk buku program latihan futsal yang dikembangkan sudah layak menurut praktisi lapangan. Namun, dalam hal ini terdapat masukan sehingga perlu dilakukan revisi, untuk memaksimalkan produk yang dihasilkan.

e. Data hasil uji kelompok kecil

Hasil validasi produk buku program latihan futsal dengan 10 pelatih futsal dengan kategori minimal memiliki lisensi kepelatihan nasional. Hasil validasi yang diperoleh sebagai berikut:

No	Nama	Rumus	Hasil Penilaian	Presentase
1	Mirza Asmara, S.Pd., M.Or., AIFO – P	$F = \frac{x}{n} \times 100\%$	$F = \frac{89}{112} \times 100\%$	79%
2	Afri Khairudin, S.Pd.	$F = \frac{x}{n} \times 100\%$	$F = \frac{95}{112} \times 100\%$	84%

3	Apri Maenun, S.Pd.	$F = x/n \times 100\%$	$F = 86/112 \times 100\%$	76%
4	Zulfikar Hari Sulaksono	$F = x/n \times 100\%$	$F = 90/112 \times 100\%$	80%
5	Sholahudin Shofi	$F = x/n \times 100\%$	$F = 98/112 \times 100\%$	87%
6	Andre Munirul Syarif, S.Pd.	$F = x/n \times 100\%$	$F = 96/112 \times 100\%$	85%
7	Adjie Tri Kurniawan, S.Pd.	$F = x/n \times 100\%$	$F = 91/112 \times 100\%$	81%
8	Ananta Wisnu Adi, S.Pd	$F = x/n \times 100\%$	$F = 89/112 \times 100\%$	79%
9	Fajar Noviyanto, S.I.Kom	$F = x/n \times 100\%$	$F = 87/112 \times 100\%$	77%
10	Wildan Arfian	$F = x/n \times 100\%$	$F = 87/112 \times 100\%$	77%
TOTAL			$908/1120 \times 100\%$	81%

Tabel 14. Hasil Validasi Uji Kelompok Kecil

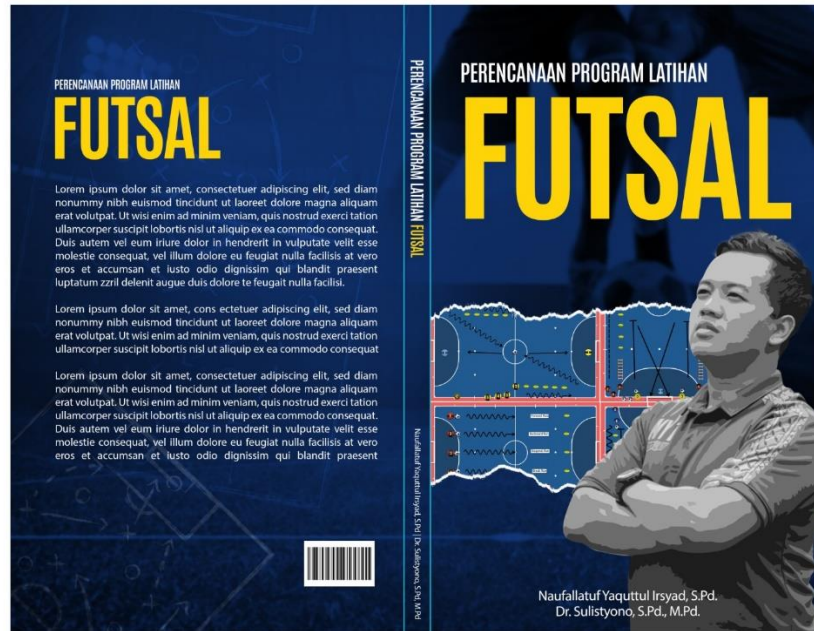
Berdasarkan data hasil validasi produk uji kelompok kecil oleh 10 pelatih futsal dengan kategori 1 pelatih memiliki lisensi AFC Level 1, 3 pelatih memiliki lisensi fisik futsal level 1 nasional, dan 6 pelatih memiliki memiliki lisensi nasional level 1. Skor penilaian menunjukkan presentase 81%, maka produk buku program latihan futsal yang dikembangkan sudah layak menurut praktisi lapangan.

C. Revisi Produk

Prototype buku program latihan futsal yang dikembangkan telah dinyatakan layak oleh ahli materi program latihan dan ahli materi futsal, ahli media, dan praktisi lapangan. Adapun revisi dan saran yang diberikan untuk mengoptimalkan produk yang dikembangkan yaitu:

1. Revisi dan saran ahli program latihan

No	Revisi/ Saran
1	Cover buku untuk ditambahkan dan dibuat yang menarik -KOSONG- (sebelum revisi)




(sesudah revisi)

2 Tambahkan gambar-gambar yang mendukung dalam setiap pokok bahasan

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan sertifikasi) menjadi hal yang sangat penting karena menunjukkan dukungan kemampuan secara teori dan praktik melalui basis pengetahuan yang kuat untuk melaksanakan suatu praktik

(sebelum revisi)

	<p>perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.</p>  <p>(sumber: istockphoto.com)</p> <p>Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahraganya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan</p> <p>(sesudah revisi)</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Tabel. 15 Revisi dan Saran Ahli Program Latihan

2. Revisi dan saran ahli futsal

No	Revisi/ Saran
1	<p>Materi latihan dan prinsip latihan dijadikan satu</p> <p style="text-align: center;">II. LATIHAN</p> <p>Latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti (Bompa & Haff, 2015: 4). Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Singh, 2012: 6). Latihan merupakan proses dalam melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang sistematis, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan dari atlet untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari segi psikologis maupun fisiologis (Alim et al, 2015: 25). Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Carden, et al., 2017: 1)</p> <p>Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 6). Latihan adalah salah satu aktivitas untuk mengembangkan keterampilan dengan menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan olahraga tersebut (Hellsten & Nyberg, 2016: 6).</p>

	<p style="text-align: center;">III. PRINSIP LATIHAN</p> <p>Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip – prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Fernandez-Fernandez, et al., (2017: 2) menyatakan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip beban lebih atau overload, (2) prinsip individualisasi, (3) densitas latihan, (4) Prinsip kembali asal atau reversibility, (5) prinsip spesifik, (6) perkembangan multilateral, (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) variasi latihan, (9) volume latihan, (10) intensitas latihan. Budivanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) prinsip beban bertambah (overload), (2) prinsip spesialisasi (specialization), (3) prinsip perorangan (individualization), (4) prinsip variasi (variety), (5) prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), (6) prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) prinsip reversibilitas (reversibility), (9) menghindari beban latihan berlebih (overtraining), (10) prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan (11) prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing- masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:</p> <p>1. Prinsip Beban Berlebih</p> <p style="text-align: center;">(sebelum revisi)</p> <p>Penyusunan program latihan yang memiliki aspek variasi sangat penting karena variasi latihan yang akan diberikan. Latihan yang baik adalah pada saat tujuan dari latihan tersebut tercapai, namun jika mencapai tujuan latihan tersebut dengan menggunakan menu latihan yang sama dalam kurun waktu beberapa kali akan membuat atlet menjadi bosan dimana pada akhirnya suatu tujuan dari latihan tidak tercapai. Tinggi rendahnya prestasi seorang atlet tergantung pada baik buruknya program latihan yang disediakan oleh pelatih (Harsono: 2015). Program latihan akan menjadi fungsional dan memberikan manfaat kepada atlet, maka dalam proses penyusunannya haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip – prinsip latihan (Harsono, 2015).</p> <hr/> <p>Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip – prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang</p> <p style="text-align: center;">(setelah revisi)</p>
2	<p>Penambahan materi LTAD (<i>Long Term Athlete Development</i>) secara umum pada materi “Peaking”</p> <p style="text-align: center;">-KOSONG- (sebelum revisi)</p>

	<p>Dalam dunia olahraga prestasi ada istilah LTAD (<i>Long Term Athlete Development</i>) yang merupakan pengembangan atlet jangka panjang. Alur pengembangan disusun progresif disesuaikan dengan kebutuhan, tujuan, tahap perkembangan, dan spesifikasi cabang olahraga. Pengembangan atlet jangka panjang dikelompokkan berdasarkan kelompok usia atlet, berikut merupakan pembagian pengelompokan pengembangan atlet berdasarkan kelompok usia (Coach Canada, 2020):</p> <p>1. Active Start (Putra 0 – 6 tahun, Putri 0 – 5 tahun)</p> <p>Tujuan dari fase ini antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Memberikan pondasi untuk pengembangan ketrampilan gerak di masa depan. Memacu koneksi syaraf pada otak khususnya saat aktivitas ritmik. Perkembangan fungsi otak, koordinasi, ketrampilan motoric kasar, pengembangan emosi, kepemimpinan dan imajinasi, kepercayaan diri. <p>2. FUNdamentals (Putra 6 – 9 tahun, Putri 5 – 8 tahun)</p> <p>Tujuan utama dari fase ini adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik atlet secara keseluruhan dan ketrampilan gerak dasar (<i>fundamental movement skills</i>) melalui aktivitas fisik yang menyenangkan</p> <p>Poin utama dari fase ini antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Fase ini merupakan fase penting untuk mengembangkan pembelajaran gerak dan pondasi untuk berbagai ketrampilan gerak berikutnya. Fase emas untuk mengembangkan kecepatan tangan dan kaki. Melatih kecepatan, kekuatan, dan daya tahan dianjurkan melalui permainan yang menyenangkan. Mengembangkan teknik lari, lompat, loncat, lempar dan tangkap yang tepat dan terstruktur dengan prinsip ABC'S (<i>Agility, Balance, Coordination, and Speed</i>). Diperbolehkan melatih kekuatan, namun dengan menggunakan beban dalam (diri sendiri). Dianjurkan membuat anak melakukan aktivitas gerak maupun olahraga dengan aturan sederhana yang mudah dipahami. Fase paling tepat untuk anak dalam mencoba berbagai cabang olahraga. Tidak dianjurkan spesialisasi salah satu cabang olahraga. <p>3. Learning to Train (Putra 9 – 12 tahun, Putri 8 – 11 tahun)</p> <p>□ spesialisasi salah satu cabang olahraga.</p> <p>3. Learning to Train (Putra 9 – 12 tahun, Putri 8 – 11 tahun)</p> <p>Tujuan dari fase ini untuk mempelajari semua ketrampilan dasar kecabangan olahraga untuk pengembangan dan partisipasi olahraga untuk tujuan kesehatan.</p> <p>Poin utama dari fase ini antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mengembangkan ketrampilan gerak dasar (lari, lompat, loncat, lempar, dan tangkap). Dianjurkan mengikuti 2 – 3 cabang olahraga yang berbeda. Jika mulai berkompetisi, focus pada pengalaman kompetisi, bukan untuk menang. Untuk jangka panjang 70% latihan, dan 30% untuk bertanding. Mengembangkan daya tahan melalui permainan, kecepatan dengan materi spesifik, dalam pemanasan dan kekuatan dengan materi spesifik dalam permainan, kekuatan focus pada beban sendiri. <p>(sesudah revisi)</p>
3	Penulisan sub – bab agar bisa lebih baik lagi

I. PELATIH

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk

(sebelum revisi)

BAB I

PELATIH

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.

Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan

BAB II

LATIHAN


Latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti (Bompa & Haff, 2015: 4). Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Singh, 2012: 6). Latihan merupakan proses dalam melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang sistematis, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan dari atlet untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari segi psikologis maupun fisiologis (Alim et al, 2015: 25). Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Carden, et al., 2017: 1)

Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan

(sesudah revisi)

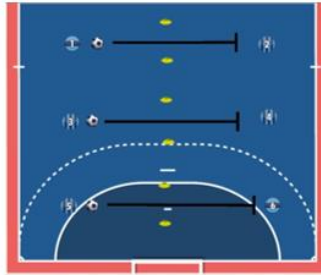
Tabel 16. Revisi dan Saran Ahli Futsal

3. Revisi dan saran ahli media

No	Revisi/ Saran
1	<p>Gambar disusun lebih jelas</p> <p>Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam <u>memperbaiki penampilan</u> olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.</p> <p>Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan nya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan sertifikasi) menjadi hal yang sangat penting karena menunjukkan dukungan kemampuan secara teori dan praktik melalui basis pengetahuan yang kuat untuk melaksanakan suatu praktik</p> <p style="text-align: center;">(sebelum revisi)</p> <p>perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.</p> <div style="text-align: center;">  <p>(sumber: istockphoto.com)</p> </div> <p>Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan nya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan</p> <p style="text-align: center;">(sesudah revisi)</p>
2	<p>Gradasi warna disesuaikan agar lebih jelas</p>

U6 – U8

Contoh 2



Penekanan Latihan: Teknik passing yang benar

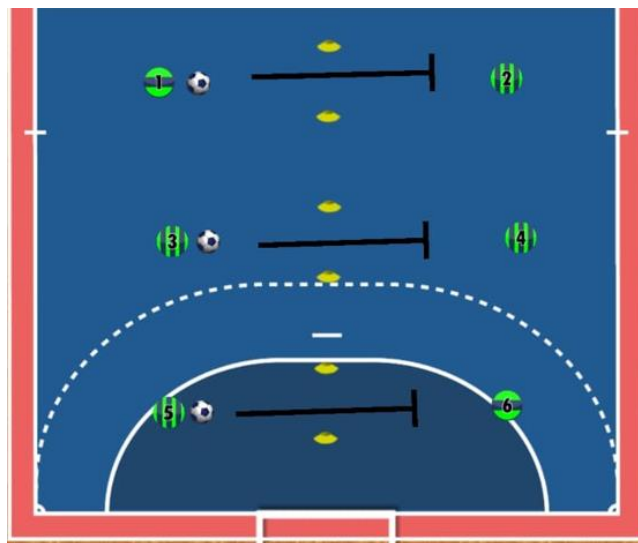
Peralatan: Marker/ cone, bola

Penataan Lapangan:

- Jarak antar marker 2 – 3 meter
- Jarak antar pemain 5 – 10 meter

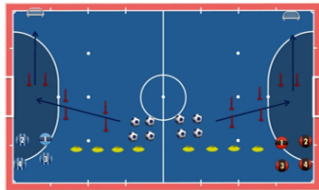
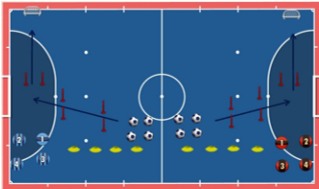
Implementasi:


(sebelum revisi)



(sesudah revisi)

3 Tulisan yang terlalu kecil dibesarkan

		<p style="text-align: center;">Contoh 1</p>  <p>Penekanan Latihan: Perkembangan motoric anak yang benar</p> <p>Peralatan: Cone/ Marker, Gawang kecil, bola</p> <p>Penataan Lapangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun/ marker untuk zig zag 0,5 – 1 meter • Marker untuk dribble 2 meter • Jarak titik tendang dengan gawang 3 – 7 meter (d disesuaikan dengan kemampuan anak) <p>Implementasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain berlari berlari zig zag ketengah diantara marker 2. Pemain mengambil bola dan menggiringnya diantara marker yang sudah ditentukan 3. Ketika berada di marker terakhir, pemain menendang bola kearah gawang kecil yang disediakan <p>Durasi: 5 – 7 reps/ pemain</p>	
(sebelum revisi)		<p style="text-align: center;">Contoh 1</p>  <p>Penekanan Latihan: Perkembangan motoric anak yang benar</p> <p>Peralatan: Cone/ Marker, Gawang kecil, bola</p> <p>Penataan Lapangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun/ marker untuk zig zag 0,5 – 1 meter • Marker untuk dribble 2 meter • Jarak titik tendang dengan gawang 3 – 7 meter (d disesuaikan dengan kemampuan anak) <p>Implementasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain berlari berlari zig zag ketengah diantara marker 2. Pemain mengambil bola dan menggiringnya diantara marker yang sudah ditentukan 3. Ketika berada di marker terakhir, pemain menendang bola kearah gawang kecil yang disediakan 	
(sesudah revisi)			
4	Gambar masuk dalam penyusunan buku dibagian pematieran		

	<p>Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam <u>memperbaiki penampilannya</u> olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran profesional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.</p> <p>Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan sertifikasi) menjadi hal yang sangat penting karena menunjukkan dukungan kemampuan secara teori dan praktik melalui basis pengetahuan yang kuat untuk melaksanakan suatu praktik</p> <p style="text-align: center;">(sebelum revisi)</p> <p>perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.</p> <div style="text-align: center;">  <p>(sumber: istockphoto.com)</p> </div> <p>Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan</p> <p style="text-align: center;">(sesudah revisi)</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabel 17. Revisi dan Saran Ahli Media

4. Revisi dan saran praktisi lapangan

No	Revisi/ Saran
1	Pengembangan buku sudah bagus, diharapkan bisa disebarluaskan ke pelatih yang membutuhkan.
2	Untuk pengembangan lebih lanjut diharapkan bisa menambahkan materi untuk contoh latihan kipper

Tabel 18. Revisi dan Saran Praktisi Lapangan

D. Kajian Produk Akhir

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan produk yang berupa buku program latihan futsal. Penelitian pengembangan yang dilakukan menggunakan metode penelitian pengembangan 4D (*define, design, develop, disseminate*). Produk buku yang dibuat ditujukan untuk praktisi lapangan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya dalam hal pembuatan program latihan beserta aspek – aspek penunjang keberhasilan latihan.

Buku program latihan futsal disusun berdasarkan pegangan kepelatihan futsal Indonesia “Futsal Coaching Manual” yang disusun langsung oleh Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia. Adapun buku lainnya yang dijadikan dengan judul “Futsal Technique Tactic Training” yang ditulis oleh Vic Hermans dan Rainer Engler. Selain buku, *prototype* buku program latihan futsal ini juga didukung dengan beberapa jurnal pendukung mulai dari jurnal nasional terindex hingga internasional terindex.

Kajian akhir *prototype* buku program latihan futsal dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Produk

Prototype buku program latihan futsal merupakan produk akhir dari penelitian ini. Produk ini dapat digunakan praktisi lapangan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya untuk pembuatan program latihan berjenjang memperhatikan aspek keberhasilan dari suatu latihan maupun untuk memperdalam keilmuan. *Prototype* buku program latihan futsal disusun berdasarkan ilmu

kepelatihan futsal dari beberapa buku sumber utama serta beberapa *literature* yang berasal dari jurnal nasional dan internasional terindex.

2. Kelayakan Produk

Kelayakan *prototype* buku program latihan futsal dilakukan melalui validasi ahli. Validasi dilakukan oleh 3 dosen ahli yaitu ahli program latihan, ahli futsal, dan ahli media beserta 1 praktisi lapangan yaitu pelatih. Adapun validasi yang dilakukan sebagai berikut.

Pada hasil validasi ahli materi program latihan yang dalam hal ini diberikan oleh Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. mendapat presentase skor 78%, hal ini berarti produk dinilai layak dari segi materi program latihan. Pada hasil validasi ahli materi futsal yang dalam hal ini diberikan oleh Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. mendapat presentase skor 84%, hal ini berarti produk dinilai layak dari segi futsal. Pada hasil validasi ahli media yang dalam hal ini diberikan oleh Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. mendapat presentase skor 81%, hal ini berarti produk dinilai layak dari segi media. Pada hasil validasi praktisi lapangan yang dalam hal ini diberikan oleh Coach Wahyu Adi yang berasal dari Kabupaten Sukoharjo mendapat presentase skor 85%, hal ini berarti produk dinilai layak secara keseluruhan. Walaupun penilaian yang diberikan semua validator mendapatkan kategori layak, namun masih ada beberapa catatan revisi/ saran yang diberikan dan harus ditambahkan untuk mengoptimalkan pembuatan produk.

E. Keterbatasan Penelitian

Prototype buku program latihan futsal berfokus pada upaya peningkatan kompetensi pelatih dalam penyusunan program latihan. Hasil yang diperoleh dari

penilaian validator menunjukkan produk layak untuk digunakan. Namun pengembangan buku referensi penyusunan program latihan futsal untuk meningkatkan kompetensi pelatih, juga masih memiliki keterbatasan. Keterbatasan tersebut diantaranya:

1. Proses pengembangan *prototype* buku program latihan futsal yang cukup lama.
2. Keterbatasan penulis dalam memilih gambar, menyebabkan sedikitnya gambar dalam produk yang disediakan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan tentang Produk

Simpulan dari penelitian dan pengembangan ini didasarkan pada hasil analisis dan hasil pembahasan. Adapun simpulan dari penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

1. *Define* (pendefinisian) telah dilakukan 5 tahapan
 - a. Analisis awal. Telah dilaksanakan pengamatan dengan melihat beberapa pertandingan semua tim yang mengikuti Liga 2 Afk Kota Yogyakarta. Terdapat 3 catatan khusus. Pertama, Kualitas bermain secara tim maupun individu dan tim. Kedua jumlah memasukkan gol yang berbeda secara signifikan. Kedua jumlah memasukkan gol yang berbeda secara signifikan.
 - b. Analisis Pelatih. Berdasarkan data hanya terdapat 4 pelatih yang sudah memiliki lisensi, dan 7 pelatih belum memiliki lisensi.
 - c. Analisis Kebutuhan. Berdasarkan data 7 pelatih mengalami kendala dalam penyusunan program latihan berjenjang sementara, 4 pelatih lainnya tidak.
 - d. Analisis Materi. Materi yang disusun disesuaikan dengan ilmu kepelatihan olahraga futsal serta penyusunan program latihan. Materi bersumber dari *Futsal Coaching Manual* (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia), *Futsal Technique and Tactics* (Vic Herman & Rainer Engler), serta beberapa buku pendukung dan beberapa artikel yang berasal dari jurnal nasional maupun nasional terindex.

- e. Spesifikasi tujuan. Berdasarkan 4 langkah sebelum (Analisis awal, analisis pelatih, analisis kebutuhan, dan analisis materi) akan dijadikan acuan untuk penyusunan buku program latihan futsal.
2. *Design* (desain) telah dilakukan 3 tahapan.
 - a. Penyusunan instrument. Telah dilaksanakan penyusunan instrument – instrument dasar untuk penyusunan buku program latihan futsal.
 - b. Pembuatan konsep dan penyusunan buku. Buku disusun menggunakan Microsoft Word 2019 menggunakan ejaan yang telah disempurnakan, dan gambar disusun dengan Corel Draw X7.
 - c. *Initial Design*. Telah dilaksanakan penyusunan *prototype* buku.
 3. *Develop* (Pengembangan) telah dilaksanakan penilaian dengan 3 ahli (ahli program latihan, ahli futsal, dan ahli media) serta 1 praktisi lapangan (pelatih).
 - a. Telah dilaksanakan validasi ahli program latihan, yang dalam hal ini diberikan penilaian oleh Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. dengan mendapat presentase penilaian 78%, yang berarti produk layak untuk digunakan.
 - b. Telah dilaksanakan validasi ahli futsal, yang dalam hal ini diberikan penilaian oleh Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. dengan mendapat presentase penilaian 84%, yang berarti produk layak untuk digunakan.
 - c. Telah dilaksanakan validasi ahli media, yang dalam hal ini diberikan penilaian oleh Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. dengan mendapat presentase penilaian 81%, yang berarti produk layak untuk digunakan.
 - d. Telah dilaksanakan validasi praktisi lapangan, yang dalam hal ini diberikan penilaian oleh Coach Wahyu Adi (pelatih Kabupaten Sukoharjo)

dengan mendapat presentase penilaian 85%, yang berarti produk layak untuk digunakan.

- e. Dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan layak digunakan, namun masih ada beberapa catatan untuk revisi dan saran yang harus ditambahkan untuk mengoptimalkan produk yang dikembangkan.

4. *Disseminate* (Penyebaran)

Setelah *prototype* yang dikembangkan mendapat kategori layak, terdapat 2 langkah selanjutnya yang akan dilaksanakan, diantaranya adalah membagikan *softfile* produk buku yang dikembangkan ke grup *whatsapp* pelatih futsal yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta dan mengkonversikan *prototype* tersebut menjadi buku. Buku yang dikembangkan akan diusahakan untuk mendapatkan nomor ISBN, yang kemudian akan disebarluaskan ke praktisi lapangan khususnya pelatih yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta.

B. Saran Pemanfaatan Produk

Prototype buku program latihan futsal merupakan produk hasil dari penelitian dan pengembangan yang telah dilaksanakan. Adapun saran yang dapat diberikan antara lain:

1. *Prototype* buku program latihan futsal dapat membantu pelatih dalam meningkatkan kompetensi pelatih dalam penyusunan program latihan berjenjang serta memperdalam keilmuan terkait latihan dan aspek – aspek pendukung keberhasilan dari latihan.

2. *Prototype* buku program latihan futsal dapat memotivasi pelatih untuk lebih spesifik lagi memperhatikan aspek pendukung keberhasilan dalam latihan serta lebih rinci dalam hal penyusunan program latihan.

C. Diseminasi dan Pengembangan Produk

Prototype buku program latihan futsal yang dikembangkan telah mendapat presentase penilai dengan kategori layak. Berikut merupakan diseminasi dan pengembangan produk lebih lanjut:

1. Menyebarkan *softfile* ke grup *whatsapp* pelatih futsal yang berlaga di Liga 2 AFK Kota Yogyakarta
2. Memproses buku lebih lanjut untuk mendapatkan ISBN.
3. Menyebarkan buku kepada pelatih yang membutuhkan (khususnya di beberapa tim yang berlaga Liga 2 AFK Kota Yogyakarta).
4. Mengembangkan/ menciptakan karya buku lebih lanjut untuk materi penjaga gawang futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). *Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students*. *Nurse Education Today*, 35 (1), 25-31.
- Amansyah, A. (2019). *Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42-48.
- Anam, K., Desriyanti, D., & Kurniawan, E. (2019). *Smart Field Control (SFC) di Lapangan Futsal Kembar Jaya*. *Jurnal Teknik Elektro dan Komputer TRIAC*, 6(2), 40-45.
- Bangun, S. Y. (2019). *Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik*. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>.
- Barbero - Alvarez, et al. 2008. *Match Analysis and Heart Rate of Futsal Player During Competition*. *Journal of Sport Science*, 26(1).
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). *A review about futsal*. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70-70.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Cahya, A. D., Rahmadani, D. A., Wijiningrum, A., & Swasti, F. F. (2021). *Analisis Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. *YUME: Journal of Management*, 4(2).
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). *Purposive sampling: complex or simple? Research case examples*. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Carden, P. P. J., Izard, R. M., Greeves, J. P., Lake, J. P., & Myers, S. D. (2017). *Force and acceleration characteristics of military foot drill: Implications for injury risk in recruits*. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 13(2).

- Ciampolini, V., Milistetd, M., Rynne, S. B., Brasil, V. Z., & do Nascimento, J. V. (2019). *Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 216-228.
- Doğramacı, S., Watsford, M., & Murphy, A. (2015). *Changes in futsal activity profiles in a multiday tournament*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7-8), 722-729. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25303071/>
- Erickson, K., & Côté, J. (2016). *A season-long examination of the intervention tone of coach – athlete interactions and athlete development in youth sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz, D., Sarabia, J. M., & Moya, M. (2017). The effects of sport-specific drills training or high-intensity interval training in young tennis players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(1).
- FIFA. 2022. *Hukum Pertandingan Futsal 2022-2023 (terjemahan)*. Zurich: FIFA.
- Fitriany, R., Hamdani, A. R., & Heriati, T. (2018, December). *Optimalisasi Penggunaan Buku Teks Oleh Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa*. In Sepeda (Seminar Pendidikan Dasar) PGSD FKIP Unpas (Vol. 1, No. 1, pp. 261-288).
- Ford, P., Croix, M. D. S., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., Williams, C. (2011). *The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application*. *Journal of Sports Sciences*. 29(4). DOI: 10.1080/02640404.2010.536849
- Frost, Jeffrey L. 2009. *Characteristics Contributing To The Success Of A Sports Coach*. The Sports Journal, Published by the United States Sports Academy. Vol. 1, No.20, pp.33-44.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.

- Gunarti, T. T. (2020). *Pengembangan Media Pembelajaran Bahasa Arab Berbasis Audio Visual Untuk Meningkatkan Maharah Istima' Pada Siswa-Siswi Madrasah Ibtidaiyah*. *Awwaliyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(2), 122-129.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., & Samodra, Y. T. J. (2020). PKM: *Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula*. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), 122-128.
- Hafiid, H., & Sugiarto, Y. (2020). *Analisis Pengembangan Sumber Daya Manusia Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Kerja Untuk Menghadapi Persaingan Tenaga Kerja Asing*. *Public Administration Journal (PAJ)*, 4(1), 43-53.
- Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harwanto, D. R., Nuryadi, A., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2022). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Samudra Biru.
- Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2016). *Cardiovascular adaptations to exercise training*. *Comprehensive Physiology*, 6, 1-32.
- Hermahayu, H., & Rumini, R. (2021). *Optimalisasi Peran Pelatih Melalui Integrasi Kompetensi Teknik dan Psikologis pada Pelatih Atletik di Jawa Tengah*. *Community Empowerment*, 6(3), 398–403. <https://doi.org/10.31603/ce.4065>.
- Juansyah, J. J., & Mayasari, M. M. (2020). RANCANG BANGUN APLIKASI BUKU KERJASAMA SDIT AN-NURIYAH SEKAYU. *Jurnal TIPS: Jurnal Teknologi Informasi dan Komputer Politeknik Sekayu*, 10(1), 20-28.
- Julyanthry, J., Siagian, V., Asmeati, A., Hasibuan, A., Simanullang, R., Pandarangga, A. P., ... & Rahmadana, M. F. (2020). *Manajemen Produksi dan Operasi*. Yayasan Kita Menulis.
- Lopes, M., Oliveira, J., & Ribeiro, F. (2020). *Injury Prevention In Futsal Players: Is The FIFA 11+ A Simple Answer To A Complex Problem?*. *Physical Therapy Reviews*, 25(2), 96-105.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). *Sport and exercise as contributors to the health of nations*. *The Lancet*, 380 (9836), 59-64.
- Magdalena, I., Nadya, R., & Sutriyani, S. (2020). *Pengelolaan Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid 19 Dengan Blended Learning*. *EDISI*, 2(3), 401-409.

- Makaje, et al. 2012. *Physiological Demands and Activity Profiles During Futsal Match Play According To Competitive Level*. The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 52(4).
- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang (Vol. 1)*. Zahira Media Publisher.
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). *Exercise*. In *Therapeutic Angiogenesis*, 2(3), 229-245.
- Methenitis, M. (2019). *Laws of The Game. Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>.
- Moore, R.; Bullough, S.; Goldsmith, S.; Edmondson, L. (2014). *A systematic review of Futsal literature*. Am. J. Sports Sci. Med. 2014, 2, 108–116.
- Mutohir, T.C., Subagio, I., Muhyi, M., Faruk, M., 2019. *Pedoman Kepelatihan Olahraga*. Badan Sports Sciences. KONI Jawa Timur.
- Muttaqin, M. Z. H., Amin, M., & Zubaidah, S. (2016). *Pengembangan Buku Referensi Bioetika Jurusan Pendidikan IPA Biologi IAIN Mataram*. Biota: Biologi dan Pendidikan Biologi, 9(1), 1-17.
- Nafis, M. A. R., Made, I. D., & Wijaya, A. (2021). *Analisis Kebutuhan Pelatih Futsal Di Kabupaten Gresik Terhadap Program Latihan Berbasis Digital*. 4(1).
- Naser, N., & Ali, A. (2016). *A Descriptive-Comparative Study Of Performance Characteristics In Futsal Players Of Different Levels*. Journal of Sports Sciences, 34(18), 1707–1715. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134806>
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). *Physical And Physiological Demands Of Futsal*. Journal of Exercise Science & Fitness, 15(2), 76-80.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Pemerintah.
- Purnomo, E. (2019). *Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya*. JSES : Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>.
- Puspitasari, A. D. (2019). *Penerapan Media Pembelajaran Fisika Menggunakan Modul Cetak Dan Modul Elektronik Pada Siswa SMA*. JPF (Jurnal Pendidikan Fisika) Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 7(1), 17-25.
- Putra, R. T., & Pambudi, F. R. (2021). *Pemahaman Pelatih Panahan Tentang Periodisasi Latihan Jangka Panjang Persatuan Panahan Indonesia*

- Kabupaten Banjarnegara. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 06-14.
- Putro, A. B., & Widodo, A. (2020). *Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Rani, I. H., Jalih, J. H., & Widyowati, L. A. (2022). *Program Estafet Buku Berkelanjutan*. *Mitra Abdimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 6-14.
- Rodrigues, et al. 2011. *Intensity of Official Futsal Matches*. *Journal of Strenght and Conditioning Research*, 25(9).
- Rusdarti, R., Slamet, A., & Prajanti, S. D. W. (2019). *Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan dalam Pembuatan Publikasi Ilmiah Melalui Workshop dan Pendampingan Bagi Guru SMA Kota Semarang*. *Rekayasa: Jurnal Penerapan Teknologi dan Pembelajaran*, 16(2), 271-280.
- Setyandaru, T. A., Wahyuni, S., & Putra, P. D. (2017). *Pengembangan Modul Pembelajaran Berbasis Multirepresentasi Pada Pembelajaran Fisika di SMA/MA*. *Jurnal Pembelajaran Fisika*, Vol 6 No. 3, 218-224 .
- Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). *Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systematic Review*. *Frontiers in psychology*, 11, 569897.
- Subakti, H., Permadi, Y. A., Juliana, J., Syam, S., Komalasari, D., Sultoni, A., ... & Avicenna, A. (2021). *Asas Bahasa Indonesia Perguruan Tinggi*. Yayasan Kita Menulis.
- Sucipto, A., Mutohir, C., Muhyi, M. (2022). *Kompetensi Pelatih Olahraga di Era Digital*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, dan Muluk, D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: Lubuk Agung.
- Suwarni, E.,(2015). *Pengembangan Buku Ajar Berbasis Lokal Materi Keanekaragaman Laba-Laba Di Kota Metro Sebagai Sumber Belajar Alternatif Biologi Untuk Siswa SMA Kelas X*. *Jurnal Bioedukasi Pendidikan*

- Biologi: Vol. 6., No.2, Hal: 86-92. e-ISSN: 2442-9805; pISSN: 2086-4701.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 1-12.
- Tambunan, E. P. S., & Febriani, H. (2021). *Pengembangan Buku Ajar Fisiologi Hewan Berdasarkan Perspektif Al Qur'an Dan Sains*. Jurnal BIOEDUIN: Program Studi Pendidikan Biologi, 11(2), 101-111.
- Targholizade, Ali. 2012. *Futsal System and Style*. Kursus.
- Targholizade, Ali. 2012. *Use of Resources*. Kursus.
- Vella, S. A., & Swann, C. (2021). *Time for mental healthcare guidelines for recreational sports: A call to action*. *British Journal of Sports Medicine*, 55(4), 184–185. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101591>
- Wasmana, S. P. (2011). *Penulisan Karya Ilmiah*.
- Widoyoko, Eko Putro. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widyani, R.(2014). *Cara Praktis Menulis Buku*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yuniarto, A., Supriyadi, S., & Sudjana, I. N. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal*. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i1.188>
- Zulhaini, A. H. (2016). *Pengembangan Modul Fisika Kontekstual Hukum Newton Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Fisika Siswa Di Man Model Banda Aceh*. Jurnal Pendidikan Sains Indonesia, Vol.04, No.02, 180-190.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi – kisi instrumen ahli program latihan

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Kualitas Isi	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan.	1
		Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia.	2
		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.	3
		Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.	4
		Kedalaman materi yang disajikan.	5
2	Kemenarikan	Kemenarikan materi yang disajikan	6
3	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan.	7
		Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.	8
4	Penyajian	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan.	9
		Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan.	10
		Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	11
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.	12
		Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan.	13
5	Kebahasaan	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah	14

		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman	15
		Ketertautan makna antar halaman	16

Lampiran 2. Kisi – kisi instrumen ahli futsal

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Kualitas Isi	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan cabang olahraga futsal.	1
		Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia cabang olahraga futsal.	2
		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan cabang olahraga futsal.	3
		Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.	4
		Kedalaman materi yang disajikan.	5
2	Kemenarikan	Kemenarikan materi yang disajikan	6
3	Keakuratan	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan cabang olahraga futsal.	7
		Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.	8
4	Penyajian	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	9
		Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	10
		Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	11
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan cabang olahraga futsal.	12

		Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan cabang olahraga futsal.	13
5	Kebahasaan	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah	14
		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman.	15
		Ketertautan makna antar halaman.	16

Lampiran 3. Kisi – kisi instrumen ahli media

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Keterbacaan Teks/ Tipografi	Ketepatan pemilihan jenis huruf.	1
		Ketepatan pemilihan warna huruf.	2
		Ketepatan pemilihan ukuran huruf.	3
		Kejelasan huruf.	4
2	Kualitas Gambar	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	5
		Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	6
		Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	7
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	8
		Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	9
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	10
		Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.	11
		Kemenarian gambar/ ilustrasi pada isi buku	12
3	Keserasian Warna	Ketepatan pemilihan warna gambar/ ilustrasi dengan <i>background</i> .	14
		Kesesuaian warna teks dengan <i>background</i> .	15
4	Bahan	Ketepatan bahan yang digunakan.	16
		Keawetan bahan.	17

5	Penggunaan Media	Kemudahan dalam menggunakan media.	18
		Penggunaan media dapat meningkatkan kompetensi praktisi lapangan dalam menunjang keberhasilan latihan.	19

Lampiran 4. Kisi – kisi instrument praktisi lapangan

No	Aspek	Indikator	Nomor Butir
1	Materi	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.	1
		Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal	2
		Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.	3
		Kedalaman materi yang disajikan.	4
		Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.	5
		Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan	6
		Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.	7
		Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.	8
		Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.	9
2	Bahasa	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah	10
		Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman	11
		Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	12
		Ketertautan makna antar halaman	13
3	Media	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	14
		Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	15
		Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	16

Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	17
Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	18
Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	19
Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.	20
Kemenarian gambar/ ilustrasi pada isi buku	21
Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.	22
Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.	23
Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.	24
Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.	25
Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.	26
Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.	27
Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan	28

Lampiran 5. Hasil Validasi Ahli Program Latihan

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquuttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
Sebagai : Ahli Program Latihan

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai ahli program latihan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Kualitas Isi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan.			✓	
2	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia.			✓	
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.			✓	
4	Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.			✓	
5	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	

2. Aspek Kemenarikan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
6	Kemenarikan materi yang disajikan			✓	

3. Aspek Keakuratan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
7	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan.			✓	
8	Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.			✓	

4. Aspek Penyajian

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
9	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan.			✓	

10	Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan.			✓	
11	Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
12	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
13	Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan.				✓

5. Aspek Kebahasaan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah			✓	
15	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
16	Ketertautan makna antar halaman				✓

B. KRITIK DAN SARAN

<p>Cover buku untuk ditambahkan dan dibuat yang menarik</p> <p>Tambahkan gambar-gambar yang mendukung dalam setiap pokok bahasan</p>

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.

NIP : 19800924 200604 1 001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih” yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquittal Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

✓

Catatan bila perlu:

Cover buku untuk ditambahkan dan dibuat yang menarik

Tambahkan gambar-gambar yang mendukung dalam setiap pokok bahasan

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Ahli Program Latihan

Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP. 19650202 199312 1 001

Lampiran 6. Hasil Validasi Ahli Materi Futsal

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquuttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

Sebagai : Ahli Futsal

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai ahli futsal untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Kualitas Isi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek penunjang keberhasilan dalam latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan aspek – aspek kelompok usia cabang olahraga futsal.				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan cabang olahraga futsal.				✓
4	Kemudahan memahami materi dengan gambar yang tersedia.			✓	
5	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	

2. Aspek Kemenarikan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
6	Kemenarikan materi yang disajikan			✓	

3. Aspek Keakuratan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
7	Materi yang disajikan sesuai dengan kebenaran keilmuan cabang olahraga futsal.				✓
8	Pengemasan materi sesuai dengan pendekatan keilmuan yang bersangkutan.			✓	

4. Aspek Penyajian

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
9	Menyajikan kompetensi yang harus dikuasai oleh praktisi lapangan cabang olahraga futsal.				✓

10	Penyajian materi memberikan pengetahuan kepada praktisi lapangan cabang olahraga futsal.			✓	
11	Penyajian materi mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.				✓
12	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan cabang olahraga futsal.			✓	
13	Penyajian materi mudah dipahami praktisi lapangan cabang olahraga futsal.			✓	

5. Aspek Kebahasaan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Ketepatan penulisan ejaan dan istilah			✓	
15	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
16	Ketertautan makna antar halaman			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

Materi latihan dengan prinsip latihan dijadikan 1

Tambah materi LTAD di materi Peaking

Penulisan sub bab awal diperbaiki

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

NIP : 19801019 200804 1 001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih” yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquuttul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

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

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 21 Juli 2023

Ahli Futsal



Lampiran 7. Hasil Validasi Ahli Media



LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquuttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

Sebagai : Ahli Media

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai ahli media untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Keterbacaan Teks/ Tipografi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Ketepatan pemilihan jenis huruf.			✓	
2	Ketepatan pemilihan warna huruf.			✓	
3	Ketepatan pemilihan ukuran huruf.				✓
4	Kejelasan huruf.			✓	

2. Aspek Kualitas Gambar

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
5	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.				✓
7	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
8	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
9	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
10	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan				✓
11	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
12	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	

13	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
----	-------------------------------------------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Keceragaman Warna

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Ketepatan pemilihan warna gambar/ ilustrasi dengan <i>background</i> .			✓	
15	Kesesuaian warna teks dengan <i>background</i> .			✓	

4. Aspek Bahan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
16	Ketepatan bahan yang digunakan.			✓	
17	Keawetan bahan.			✓	

5. Aspek Penggunaan Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
18	Kemudahan dalam menggunakan media.				✓
19	Penggunaan media dapat meningkatkan kompetensi praktisi lapangan dalam menunjang keberhasilan latihan.			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- Gambar dibuat lebih jelas
- gradasi warna di samping agar lebih jelas
- Tulisan yg terlalu kecil di besarkan
- Gambar masuk dalam penyajian lain di bagian pembekuan

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP : 19830626 200812 1 001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih” yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquttl Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

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

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, Juli 2023

Ahli Media



Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP. 19830626 200812 1 001

Lampiran 8. Hasil Validasi Praktisi Lapangan

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquddul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Wahyu Adi

Sebagai : Praktisi Lapangan (Pelatih Kab. Sukoharjo)

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

C. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenaarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.				✓
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.				✓

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	

12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
13	Ketertautan makna antar halaman			✓	

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.				✓
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.				✓
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	

26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan				✓

D. KRITIK DAN SARAN

--

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Adi

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih” yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquddul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 23 Juli 2021

Praktisi Lapangan



Wahyu Adi

Lampiran 9.1 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallahuf Yaquzzul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : MIPZA AHMADA S.Pd., M.Or., Aifo-P

Pelatih/ Klub : Himalaya

Lisensi yang dimiliki : AFC level 1

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	



13	Ketertautan makna antar halaman				✓
----	---------------------------------	--	--	--	---

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- ① tambahkan gambar/ letak dan foto
- ② tambahkan materi penunjang lainnya seperti:
 - psikologi; dan komunikasi
- ③ Sampul dibuat lebih menarik untuk membaca

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *MIRZA ATMAKA, S.Pd, M.Or. AIPD-P*

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

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

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



(*..MIRZA ATMAKA..*)

Lampiran 9.2 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Afri Khairudin S.Pd
Pelatih/ Klub : futsal I Nasional
Lisensi yang dimiliki : B. borts Burguniwo Fe

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.			✓	
4	Kedalaman materi yang disajikan.				✓
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.				✓

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman				✓
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓

13	Ketertautan makna antar halaman				✓
----	---------------------------------	--	--	--	---

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

Cover dibuat lebih menarik lagi.
 Tambahkan materi latihan mental dan firi'b secara spesifik.
 segeraurus ISBN

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afri Khairudin S.Pd

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 01 Agustus 2023

Praktisi Lapangan

(Afri Khairudin.....)

Lampiran 9.3 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufalathuf Yaquuttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Apri Maenan, S.Pd.
Pelatih/ Klub : Fisik / Futsal Kab. Tegal
Lisensi yang dimiliki : Fisik Level 1 Nasional

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.		✓		
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

Produk yang dikembangkan sudah bagus
- Pengembangan lebih lanjut ditambahkan materi spesifik terkait futsal

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Apri Maemun, S.pd

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquuttul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak |

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 4 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



Apri Maemun
(.....)

Lampiran 9.4 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallahuf Yaquddul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : ZULFIKAR HARI S
Pelatih/ Klub : FISEK FUTSAL KAB. MAGELANG
Lisensi yang dimiliki : PELATIH FISIK 1 NASIONAL

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenerikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan				✓
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

1. Produk yg dibuat sangat membantu pelatih dalam melatih di lapangan.
2. Untuk pengembangan lebih lanjut tambahkan
 - Materi spesifik fisik futsal
 - Materi perijaga gawang futsal
 - Menambah gambar agar produk lebih menarik

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ZULFIKAR HARI S

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquttl Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi |
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak |

Catatan bila perlu:

Untuk pengembangan produk lebih lanjut tambahkan materi yg ada di kolom saran.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



(ZULFIKAR HARI S)

Lampiran 9.5 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : SHOLANUDIN SHOFI
Pelatih/ Klub : Alpha Futsal Academy
Lisensi yang dimiliki : 1 Nasional Futsal

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.				✓
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.				✓

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah				✓
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓

13	Keterkaitan makna antar halaman				✓
----	---------------------------------	--	--	--	---

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.				✓
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan				✓
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku				✓
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.				✓
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- Cover dibuat lebih menarik.
- Tambahkan variasi bentuk latihan fisik/mental
-

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SHOLAHUDDIN SHOFI

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

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

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran.

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



(SHOLAHUDDIN SHOFI)

Lampiran 9.6 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallahuf Yaquddul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Andre Munirul Syarif, S.Pd.
Pelatih/ Klub : Fataga FA Magelang
Lisensi yang dimiliki : Futsal 1 Nasional

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.				✓

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.		✓		
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.				✓
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andre M.S. S.Pd.

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

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

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



(Andre M.S. S.Pd.)

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- pembagian buku diusahakan sampai Kab. Magelang karena pelatih disini juga banyak yang membutuhkan.
- Materi variasi kiper menarik untuk ditambahkan
- Covernya wcu pakai foto sendiri wkwk

Lampiran 9.7 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaqufful Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Adje fri kurniawan S.Pd
Pelatih/ Klub : Antares club
Lisensi yang dimiliki : Futsal Internasional

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.				✓
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan				✓
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.				✓

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman				✓
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman				✓
----	---------------------------------	--	--	--	---

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.				✓
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan				✓
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.		✓		
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Adhe di Lumianan*

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi |
| <input type="checkbox"/> | Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran |
| <input type="checkbox"/> | Tidak layak |

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan

Adhe di Lumianan
(*Adhe di Lumianan*)

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓

B. KRITIK DAN SARAN

Menurut saya ~~hasil~~ produk ini sudah bagus dan ~~dan~~ mungkin kedepannya bisa sangat membantu, perbanyak gambar untuk selanjutnya. dan mungkin tambah beberapa varian catikan kegunaan atau foto aktif.

Lampiran 9.8 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallahuf Yaquttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Ananta Wisnu Adi S.Pd.
Pelatih/ Klub : Jogokaryan FA
Lisensi yang dimiliki : 1 Nasional Futsal

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.				✓
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- Penyebaran buku dialokasikan ke pelatih Liga 1 juga, jangan hanya Liga 2.
- Jalin kerja sama dengan AFP DIY untuk mendapat sponsor penerbitan buku.
- Sukses untuk kedepan

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Ananta Wisnu A. S.Pd.*

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquittal Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

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

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan

Ananta
(*Ananta Wisnu A.*)

Lampiran 9.9 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquddul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : FAJAR NOVİYANTO, S.I.Kom

Pelatih/ Klub : FUTSAL PUTRA KAB. MAGELANG

Lisensi yang dimiliki : FUTSAL LEVEL 1 NASIONAL

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.				✓
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.				✓
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.		✓		
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

1. DITUNGGU BUKUNYA SAMPAI DI KABUPATEN MGL
MAS NOVAL
2. COVERNYA KEREN MAS

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FAJAR...NOVIYANTO S.I.Kom

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan



(..FAJAR...NOVIYANTO..)

Lampiran 9.10 Hasil Validasi Produk Kelompok Kecil

LEMBAR VALIDASI PRODUK

Judul Penelitian : Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih
Penyusun : Naufallathuf Yaquttul Irsyad, S.Pd.
Pembimbing : Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Wildan Arfian
Pelatih/ Klub : Bara FA
Lisensi yang dimiliki : Futsal Level 1 Nasional

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar penilaian ini ditujukan kepada Bapak/ Ibu sebagai praktisi lapangan untuk memberikan pendapat mengenai media pembelajaran buku penyusunan program latihan futsal.
2. Lembar penilaian ini digunakan untuk mendapatkan penilaian/informasi tentang kualitas materi pada media yang sedang dikembangkan.
3. Jawaban diisikan pada kolom penilaian dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom penilaian dengan skala penilaian.
4. Indikator skala penilaian adalah sebagai berikut.
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Kurang
1 = Sangat Kurang
5. Setelah melakukan penilaian, Bapak/Ibu dimohon untuk mengisi pendapat, kritik, maupun saran serta memberikan kesimpulan mengenai kelayakan media pembelajaran pada kolom yang sudah disediakan

Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada media pembelajaran, saya ucapkan terima kasih.

A. LEMBAR PENILAIAN

1. Aspek Materi

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
1	Kesesuaian materi dengan keilmuan pembuatan program latihan cabang olahraga futsal.				✓
2	Kesesuaian materi dengan kelompok usia pemain dalam futsal				✓
3	Keefektifan dalam kesesuaian penjabaran materi dengan indikator kepelatihan.			✓	
4	Kedalaman materi yang disajikan.			✓	
5	Kesesuaian materi dengan gambar/ ilustrasi.			✓	
6	Kemenarikan materi untuk praktisi lapangan			✓	
7	Materi yang disajikan mendorong praktisi lapangan lebih kritis dalam memperhatikan aspek keberhasilan dalam latihan.			✓	
8	Mendorong terjadinya interaksi aktif dengan segala pihak yang mendukung keberhasilan latihan.			✓	
9	Penyajian materi mudah dipahami untuk praktisi lapangan.			✓	

2. Aspek Bahasa

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
10	Ketepatan peulisan ejaan dan istilah			✓	
11	Ketepatan jumlah kata/ kalimat dalam satu halaman			✓	
12	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

13	Ketertautan makna antar halaman			✓	
----	---------------------------------	--	--	---	--

3. Aspek Media

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian			
		SK (1)	K (2)	B (3)	SB (4)
14	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
15	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
16	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
17	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.				✓
18	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
19	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	
20	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada sampul/ cover buku.			✓	
21	Kemenarikan gambar/ ilustrasi pada isi buku			✓	
22	Keseimbangan proporsi gambar, ilustrasi, dan teks yang disajikan.			✓	
23	Kejelasan bentuk gambar/ ilustrasi.			✓	
24	Kejelasan ukuran gambar/ ilustrasi.			✓	
25	Ketepatan tata letak gambar/ ilustrasi.			✓	
26	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan situasi yang terjadi di lapangan.			✓	

27	Kesesuaian warna gambar/ ilustrasi.			✓	
28	Kesesuaian gambar/ ilustrasi dengan materi yang disajikan			✓	

B. KRITIK DAN SARAN

- Buku sangat membantu pelatih.
- Materi Fisik bisa ditambahkan untuk buku berikutnya.
- Ditunggu bukunya di Magelang Mas Noval

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wildan Arfian

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian berupa lembar penilaian unjuk kerja yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih" yang dibuat oleh:

Nama : Naufallathuf Yaquzzul Irsyad

NIM : 21611251077

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan instrumen unjuk kerja tersebut (✓)

✓

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi saran

Tidak layak

Catatan bila perlu:

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk keperluan semestinya.

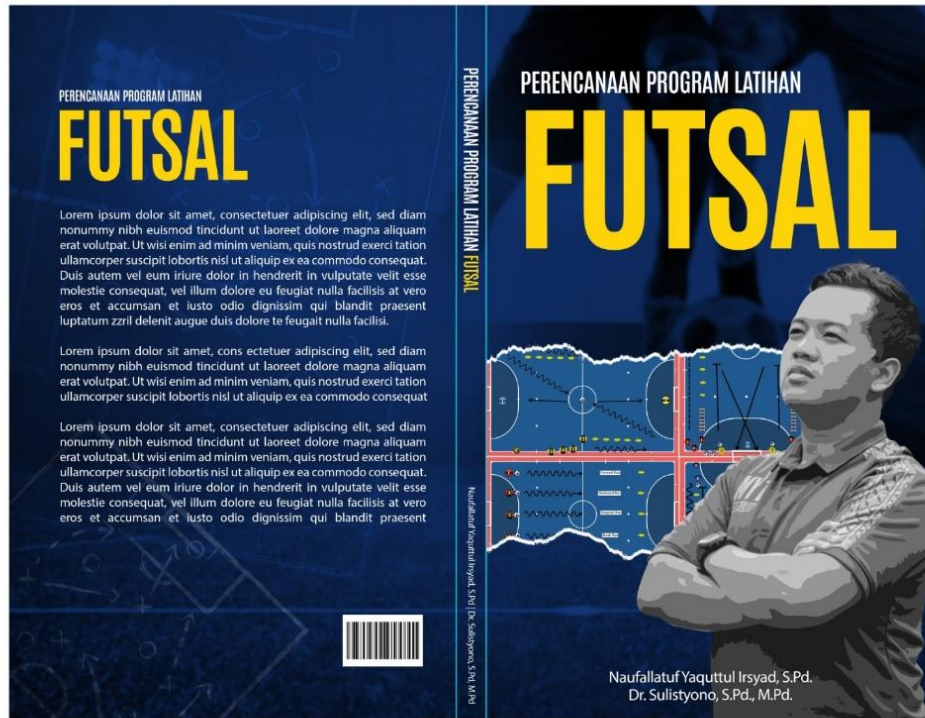
Yogyakarta, 1 Agustus 2023

Praktisi Lapangan

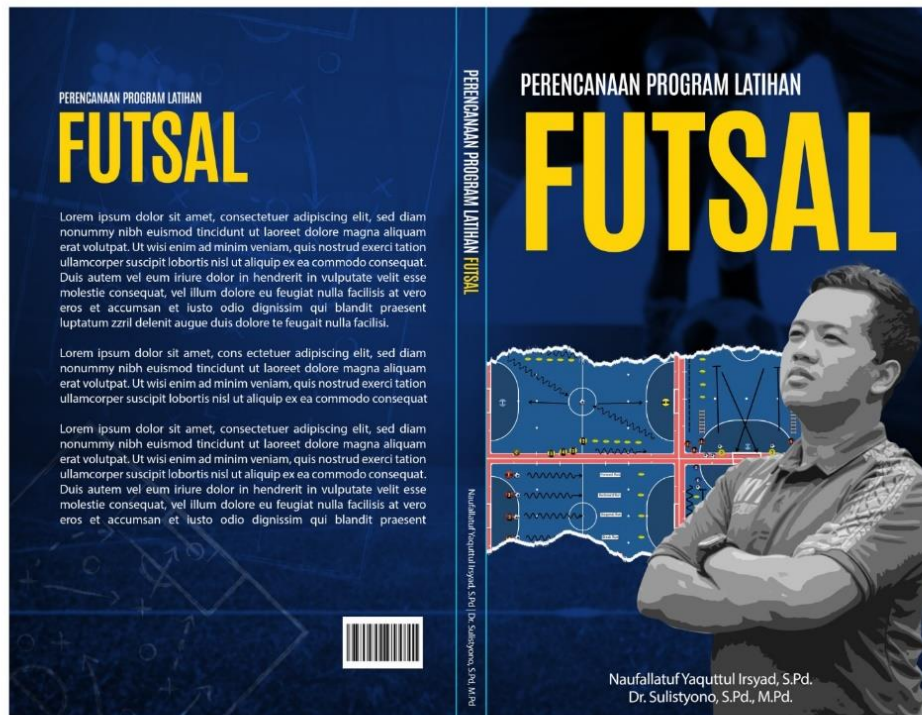
Ut

(Wildan Arfian)

Lampiran 10. Cover Buku



Lampiran 11. *Prototype* buku yang dikembangkan



KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji dan syukur atas kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karuniaNya, tak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini. Dunia olahraga prestasi dan kepelatihan merupakan satu kesatuan yang tidak bisa terpisahkan, sebagaimana tujuan utama dari kepelatihan adalah menciptakan prestasi maksimal melalui rangkaian proses latihan yang terukur, terstruktur, dan sistematis ditunjang dengan perkembangan ilmu dan pengetahuan *sport sciece*.

Terciptanya buku program latihan futsal ini diharapkan mampu menjadi bahan bacaan dan paduan yang praktis bagi siapapun yang bergerak di dunia olahraga prestasi terkhusus untuk pelatih. Buku ini disusun secara sistematis dan berusaha membawa pembaca agar mudah memahami serta memiliki kompetensi dalam hal penyusunan program latihan dengan memperhatikan beberapa aspek pendukung agar tercipta hasil latihan yang optimal.

Isi buku ini terdiri dari tugas dan tipe pelatih, latihan dan beberapa prinsip yang dapat diterapkan dalam latihan, periodisasi latihan, *long term athlete development* (pembinaan atlet jangka panjang), futsal dan kebutuhan ideal yang dibutuhkan untuk menjadi atlet futsal professional, komponen fisik, teknik, taktik, dan mental yang dibutuhkan dalam futsal, materi latihan futsal dalam setiap kelompok usia, metode dan proses melatih futsal, struktur latihan umum dan struktur latihan fisik dalam futsal, serta tata cara pembuatan dan contoh serta *template* program latihan berjenjang mulai dari sesi latihan hingga tahunan.

Dalam pembuatan suatu karya tentu belum sempurna dan masih memiliki kekurangan didalamnya. Kritik dan saran yang diberikan akan selalu diterima untuk pembuatan karya yang lebih mendekati kesempurnaan kedepannya. Ucapan terima kasih terkhusus untuk keluarga dirumah yang selalu mendoakan, serta bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. yang sudah dengan sabar memberikan arahan sehingga karya ini dapat terselesaikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PELATIH	1
BAB II LATIHAN	6
BAB III PERIODISASI	13
BAB IV PEAKING	20
BAB V FUTSAL	26
BAB VI KOMPONEN FISIK, TEKNIK, TAKTIK, DAN MENTAL DALAM FUTSAL	31
BAB VII MATERI LATIHAN DALAM KELOMPOK USIA	53
BAB VIII METODE DAN PROSES MELATIH FUTSAL	66
BAB IX STRUKTUR LATIHAN UMUM DAN LATIHAN FISIK	76
BAB X PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN FUTSAL	80
DAFTAR PUSTAKA	136
LAMPIRAN	139

BAB I

PELATIH

Pelatih adalah seorang yang harus tahu tentang semua kebutuhan yang menjadi dasar bagi terpenuhinya kondisi dimana atlet memiliki peluang untuk mencapai prestasi. Hubungan antara pelatih atlet yang dibina harus merupakan hubungan yang mencerminkan kebersamaan pandangan dalam mewujudkan apa yang dicita-citakan (Putro & Widodo, 2020). Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga (Suwirman, 2019). Pelatih adalah sosok yang penting bagi seorang atlet, mengingat peran pelatih untuk membimbing dan melakukan pengawasan disetiap latihan untuk mencapai prestasi maksimal yang telah direncanakan sebelumnya (Harsono, 2015: 4). Karena pelatih adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar/ukuran professional yang ada. Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni.



(sumber: istockphoto.com)

Seorang pelatih dituntut mampu mejalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai mantan atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan nya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Program pendidikan pelatih (pendidikan formal, kursus, dan sertifikasi) menjadi hal yang sangat penting karena menunjukkan dukungan kemampuan secara

teori dan praktik melalui basis pengetahuan yang kuat untuk melaksanakan suatu praktik pembinaan olahraga prestasi (Ciampolini et al, 2019).

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam proses menghantarkan seorang atlet dalam proses meraih prestasi maksimalnya, oleh karena itu seorang pelatih dituntut memiliki pengetahuan atau kepakaran yang bagus sehingga mampu berbicara banyak pada olahraga prestasi yang ditekuni dengan penuh resiko ini.

Terdapat 5 tugas pelatih (Martinus et al, 2019) antara lain adalah : (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih bibit olahragawan berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Dari hal tersebut terlihat begitu kompleksnya tugas seorang pelatih.

Menurut Harsono (2015: 26) tipe – tipe kepribadian pelatih dapat dibedakan menjadi 5 kategori dominan, diantaranya:

6) *Authoritarian coach* (pelatih otoriter)

Pelatih tipe otoriter biasa dikenal dengan pelatih yang berkuasa penuh dan selalu menuntut bawahannya selalu taat pada perintahnya. Ciri – ciri kepribadiannya antara lain adalah mempunyai disiplin tinggi, terkenal kejam dan sadis dan menerapkan system hukuman, ketat dalam rencana dan jadwal latihan, biasanya bukan pribadi yang hangat. Keuntungan memiliki pelatih bertipe otoriter adalah tim terorganisir dengan baik, disiplin tinggi, agresif, dan tim selalu dalam kondisi yang baik.

7) *Nice guy coach* (pelatih yang baik hati)

Pelatih yang baik hati memiliki ciri – ciri seperti senang memberi pujian, sangat luwes dalam rencana latihan sehingga kadang justru membuat atlet bingung, sering mencoba – coba beberapa alternatif metode dan sistem lain. Keuntungan memiliki pelatih yang baik hati diantaranya adalah tim menjadi kompak, kadang diluar dugaan tim dapat menghasilkan prestasi yang baik, menganggap menang dan kalah itu hal yang biasa dan berfokus pada proses, jika tim mengalami kekalahan sangat jarang ancaman hukuman.

8) *Driven coach* (pelatih pemacu)

Dalam beberapa hal memiliki ciri – ciri mirip dengan pelatih bertipe otoriter dimana penuh semangat, agresif, disiplin tinggi pada hal – hal kecil karena ingin mendapatkan kesempurnaan dalam segala hal, namun system pemberian hukuman sangat jarang dilakukan. Kebanyakan bersifat emosional dan sulit dalam mengendalikan emosinya. Ciri – ciri lain pelatih bertipe pemacu diantaranya adalah senantiasa gelisah dan merasa

khawatir, selalu menramatisir situasi (membesar besarkan masalah, suka berteriak, mengintimidasi wasit, menyampaikan pep-talk secara berapi api), mempunyai pengetahuan lengkap tentang cabang olahraga yang digeluti, memandang suatu kekalahan sebagai malapetaka yang berat, cenderung memandang lemah lawan, tuntutan pelatih yang terlalu tinggi dan tidak realistis. Keuntungan memiliki pelatih tipe pemacu adalah pemain lebih siap dan bersemangat menghadapi pertandingan dan pemain senantiasa memperlihatkan *fighting spirit* yang lebih dalam setiap pertandingan

9) *Easy going coach* (pelatih yang santai)

Sesuai dengan julukan pelatih yang mempunyai tipe ini adalah tipe pelatih yang santai, pasif, dan tidak ada beban stress. Tipe ini adalah tipe pelatih yang baik dan pemain bisa berinteraksi dengannya kapan saja. Ciri – ciri dari pelatih tipe santai antara lain adalah tidak pernah serius dalam memikirkan tim, tidak pernah membuat jadwal secara terperinci, tidak bisa menggugah semangat dan motivasi atlet, dalam suasana panik dia bisa tetap tenang, memberi kesan dingin di mata orang lain.

Keuntungan memiliki pelatih bertipe santai adalah membuat atlet tidak merasa stress dan suasana tim menjadi lebih rileks, dalam pola komunikasi atlet lebih bebas dalam dalam mengemukakan pendapat dan saran. Kelemahan dari pelatih bertipe santai antara lain adalah atlet yang mempunyai keseriusan lebih tidak akan memperoleh banyak manfaat, pencapaian prestasi tidak maksimal dikarenakan tidak adanya jadwal yang menyeluruh, dan tingkat kebugaran pemain tidak akan maksimal dikarenakan tingkat disiplin pelatih yang rendah

10) *Bussiness-like coach* (pelatih tipe bisnis atau pelatih scientific)

Sering dijuluki *scientific coach*, dikarenakan pengetahuan tak kreativitasnya yang menakjubkan. Dia bisa menghafalkan pemain dari segi kelebihan, kekurangan dan prestasi yang telah diraih atletnya. Termasuk pelatih yang cerdas dan sangat yakin dengan gagasan – gagasan dan strategi yang dimiliki. Ciri – ciri pelatih tipe ini antara lain adalah menganggap olahraga sebagai bisnis karena itu timnya terorganisir dengan baik, mempersiapkan segala sesuatu dengan detail sebelum eksekusi di lapangan, hubungan dengan atlet merupakan hubungan bisnis jadi akan sulit sangat dekat secara personal, keras hari namun terbuka dengan gagasan – gagasan baru.

Keuntungan memiliki pelatih tipe ini diantaranya adalah tim tidak akan tertinggal dengan tim lain dalam hal fisik, teknik, taktik, mental, peralatan dan segala sesuatu yang menunjang keberhasilan tim, serta tingkat kepercayaan pemain terhadap pelatih akan tinggi dan tidak akan ragu akan keputusannya karena pakar keilmuannya yang mendalam.

Kelemahan dari pelatih tipe ini adalah atlet sering kehilangan identitas diri karena tim berlatar belakang bisnis, kemudian tipe pemain yang kurang serius dan tidak mau diatur akan banyak merasa tidak nyaman ketika berada dalam tim pada akhirnya akan keluar dari tim.

Berdasarkan tipe dominan pelatih dan ciri – ciri yang telah ada maka dapat disimpulkan bahwa (Harsono, 2015: 30):

- f. Pelatih bertipe otoriter cocok untuk menangani pemain bertipe pembangkang atau suka melawan. Ketegasan dan nilai disiplin yang tinggi akan mengarahkan pemain bertipe pembangkang kearah yang lebih baik.
- g. Pelatih bertipe baik hati cocok untuk menangani atlet – atlet yang sangat peka, karena akan dapat memberikan dukungan lebih yang dibutuhkan atlet untuk berkembang dengan lebih cepat.
- h. Pelatih bertipe pemacu akan efektif untuk menangani atlet – atlet yang tidak mempunyai motivasi atau tingkat motivasi yang rendah agar bisa lebih termotivasi dalam setiap langkahnya.
- i. Pelatih bertipe santai akan cocok dengan atlet – atlet yang cerdas dan mudah beradaptasi. Tidak perlu memerlukan banyak energi namun dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki pelatih, dari segi pemain juga akan lebih nyaman untuk menjalankan instruksi yang diberikan.
- j. Pelatih tipe bisnis akan cocok untuk atlet berbakat, karena pelatih akan lebih mudah dalam memberikan arah dan bimbingan yang tepat dan ilmiah.

Pelatih yang ideal adalah pelatih yang mampu memainkan berbagai peran sesuai dengan tipe yang dibutuhkan di lapangan, satu sisi mempunyai kepakaran keilmuan yang dalam, bisa tegas ketika dihadapkan dengan pemain – pemain yang membangkang, mampu bersikap santai ketika keadaan tim memanas, dan mampu menjadi pemacu semangat tim ketika motivasi bertanding rendah atau bahkan tidak ada sama sekali. Semua tipe kepribadian akan menjadi baik ketika diterapkan dalam situasi dan kondisi lapangan yang tepat. Pelatih yang baik dalam olahraga beregu adalah pelatih yang mampu memberikan tindakan dan praktik pembinaan kepada atletnya berdasarkan karakteristik dan kebutuhan hingga setiap atlet memiliki kemampuan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan (Erickson & Cote, 2016)

Pelatih menurut AFC memiliki tingkatan dalam kursus kepelatihannya (Targholizade, 2012). Pertama adalah level nasional, yaitu pelatih futsal level 1 nasional, kemudian dalam kancah Asia ada 3 tingkatan pelatih futsal, antara lain:

- e. Pelatih Futsal Level 1 Nasional
- f. Pelatih Futsal Level 1 AFC
- g. Pelatih Futsal Level 2 AFC
- h. Pelatih Futsal Level 3 AFC

BAB II

LATIHAN

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti (Bompa & Haff, 2015: 4). Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Singh, 2012: 6). Latihan merupakan proses dalam melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan atas dasar program latihan yang sistematis, tujuannya untuk meningkatkan kemampuan dari atlet untuk mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Program latihan yang teratur, disiplin, terarah dan berkelanjutan dapat memberikan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari segi psikologis maupun fisiologis (Alim et al, 2015: 25). Latihan adalah proses seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Carden, et al., 2017: 1)

Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 6). Latihan adalah salah satu aktivitas untuk mengembangkan keterampilan dengan menggunakan peralatan yang sesuai dengan kebutuhan olahraga tersebut (Hellsten & Nyberg, 2016: 6). Latihan yaitu rangkaian proses dalam berlatih yang dilakukan secara bertahap dan berulang dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan pada atlet (Maruhashi, et al., 2017: 230). Latihan merupakan proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi pertandingan (Garber et al., 2011: 1335). Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis latihan (Khan et al., 2012: 60).

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi

atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental. Selain itu, Sukadiyanto & Muluk (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- 6) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 7) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 8) Menambah dan menyempurnakan teknik,
- 9) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 10) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.



(sumber: persebaya.id)

Program latihan merupakan petunjuk tertulis yang harus ditempuh dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan, dimana proses perencanaan suatu program latihan harus mengacu pada prosedur yang terorganisasi dengan baik, metodelis, sistematis dan ilmiah (Budiwanto, 2012: 110). Program latihan adalah suatu proses pelaksanaan latihan terjadwal, dari yang sederhana sampai yang sulit, teratur, sederhana sampai yang kompleks, menurut suatu pola atau sistem tertentu, yang diulang – ulang dan dilatih (Putra & Pambudi, 2021).

Dalam upaya efektifitas penyusunan rencana program latihan seorang pelatih dituntut memiliki keahlian yang tinggi mengenai olahraga yang sedang digeluti, selain itu pelatih juga harus memiliki banyak pengalaman didalamnya (Bompa, 2009). Suatu program latihan yang

telah tersusun akan mencerminkan tingkat keahlian atau kepakaran seorang pelatih, program latihan yang baik akan mengacu pada hukum, prinsip, dan metodologi yang benar. Sedangkan banyaknya pengalaman yang dimiliki akan berbicara banyak pada variasi latihan yang akan diberikan. Latihan yang baik adalah pada saat tujuan dari latihan tersebut tercapai, namun jika mencapai tujuan latihan tersebut dengan menggunakan menu latihan yang sama dalam kurun waktu beberapa kali akan membuat atlet menjadi bosan dimana pada akhirnya suatu tujuan dari latihan tidak tercapai. Tinggi rendahnya prestasi seorang atlet tergantung pada baik buruknya program latihan yang disediakan oleh pelatih (Harsono: 2015). Program latihan akan menjadi fungsional dan memberikan manfaat kepada atlet, maka dalam proses penyusunannya haruslah didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip – prinsip latihan (Harsono, 2015).

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip – prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Fernandez-Fernandez, et al., (2017: 2) menyatakan bahwa prinsip- prinsip latihan adalah sebagai berikut: (1) prinsip beban lebih atau overload, (2) prinsip individualisasi, (3) densitas latihan, (4) Prinsip kembali asal atau reversibility, (5) prinsip spesifik, (6) perkembangan multilateral, (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) variasi latihan, (9) volume latihan, (10) intensitas latihan. Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi: (1) prinsip beban bertambah (overload), (2) prinsip spesialisasi (specialization), (3) prinsip perorangan (individualization), (4) prinsip variasi (variety), (5) prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), (6) prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), (7) prinsip pulih asal (recovery), (8) prinsip reversibilitas (reversibility), (9) menghindari beban latihan berlebihan (overtraining), (10) prinsip melampaui batas latihan (the abuse of training), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan (11) prinsip proses latihan menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing- masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip Beban Berlebih

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan (Harsono, 2015: 9). Berarti prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas cukup tinggi. Pemberian

beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Intensitas kerja harus bertambah secara bertahap memenuhi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik.

2. Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan. Bompa & Haff (2015: 42), menyatakan “spesialisasi merupakan latihan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak aktifitas cabang tersebut, pemenuhan kebutuhan meta-bolis, pola pengerahan tenaga, tipe kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang digerakkan”.

3. Prinsip Individual

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

4. Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan (Budiwanto, 2013: 23). Latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat

memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali.

5. Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya. Bumpa & Haff (2015: 52) menyatakan bahwa “dari pemula hingga elit, muatan beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dan ber-variasi secara periodik berdasarkan kapasitas fisik, kemampuan psikologi, dan toleransi beban kerja tiap masing-masing atlet”.

6. Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut (Budiwanto, 2013: 26). Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan. Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama- sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subjektif kemampuannya.

7. Prinsip Perkembangan Multilateral

Budiwanto (2013: 27) menyatakan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan kebutuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat

psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung ke arah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

8. Prinsip Pulih Asal

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup, apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

9. Prinsip Reverseabilitas

Budiwanto (2013: 29) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang. Prinsip berkebalikan artinya, kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup.

10. Prinsip Menghindari Beban Latihan Berlebih

Budiwanto (2013: 29) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka *over-kompensasi* tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. *Overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

11. Prinsip Proses Latihan Menggunakan Model

Budiwanto (2013: 30) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan *isomorphosa* (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi

dari contoh konkrit. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan.

BAB III

PERIODISASI

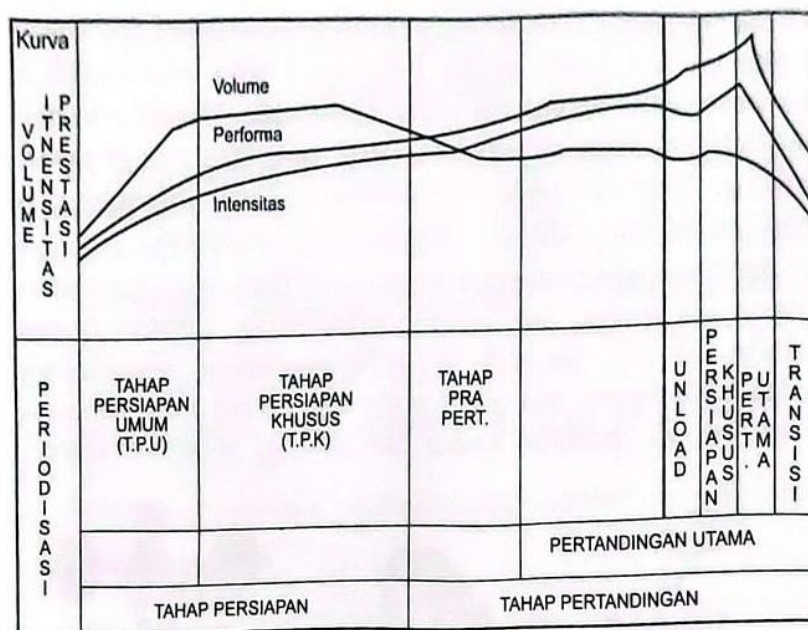
Periodisasi adalah pengaturan perencanaan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda, dasar utama dari periodisasi adalah perubahan variabel latihan termasuk di dalamnya beban latihan, volume dan intensitas latihan (Gustian, 2020). Periodisasi adalah pembagian program latihan ke dalam sejumlah periode waktu dimana tiap periode memiliki tujuan-tujuan yang spesifik (Harwanto, 2022). Periodisasi merupakan sebuah pola pengaturan program latihan ke beberapa rentang waktu dimana didalamnya terdapat tujuan yang lebih spesifik lagi. Menurut Harsono (2015: 38-40) terdapat 3 periodisasi ditinjau dari jumlah puncak performa (*peaking*):

RENCANA TAHUNAN									
FASE LATIHAN	PERSIAPAN				KOMPETISI				TRANSISI
SUB FASE	PERSIAPAN UMUM		PERSIAPAN KHUSUS		PRA KOMPETISI	KOMPETISI UTAMA			
SIKLUS MAKRO									
SIKLUS MIKRO									

(sumber: staff.uny.ac.id)

e. Periodisasi Siklus Tunggal (Mono-Cycle)

Periodisasi siklus tunggal merupakan program latihan tahunan dimana hanya mempunyai satu *peaking* (pemuncakan). Contoh cabang olahraga yang biasa menggunakan siklus ini adalah panahan, atletik, renang, judo, dan anggar. Cabang olahraga tersebut biasa menyelenggarakan satu pertandingan penting dalam kurun waktu 1 tahun (missal: kejurnas). Dalam periodisasi siklus tunggal, programnya dibagi menjadi 5 tahap latihan, yaitu (1) tahap persiapan umum, (2) tahap persiapan khusus, (3) tahap prakompetisi, (4) tahap kompetisi utama, dan (5) tahap transisi.



(sumber: Bompa: 1994)

6) Tahap persiapan umum

Sasaran dari tahap persiapan umum adalah untuk membangun dasar – dasar kebugaran fisik dan komponen biomotor yang kuat serta membangun ketrampilan teknik dasar yang bagus untuk menghadapi latihan yang lebih spesifik dan berat pada tahapan – tahapan berikutnya (Harsono, 2015: 62). Dengan begitu sistem energi dan beban latihan yang diperlukan sesuai cabang olahraga bisa ditingkatkan di setiap mikro secara progresif. Jadi tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kondisi fisik. Semakin lama dan semakin substansial latihan dasar di tahap persiapan umum, maka akan makin lama dan makin baik pula atlet berada diprestasi puncak di pertandingan.

Pada tahap ini dianjurkan untuk menggunakan volume latihan tinggi didasarkan pada prinsip *overload* dengan mengacu pada system tangga. Volume latihan meningkat progresif sampai dengan menjelang akhir tahap ini. Pada tahap persiapan umum selain focus pada fisik harus diimbangi dengan latihan teknik dan taktik dengan porsi 60-70% latihan fisik, dan sisanya untuk teknik taktik. Penekanan mental difokuskan pada disiplin, loyalitas, motivasi, dan kerja sama tim. Tidak dianjurkan untuk mengadakan pertandingan mengingat kondisi fisik dan teknik atlet belum stabil.

7) Tahap persiapan khusus

Pada tahap persiapan khusus tipe dan karakteristik latihan harus sudah spesifik tergantung pada cabang olahraga masing – masing, begitu juga latihan fisiknya. Volume latihan masih naik secara progresif sampai pada akhir, kemudian menurun secara perlahan diakhir. Ketika diakhir tahap volume diturunkan secara perlahan, maka intensitas dinaikkan

secara perlahan. Penekanan latihan secara bertahap difokuskan pada performa khusus sesuai cabang olahraga (Harsono, 2015: 66).

Pada tahap ini dituntut untuk penyempurnaan elemen teknik dan perbaikan unsur taktik, terutama untuk cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik dan koordinasi gerak didalamnya. Volume latihan pada saat focus penyempurnaan teknik berprinsip latihan individualisasi, dimana harus disesuaikan kembali dengan kemampuan setiap individu atlet. Pada tahap akhir persiapan khusus atlet sudah bisa diterjunkan pada pertandingan intensitas sedang.

8) Tahap Pra kompetisi

Pada tahap pra kompetisi atau sering disebut juga tahap pra pertandingan ini penekanan latihan pada *specific fitness activity* (kapasitas kebugaran dan sumber energy – energy yang spesifik) sesuai dengan cabang olahraga (Harsono, 2015: 85). Volume latihan diturunkan lagi dan intensitas latihan tetap tinggi. Jika latihan terganggu akibat kelelahan yang berlebihan akibat latihan yang berat, maka *recovery* harus ditambah untuk menghindari *fatigue* (kelelahan ekstrim) terjadi. Pemeliharaan (*maintenance*) disesuaikan dengan komponen – komponen kondisi fisik sesuai dengan cabang olahraganya.

Good Quality Work (latihan yang bermutu) sangat ditekankan, oleh karena itu latihan harus didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi *sport science* terkini. Pemolesan akhir dari teknik dan skill, harus detail dievaluasi dalam setiap situasi pertandingan. Diperbolehkan adanya unloading singkat pada akhir tahap ini. Tujuan dari *test trials* hanya untuk evaluasi, bukan untuk memperoleh kemenangan. Pelatih harus jeli dan waspada terhadap kemungkinan adanya *overtraining*.

9) Tahap Kompetisi

Pada tahap kompetisi atau tahap pertandingan utama latihan fisik tetap dilakukan spesifik sesuai dengan cabang olahraga mengingat prestasi atlet sangatlah bergantung pada kondisi fisik yang prima, begitu juga karakteristik psikologis sesuai dengan cabang olahraganya. Fisik dan teknik harus sudah mencapai perkembangan yang tinggi, sehingga pada tahap ini sudah bisa dengan tujuan latihannya yaitu *maintenance training*. Cabang olahraga yang memiliki teknik yang minim (seperti menembak, lompat, lempar, sprint, dsb) bisa dimanfaatkan untuk menyempurnakan aspek gerak motoriknya. Perhatian lebih baik difokuskan pada keajegan, konsolidasi, dan pemantapan teknik/ gerak meskipun teknik yang dikeluarkan belum sempurna 100%. Karena mengingat ketika mempelajari teknik/ gerakan baru akan membutuhkan waktu yang lama dan bersamaan dengan itu biasanya prestasi atlet akan turun.

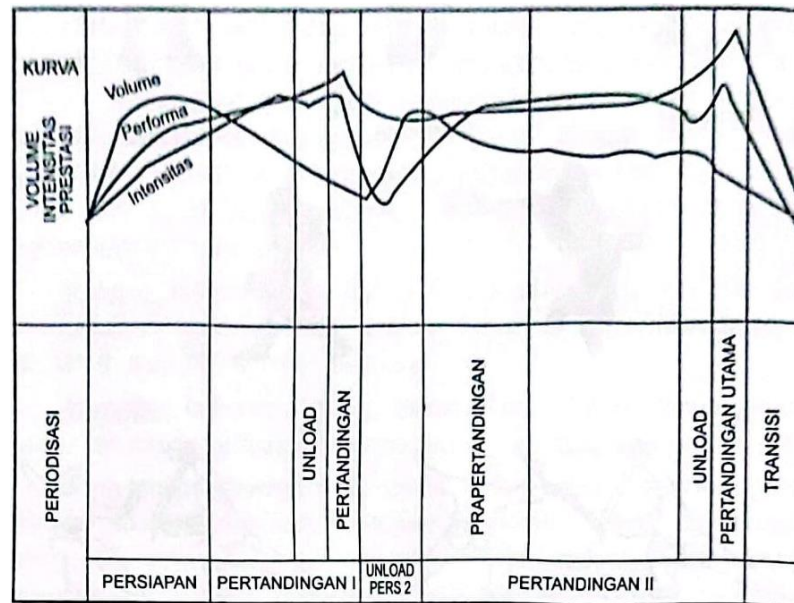
Intensitas latihan pada tahap ini dinaikkan dan volume latihan diturunkan. Fokus pada penyempurnaan pola – pola dan maneuver – maneuver taktik penyerangan dan pertahanan (aspek taktik) dan mental bertanding (Harsono, 2015: 91). Jumlah sparing (pertandingan uji coba) dibatasi untuk menghindari *fatigue* (kelelahan yang berlebihan) dan stress. Hal ini bisa terakumulasi dan masuk kedalam spiral (kumparan) detraining (penurunan prestasi) atau *mental staleness*. Uji coba terakhir sebelum pertandingan utama dianjurkan 2 – 3 minggu sebelum pertandingan utama diselenggarakan. Diakhir dari tahap ini dilakukan *unloading* (untuk regenerasi fisik dan mental), hal ini bertujuan agar atlet tidak dalam keadaan lelah atau sakit pada saat pertandingan utama berlangsung. Dianjurkan untuk memberikan simulasi pertandingan untuk *me-reduce* stress pada saat pertandingan dilakukan. Fokus latihan pada akhir tahap ini adalah konsentrasi pada fikiran positif dan menikmati sesi latihan.

10) Tahap Transisi

Tahap transisi adalah tahap perpindahan dari satu program latihan tahunan menuju program latihan berikutnya. Tujuannya adalah mempertahankan kondisi fisik yang diperoleh dari tahap – tahap sebelumnya, dengan begitu atlet diharapkan tidak mengalami detrained (penurunan kondisi fisik). Istirahat yang dianjurkan adalah istirahat aktif dengan melakukan kegiatan – kegiatan olahraga yang menyenangkan, selain untuk menjaga kondisi fisik agar tetap prima juga untuk menghindarkan dari penurunan performa yang drastis. Dianjutkan kepada pelatih untuk memberikan program khusus yang tujuannya untuk mengatasi kelemahan selama pertandingan berlangsung dan juga untuk rehabilitasi atlet yang mengalami cedera selama pertandingan berlangsung.

Pada tahap ini pelatih mulai menyusun program latihan tahunan untuk musim berikutnya didasarkan pada evaluasi yang cermat serta pertandingan yang telah berlangsung. Pada tahap transisi pelatih juga harus memberikan program latihan yang disusun secara progresif sehingga ketika memasuki program latihan tahunan berikutnya atlet sudah dalam kondisi fisik yang siap. Jika pada tahap ini kondisi atlet pada 0% maka tidak ada jaminan prestasi atlet tersebut akan meningkat di musim berikutnya Nutrisi harus diperhatikan dengan baik, selain untuk menunjang program latihan dimusim yang akan datang juga untuk menjaga berat badan ideal atlet.

f. Periodisasi Siklus Ganda (Bi-Cycle)



(sumber: Bompa, 1994)

Periodisasi siklus ganda merupakan desain dimana terdapat dua pertandingan penting dalam satu tahun (misal kualifikasi PON dan PON). Dalam siklus ini terdapat 2 tahap persiapan, 2 tahap pertandingan/ kompetisi, dan 2 transisi, dengan program sebagai berikut:

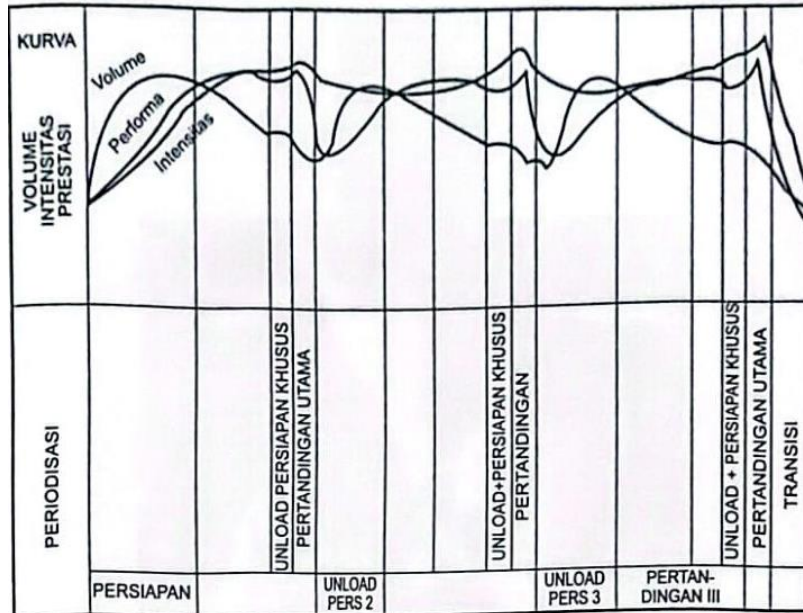
- 7) Tahap persiapan (TP) I
- 8) Tahap kompetisi (TK) I
- 9) Tahap transisi (TT) I
- 10) Tahap persiapan (TP) II
- 11) Tahap kompetisi (TK) II
- 12) Tahap transisi (TT) II

Siklus ganda terdiri dari dua siklus tunggal yang pendek. Dalam setiap siklusnya program yang diberikan hampir sama, hanya saja waktu dalam TP I (Tahap Persiapan I) berlangsung lebih lama daripada TP II, dan volume pada TP I juga lebih besar daripada TP II (Harsono, 2015: 39). Oleh karena itu intensitas latihan pada TP I lebih ringan dibandingkan dengan TP II. Hal ini biasanya akan berpengaruh pada performa dimana ketika TK I (Tahap Kompetisi I) juga akan lebih rendah daripada TK II. Hal ini berarti bahwa penampilan dan prestasi atlet yang paling tinggi adalah pada saat TK II.

Namun jika setelah TK I kondisi atlet sudah dalam kondisi baik, program latihannya bisa disesuaikan kembali seperti:

- d) Abaikan TT I (Tahap Transisi I)

- e) Lakukan unloading singkat, kemudian
- f) Langsung ke tahap TPK II (Tahap Persiapan Khusus II), dan tidak perlu ke TPU II (Tahap Persiapan Umum II) kembali.
- g. Periodisasi Tiga Siklus (Tri-Cycle)



Periodisasi tiga siklus merupakan desain dimana terdapat tiga pertandingan penting dalam satu tahun (misal kualifikasi, kejurnas, dan pertandingan internasional). Jika masing – masing berjarak 3 – 4 bulan maka harus didesain dengan *tri-cycle* yang di dalamnya termasuk tahap – tahap sebagai berikut:

- 8) Tahap persiapan I harus lebih lama daripada TP II dan TP III.
- 9) Tahap kompetisi I.
- 10) Pengurangan beban dan transisi singkat, atau langsung TP II.
- 11) Tahap kompetisi II.
- 12) Unloading dan transisi singkat, atau langsung TP III.
- 13) Tahap kompetisi III.
- 14) Transisi.

Pertandingan terpenting harus pada siklus ketiga. Dari ketiga tahap persiapan yang memiliki waktu persiapan paling panjang adalah tahap persiapan I. Hal ini memiliki tujuan agar atlet tetap memiliki kondisi fisik yang prima di tahap – tahap pertandingan berikutnya yang lebih berat daripada tahap kompetisi I dan II. Volume latihan paling tinggi adalah tahap persiapan I, hal ini menunjukkan betapa pentingnya tahap persiapan I dibanding dengan tahap persiapan II dan III. Intensitas latihan selalu disesuaikan, berpedoman pada intensitas

latihan tinggi maka volume latihan harus rendah dan jika intensitas latihan rendah maka volume latihan tinggi.

BAB IV

PEAKING

Peaking atau pemuncakan prestasi merupakan pencapaian performa maupun prestasi tertinggi yang dicapai dalam satu tahun karena mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki (fisik, teknik, taktik, dan mental), sehingga mampu menampilkan performa terbaiknya dalam jangka waktu tertentu. *Peaking* juga berarti bahwa keadaan biologis dan kebugaran atlet dalam keadaan sempurna.

Prestasi puncak dalam olahraga tidak dapat diraih secara tiba-tiba. Terciptanya prestasi puncak adalah hasil dari persiapan yang matang, berdasarkan program latihan yang benar terencana secara kotinyu dan diterapkan secara berkelanjutan. Selain menerapkan program latihan yang benar ada juga faktor penunjang dalam mencapai puncak prestasi yang harus diketahui oleh pelatih agar optimalisasi kualitas fisik, tehnik, taktik dan neuro-psikologis berjalan dengan baik. Menurut Bompa (1994) Faktor-faktor pendukung pemuncakan adalah sebagai berikut:

1. Potensi kerja tinggi dan pulih asal yang cepat kedua hal ini merupakan tanda yang sangat penting untuk semua atlet dalam mencapai keadaan latihan yang tinggi. Ketidakmampuan untuk melakukan volume kerja yang tinggi sangat tidak mendasar apabila seseorang atlet mengarpakan prestasi tinggi.
2. Koordinasi syaraf otot yang mendekati sempurna. Koordinasi syaraf dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan taktik secara lancar tanpa kesalahan yang mungkin merusak suatu rangkaian atau keterampilan. Ketidak sempurnaan menunjukkan bahwa satu keterampilan tidak terpenuhi. Konsekuensinya, kemungkinan penampilan ketepatan teknik dan taktik rendah, hal tersebut merupakan kemunduran atas penampilan atlet.
3. Kompensasi yang berlebihan. Suatu hasil regenerasi organisme sebagai dasar-dasar biologis untuk persiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi pertandingan. Regenerasi organisme yang cukup setelah latihan dan pertandingan merupakan suatu faktor yang penting yang dapat mempertinggi pemuncakannya.

Apabila teknik pulih asal tidak secara konsisten dipergunakan, maka atlet akan menderita kelelahan yang akan mengakibatkan keletihan fisik dan psikologisnya. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemuncakan prestasi pemuncakan merupakan hal yang khusus diterapkan dengan bekerja keras berdasarkan perencanaan program latihan yang tepat. Keadaan latihan dapat dipermudah oleh beberapa faktor .selain itu ada beberapa faktor yang memiliki pengaruh

yang merusak terhadap pemuncakan prestasi. Pelatih memiliki peran yang sangat vital dalam mengontrol kondisi individu atlet agar atlet dapat mempertahankan puncak prestasi secara maksimal. Adapun faktor- faktor yang dapat berpengaruh kepada pada pemuncakan adalah sebagai berikut:

a. Faktor pengorganisasian pertandingan

Dalam menghadapi suatu pertandingan, atlet dan pelatih biasanya mengharapkan suatu keadaan yang sempurna dalam jalannya pertandingan. Namun tetapi sering kali harapan tersebut tidak tercapai secara sempurna atau pula terjadi situasi-situasi yang tak disangka yang dapat menghambat untuk mencapai puncak prestasi misalnya: faktor-faktor alam seperti angin kencang, hujan lebat dan salju hal tersebut akan mempengaruhi kondisi atlet cabor lari, balap sepeda, dayung, cabor permainan outdoor (hoki, sepakbola, panahan dll).

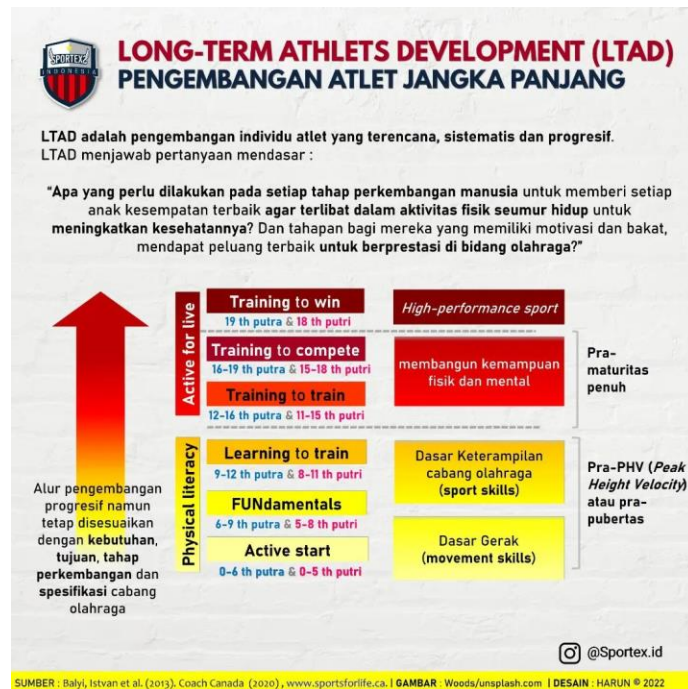
b. Faktor yang berhubungan dengan keadaan atlet.

Kebiasaan pola hidup tidak sehat seperti minum-minuman beralkohol, merokok kurang tidur dapat mempengaruhi kinerja atlet dan mempengaruhi kemampuan istirahatnya, sehingga dapat mempengaruhi puncak prestasinya. Selain pola hidup gangguan secara psikologis juga dapat mempengaruhi prestasi misalnya takut cedera, takut kalah, dsb.

c. Faktor-faktor yang berhubungan dengan latihan dan pelatih.

Program latihan yang direncanakan tidak tepat dengan intensitasnya terlalu tinggi atau terlalu cepat peningkatan beban latihan serta banyaknya pertandingan yang diikuti hal ini dapat merusak pemulihan dan dapat terjadi cedera sehingga dapat mempengaruhi puncak prestasi atlet.

Dalam dunia olahraga prestasi ada istilah LTAD (*Long Term Athlete Development*) yang merupakan pengembangan atlet jangka panjang. Alur pengembangan disusun progresif disesuaikan dengan kebutuhan, tujuan, tahap perkembangan, dan spesifikasi cabang olahraga. Pengembangan atlet jangka panjang dikelompokkan berdasarkan kelompok usia atlet, berikut merupakan pembagian pengelompokan pengembangan atlet berdasarkan kelompok usia (Coach Canada, 2020):



(sumber: instagram @sportex.id)

1. Active Start (Putra 0 – 6 tahun, Putri 0 – 5 tahun)

Tujuan dari fase ini antara lain:

- Memberikan pondasi untuk pengembangan ketrampilan gerak di masa depan.
- Memacu koneksi syaraf pada otak khususnya saat aktivitas ritmik.
- Perkembangan fungsi otak, koordinasi, ketrampilan motoric kasar, pengembangan emosi, kepemimpinan dan imajinasi, kepercayaan diri.
- Membantu meningkatkan kekuatan tulang dan otot, fleksibilitas, postur yang baik, kebugaran, berat badan sehat, meredakan stress, dann memperbaiki kualitas tidur.

Poin utama dari fase ini antara lain:

- Aktivitas fisik harus selalu menyenangkan dan menjadi keseharian anak – anak minimal 60 menit dalam 1 hari.
- Permainan dengan keamanan anak menjadi prioritas utama dan orang tua dianjurkan menciptakan lingkungan yang mendukung anak aktif bergerak.
- Pemberian variasi dalam lari sangat dianjurkan. Beberapa contoh variasi yang bisa diberikan antara lain stop dan start, serta bisa juga merubah arah lari.
- Pemberian variasi gerak seperti lempar tangkap, lompat dan loncat, permainan air, permainan keseimbangan, dsb.
- Waktu yang tepat untuk memberikan kesempatan belajar dilingkungan berbeda, seperti senam/ berenang sangat dianjurkan.

2. FUNdamentals (Putra 6 – 9 tahun, Putri 5 – 8 tahun)

Tujuan utama dari fase ini adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik atlet secara keseluruhan dan ketrampilan gerak dasar (*fundamental movement skills*) melalui aktivitas fisik yang menyenangkan

Poin utama dari fase ini antara lain:

- a. Fase ini merupakan fase penting untuk mengembangkan pembelajaran gerak dan pondasi untuk berbagai ketrampilan gerak berikutnya.
- b. Fase emas untuk mengembangkan kecepatan tangan dan kaki.
- c. Melatih kecepatan, kekuatan, dan daya tahan dianjurkan melalui permainan yang menyenangkan.
- d. Mengembangkan teknik lari, lompat, loncat, lempar dan tangkap yang tepat dan terstruktur dengan prinsip ABC'S (*Agility, Balance, Coordination, and Speed*).
- e. Diperbolehkan melatih kekuatan, namun dengan menggunakan beban dalam (diri sendiri).
- f. Dianjurkan membuat anak melakukan aktivitas gerak maupun olahraga dengan aturan sederhana yang mudah dipahami.
- g. Fase paling tepat untuk anak dalam mencoba berbagai cabang olahraga. Tidak dianjurkan spesialisasi salah satu cabang olahraga.

3. Learning to Train (Putra 9 – 12 tahun, Putri 8 – 11 tahun)

Tujuan dari fase ini untuk mempelajari semua ketrampilan dasar kecabangan olahraga untuk pengembangan dan partisipasi olahraga untuk tujuan kesehatan.

Poin utama dari fase ini antara lain:

- a. Mengembangkan ketrampilan gerak dasar (lari, lompat, loncat, lempar, dan tangkap). Dianjurkan mengikuti 2 – 3 cabang olahraga yang berbeda.
- b. Jika mulai berkompetisi, focus pada pengalaman kompetisi, bukan untuk menang. Untuk jangka panjang 70% latihan, dan 30% untuk bertanding.
- c. Mengembangkan daya tahan melalui permainan, kecepatan dengan materi spesifik, dalam pemanasan dan kekuatan dengan materi spesifik dalam permainan, kekuatan focus pada beban sendiri.
- d. Berikan pengetahuan tentang pemanasan, pendinginan, peregangan, hidrasi, nutrisi, pemulihan, dan mental.

4. Training to Train (Putra 12 – 16 tahun, Putri 11 – 15 tahun)

Tujuan dari fase ini untuk mengembangkan kapasitas fisik atlet (focus pada pengkondisian aerobik) dan ketrampilan gerak mendasar.

Poin utama dari fase ini antara lain:

- a. Mengembangkan ketrampilan khusus cabang olahraga (spesialisasi).
 - b. Mengembangkan kapasitas aerobik setelah awal puncak pertumbuhan/ HPV (12 tahun untuk perempuan dan 14 tahun untuk laki - laki). Peningkatan kekuatan cocok diberikan 12 – 18 bulan setelah puncak pertumbuhan, sedangkan pada perempuan terjadi pada puncak pertumbuhan atau mens pertama.
 - c. Mempelajari teknik latihan menggunakan beban.
 - d. Menetapkan periodisasi latihan (persiapan umum, persiapan khusus, pra kompetisi, kompetisi, transisi).
 - e. Penekanan khusus pada fleksibilitas dan kekuatan tendon, ligament, dan otot untuk mengimbangi pertumbuhan tulang yang cepat.
5. Training to Compete (Putra 16 – 19 tahun, Putri 15 – 18 tahun)

Tujuan dari fase ini untuk mengoptimalkan kebugaran, ketrampilan, dan performa dalam kompetisi

Poin utama dari fase ini antara lain:

- a. 50% waktu dikhususkan untuk peningkatan kebugaran, pengembangan ketrampilan teknik dan taktik.
 - b. 50% waktu berikutnya dikhususkan untuk mengikuti kompetisi dan latihan spesifik untuk menghadapi kompetisi.
 - c. Melatih ketrampilan spesifik untuk berbagai kondisi dalam kompetisi.
 - d. Peningkatan khusus performa optimal dengan latihan permodelan dan kompetisi (simulasi).
 - e. Program kebugaran, program pemulihan, persiapan psikologis dan pengembangan teknis dirancang spesifik pada kebugaran atlet.
6. Training to Win (Putra 19 tahun, Putri 18 tahun)

Tujuan dari fase ini untuk memaksimalkan kebugaran dan ketrampilan spesifik untuk performa pada kompetisi.

Poin utama dari fase ini antara lain:

- a. Pada fase ini merupakan awal karir professional pada atlet
- b. Semua kapasitas fisik, teknik, taktik, mental, gaya hidup atlet saat ini sudah harus sempurna dan focus latihan sudah bergeser pada memaksimalkan performa.
- c. Atlet berlatih menuju puncak untuk menuju kompetisi besar

- d. Program latihan identic dengan intensitas tinggi dan volume yang relative tinggi dengan istirahat yang adekuat untuk mencegah *overtraining*.

BAB V

FUTSAL

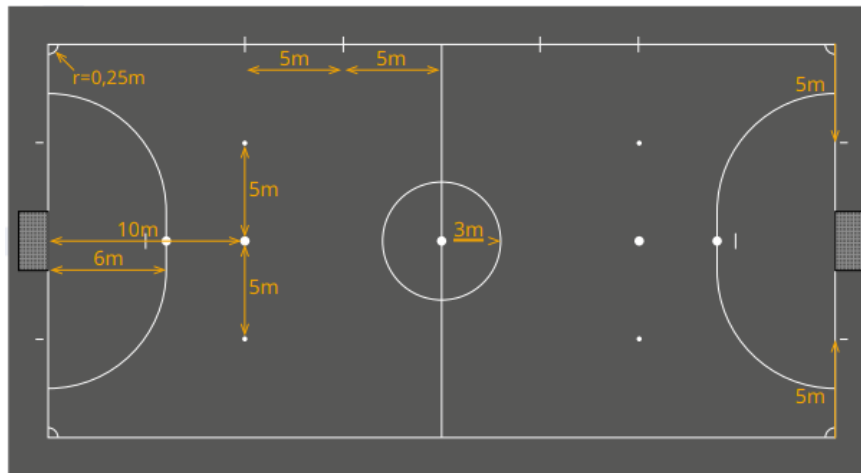
A. Pengertian Futsal

Futsal merupakan olahraga yang dilakukan di dalam ruangan dengan lapangan yang berukuran panjang 42 meter dan lebar 25 meter dimana dimainkan oleh dua tim yang masing – masing terdiri dari 5 orang bertujuan mencetak gol dan menjaga pertahanan agar tidak terjadi kemasukan gol untuk memenangkan pertandingan. Futsal adalah permainan sepakbola dalam ruangan dengan jumlah pemain 5v5 dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, futsal ideal untuk mengembangkan keterampilan teknik, taktik, kecerdasan, dan keterampilan dari pada kekuatan fisik yang berhubungan dengan motorik kasar (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 1). Futsal adalah nama resmi sepak bola dalam ruangan yang terdiri dari 5 sisi (1 penjaga gawang dan 4 pemain depan) yang telah disetujui oleh badan sepak bola internasional Federation Internationale de Football Association (FIFA) (Naser et al, 2017).

Futsal adalah format sepak bola sisi kecil yang diakui dan didukung oleh FIFA dan UEFA dengan Kejuaraan Dunia dan Afrika, Asia, Amerika (Utara dan Tengah dan Selatan), Oseania dan Eropa untuk Klub dan Tim Nasional (Berdejo-del-Fresno, 2014). Futsal, varian sepak bola, adalah olahraga yang dimainkan di seluruh dunia di tingkat amatir, semi-profesional, dan profesional dimana FIFA memberikan standar permainan yang dimainkan oleh 5 orang dalam setiap timnya untuk membuat struktur yang memungkinkan futsal berkembang di seluruh dunia (Moore et al, 2014). Futsal (istilah resmi "sepak bola dalam ruangan lima sisi") adalah versi sederhana dari sepak bola dalam ruangan yang menarik perhatian lebih dari 100 negara dengan lebih dari 12 juta atlet. Permainan futsal resmi dimainkan di dalam ruangan di lapangan permukaan keras berukuran 40 × 20 m selama dua periode stop-watched regresif selama 20 menit, diselingi dengan interval 10 menit (Doğramaci, 2015).

Asal muasal futsal muncul pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay, dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepakbola bernama Juan Carlos Ceriani (Hasibuan, 2017). Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata, latihan di dalam ruangan sangat efektif. Perkembangan futsal di dunia akhir-akhir ini sangat pesat terjadi di negara-negara Asia termasuk Indonesia. Pada tahun 2002 Indonesia dipercaya pertama kali oleh AFC (Assosiation Football Confederation) sebagai penyelenggaran

kejuaraan futsal seAsia dan pelaksanaannya sukses tetapi sayangnya tim futsal Indonesia sendiri tidak mampu lolos ke babak berikutnya. Pada saat itu pemain futsal Indonesia berasal dari klub-klub sepakbola Liga Indonesia yang notabennya bukan pemain futsal asli sedangkan tim futsal dari negara lainnya merupakan pemain futsal yang sudah memiliki pengalaman dalam bermain dan berkonsentrasi pada olahraga futsal.



(Sumber: *Laws Of The Game FIFA*)

Lapangan futsal berstandar FIFA panjang lapangan futsal minimal 38 meter dan maksimal 42 meter, serta memiliki lebar minimal 20 meter dan maksimal 25 meter, dengan gawang setinggi 2 meter dan lebar 3 meter. (FIFA, 2022). Permukaan lapangan harus rata dan halus, dan terdiri dari permukaan non-abrasif, sebaiknya terbuat dari kayu atau bahan buatan, sesuai dengan peraturan kompetisi. Permukaan berbahaya untuk pemain, official tim, dan official pertandingan tidak diizinkan. Lapangan harus berbentuk persegi panjang dan ditandai dengan garis yang bersambung (garis putus-putus tidak diperbolehkan), yang tidak boleh berbahaya (yaitu tidak licin). Garis-garis ini termasuk dalam area yang menjadi batasnya dan harus dapat dibedakan dengan jelas dari warna nada.

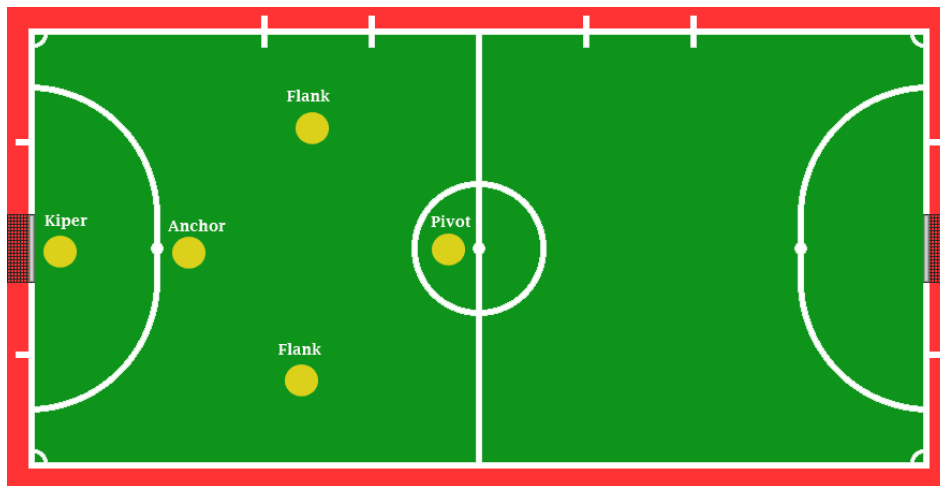
Sebuah lingkaran tengah dengan jari-jari 3m ditandai di sekitarnya. Jari – jari lingkaran sudut adalah 0,25 meter. Titik pinalti ditarik garis lurus dari garis gawang sepanjang 6 meter, sedangkan untuk titik pinalti kedua sepanjang 10 meter. Jarak *bench* antar tim adalah 10 meter, dengan cara menarik 5 meter dari garis tengah kearah setiap tim beristirahat. Area sudut Seperempat lingkaran dengan jari-jari 25cm ditarik di dalam lapangan dari setiap sudut. Garis (busur sudut) memiliki lebar 8cm. Area teknis hanya boleh diperpanjang 1m di kedua sisi yang ditunjuk area duduk dan ke depan hingga jarak 75cm dari touchline.

Bola yang digunakan harus berbentuk bulat, terbuat dari bahan yang sesuai, mempunyai keliling antara 62cm dan 64cm, antara 400g dan 440g berat pada awal pertandingan, tekanan sama dengan 0,6-0,9atm (600-900g/cm²) di permukaan laut. Bola tidak boleh memantul lebih rendah dari 50cm atau lebih tinggi dari 65cm pada rebound pertama saat dijatuhkan dari ketinggian 2m.

Futsal identik dengan permainan intensitas tinggi, hal ini dibuktikan dengan rasio bekerja dan rasio istirahat adalah 1:1. Hal ini didukung dengan 85% detak jantung maksimal selama 83% waktu pertandingan dengan puncak 98% detak jantung maksimal, dimana lebih tinggi daripada sepakbola dan basket (Rodrigues: 2011). Jarak tempuh setiap pemain dalam satu pertandingan adalah 3000 - 6000 meter, selain itu durasi pertandingan 75 - 85% lebih lama dari 40 menit. Sistem energi yang digunakan dalam futsal adalah sistem aerobik sebesar 49% dan anaerobik sebesar 51%. Hal ini didukung dengan 9% jalan, dan 40% jogging dari sistem aerobik serta 42% lari intensitas tinggi, dan sprint 9% (Makaje, 2012). Menurut Barbero - Alvarez (2008) pemain futsal yang ideal memiliki usia rata - rata 22 - 26 tahun, dengan antropometri tinggi badan berkisar 172 - 176cm, berat badan berkisar 70-76kg, sedangkan untuk kiper tinggi badan 180cm, dan berat badan 86kg, serta lemak yang dimiliki berkisar 9,7 - 10%. Kapasitas paru – paru atau VO₂Max pemain futsal yang dibutuhkan pada level elit adalah 58 – 65 ml/kg/min untuk pemain dan 54,6 ml/kg/min untuk posisi penjaga gawang, sedangkan pada level sub-elit kapasitas paru – paru ideal adalah 55 – 57 ml/kg/min untuk pemain dan 52,4 ml/kg/min untuk posisi penjaga gawang (Spyrou et al, 2020).

B. Posisi Pemain dalam Futsal

Futsal merupakan olahraga tim yang terdiri dari 5 pemain setiap timnya, setiap pemain memiliki posisi dan perannya masing – masing di dalam lapangan. Berikut merupakan posisi dan peran pemain dalam cabang olahraga futsal:



(sumber: lapanganfutsal.id)

1. Goalkeeper

Goalkeeper atau penjaga gawang adalah orang menjadi pertahanan terakhir dibawah gawang dan dominan beroperasi di D area depan gawang. Seorang penjaga gawang bisa menggunakan seluruh bagian tubuhnya untuk menghalau bola masuk ke dalam gawang ketika berada dalam D area. Seorang penjaga gawang diharuskan memiliki fisik yang prima, teknik yang baik, pemahaman taktik yang mumpuni, serta mental yang kuat. Komponen ini akan berfungsi untuk menghalau gempuran yang dilakukan oleh lawan, mengingat penjaga gawang merupakan orang terakhir dalam pertahanan maka memerlukan komponen yang lebih lagi daripada pemain lainnya.

2. Anchor

Anchor adalah orang pertahanan sebelum penjaga gawang. Anchor bisa disebut juga sebagai jangkar permainan untuk tim futsal, karena memiliki tugas memutus serangan lawan serta memulai serangan untuk pertama kali. Seorang anchor harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk melakukan duel dengan pivot lawan yang kuat, memutus serangan lawan dan memulai serangan dengan baik dalam waktu yang lama. Penguasaan teknik bagus dibutuhkan anchor untuk memulai alur serangan kepada lawan. Pemahaman taktik yang baik membantu anchor untuk memulai serangan dengan optimal dan melakukan pembacaan permainan kepada lawan untuk memutus alur serangan. Mental yang kuat berfungsi untuk menjaga ketegaran permainan mengingat anchor merupakan pertahanan utama sebelum penjaga gawang.

3. Flank/ Ala

Flank/ ala sering juga disebut dengan pemain sayap. Pemain ini dominan bergerak di sisi kiri dan kanan lapangan. Posisi flank identic dengan mobilitas yang tinggi, hal ini dikarenakan tugas utama flank adalah melakukan penyerangan melalui sisi samping lapangan disatu sisi juga harus melakukan pertahanan ketika terjadi serangan oleh lawan. Kondisi fisik yang bagus akan menunjang kemampuan penyerangan dan bertahan flank dalam waktu yang cukup lama. Teknik yang bagus akan menunjang kemampuan taktik dalam melakukan tusukan ke area lawan. Pemahaman taktik yang bagus akan memudahkan flank menemukan opsi yang paling menguntungkan dalam penyerangan (melakukan tusukan, *shooting*, *cut back*, *pass to second post*), dalam pertahanan berfungsi untuk pembacaan serangan lawan dalam hal memutus serangan lawan. Mental yang kuat berfungsi memberikan keteguhan dan keberanian dalam melakukan proses penyerangan maupun saat bertahan.

4. Pivot

Pivot merupakan pemain yang berposisi di lini depan berfungsi untuk mencetak gol dan menjadi pemantul untuk strategi penyerangan. Dalam beberapa taktik yang digunakan oleh pelatih, pivot menjadi target *passing* utama oleh rekan satu tim lainnya, selanjutnya adalah pergerakan memutar badan dan langsung melakukan *shooting* ke gawang ataupun memantulkan bola ke pergerakan rekan satu tim yang memiliki pergerakan menguntungkan untuk mencetak gol. Kondisi fisik yang bagus berfungsi untuk menguasai bola diarea lawan serta berduel dengan anchor lawan dalam mempertahankan bola yang dikuasai. Teknik yang bagus akan menunjang taktik yang akan dilakukan (*control*, *holding the ball*, *passing*, *shooting*, *curling*). Pemahaman taktik yang bagus akan memberikan opsi pergerakan penyerangan yang banyak dan bervariasi agar taktik yang digunakan tidak mudah dibaca lawan serta optimal dalam mendapatkan poin. Mental yang kuat akan memberikan ketegaran dan keyakinan lebih dalam melakukan setiap pergerakannya.

BAB VI

KOMPONEN FISIK, TEKNIK, TAKTIK, DAN MENTAL DALAM FUTSAL

Dalam tujuannya meraih kemenangan disetiap pertandingannya setiap pemain futsal dituntut memiliki beberapa komponen fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Berikut merupakan komponen fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dimiliki pemain dalam mengoptimalkan performanya:

A. Fisik

Dalam pencapaian prestasi maksimal dalam cabang olahraga futsal dibutuhkan beberapa komponen fisik yang menunjang, diantaranya (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 93):

1. Daya tahan

Daya tahan merupakan kemampuan untuk bekerja (berlatih) dalam waktu yang lama. Daya tahan dibedakan menjadi 2:

a. Daya tahan aerobik

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan sistem jantung-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Daya tahan anaerobik

Daya tahan anaerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga di dalam tubuh untuk memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar.

2. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin.

3. Kekuatan

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

4. Kelentukan

Kelentukan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, mencegah cedera mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

5. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien.

6. Daya ledak

Daya ledak merupakan suatu gerakan seseorang atau kemampuan untuk menampilkan/ mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat.

7. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan tubuh sehingga gerakan-gerakan yang dilakukan dapat dimunculkan dengan baik dan benar.

8. Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dan mampu mengkoordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik.

9. Akurasi

Akuasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap suatu sasaran.

10. Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indra.

B. Teknik

Teknik diartikan sebagai cara yang dilakukan seseorang dalam mengaplikasikan dan mempraktikkan suatu metode. Teknik dalam cabang olahraga futsal dibedakan menjadi dua, yaitu teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Berikut merupakan beberapa teknik dengan bola:

1. Teknik dengan bola

Teknik dengan bola merupakan cara bergerak pada saat posisi berdekatan maupun sedang menguasai bola. Teknik dengan bola sebisa mungkin harus dikuasai oleh setiap pemain, hal ini berfungsi untuk memudahkan dalam menjalankan taktikal yang disusun oleh pelatih.

a. Goal Clearance

Goal clearance merupakan Proses awal yang dilakukan oleh penjaga gawang ketika bola keluar yang disebabkan kontak bola terakhir pemain lawan. *Goal clearance* dilakukan dengan lemparan yang dilakukan oleh penjaga gawang,

penguasaan bola oleh penjaga gawang selama dilakukannya *goal clearance* adalah maksimal 4 detik.

b. *Ball Mastery*

Ball Mastery memiliki nama lain penguasaan bola. *Ball mastery* adalah teknik menguasai bola dengan memaksimalkan kedua kaki. Latihan tersebut dilakukan berulang-ulang agar kemampuan setiap pemain dalam penguasaan bola menjadi sempurna. Latihan teknik-teknik dasar sangat penting dikuasai oleh setiap pemain.

c. *Shielding the Ball*

Shielding The Ball atau bisa disebut dengan menjaga bola dari pemain bertahan dengan cara melindungi bola dengan badan. Pemain hanya menggunakan tubuhnya sebagai perisai untuk menjaga jarak antara bola dan pemain bertahan. Hal-hal yang harus dilakukan oleh pemain yang melindungi bola:

- Tempatkan tubuh di antara bola dan pemain lawan.
- Arahkan bahu ke lawan.
- Tekuk lutut, turunkan bagian bawah dan kaki harus selebar bahu.
- Letakkan lengan di tengah dada lawan.
- Gunakan lengan, bahu, tubuh dan kaki untuk menjauhkan lawan.
- Jaga bola tetap bergerak dengan menggunakan kaki terjauh dari lawan

d. *Control*

Control merupakan teknik dasar yang dimiliki seorang pemain saat menerima bola umpan dari teman satu tim agar mampu dihentikan dan dikuasai dengan baik. Dalam menerima bola, penting untuk mempercepat penguasaan bola guna mempertahankan penguasaan bola dan menyiapkan fase permainan berikutnya. Hal yang dimaksud dengan menyiapkan fase permainan berikutnya yaitu kontrol bola terarah dengan mendatangi langsung searah bola yang datang (*Direction*) atau mengubah arah (*Changing Direction*) dengan sentuhan pertama. Berikut merupakan beberapa jenis *control* (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 5):

1) *Control Sole*

Control sole merupakan teknik menghentikan bola yang datang menggunakan telapak kaki. Dalam cabang olahraga futsal teknik ini dinilai paling optimal digunakan, karena mengingat lapangan futsal dominan menggunakan *vinyl* menjadikan laju bola lebih cepat sehingga *control* menggunakan *sole* dinilai paling efektif untuk menghentikan bola dan melakukan gerakan selanjutnya.

2) *Control Direction*

Control Direction merupakan teknik pemain menerima bola dengan mendatangi langsung searah bola yang datang. Jenis *control* ini merupakan jenis aktif dengan langsung mendatangi bola yang datang dan tidak menunggu ditempat. Teknik ini bertujuan agar passing dari rekan satu tim tidak dipotong oleh lawan.

3) *Control & Changing Direction*

Control & Changing Direction merupakan teknik pemain menerima bola dengan mendatangi langsung dan mengubah posisi badan serta arah bola. Teknik ini biasa digunakan pemain yang berposisi sebagai flank untuk mengelabui lawan dan menciptakan serangan dari sisi samping lapangan.

4) *Control & Turning*

Control & Turning merupakan teknik pemain menerima bola dengan berputar membelakangi lawan. Teknik ini biasa digunakan oleh pemain yang berposisi pivot diawali dengan teknik *shielding*. Gerakan control bola dan memutar badan secara tiba – tiba memungkinkan anchor kesusahan dalam mengantisipasi pergerakan yang dilakukan, setelah melakukan teknik *control & turning* dilanjutkan dengan shooting keras untuk mencetak gol.

5) Control Inside

Teknik pemain menerima bola dengan kaki bagian dalam.

6) Control Outside

Teknik pemain menerima bola dengan kaki bagian luar.

e. Passing

Passing adalah teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya dalam pertandingan. Passing dalam Futsal haruslah akurat, terukur, dan mudah dikendalikan oleh teman satu tim.

1) *Splitting Pass*

Splitting pass merupakan teknik mengumpan bola dari sisi lapangan kanan ke sisi lapangan kiri atau sebaliknya melewati lawan dan menembus pertahanan. *Splitting pass* bisa terlaksana karena adanya ruang dan *passing line* yang terbuka di tengah area permainan lawan.

2) *Through Pass*

Through pass merupakan teknik mengumpan bola lurus ke depan di sisi yang sama melewati lawan untuk menembus pertahanan. Teknik ini digunakan untuk melancarkan taktik *paralela* yang akan diterapkan dengan menyisir salah satu sisi pertahanan lawan.

3) *Lob Pass*

Lob pass merupakan teknik mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian depan pada bola bagian bawah sehingga menghasilkan arah bola ke atas. Teknik passing ini berfungsi untuk mengalirkan bola kepada teman ketika lawan melakukan *defend* dengan cara *tackle* bola.

4) *Inside Foot Pass*

Inside foot pass merupakan teknik mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam. Teknik ini biasanya digunakan untuk mengalirkan bola kepada rekan satu tim dalam jarak yang dekat.

5) *Outside foot pass*

Outside foot pass merupakan teknik mengumpan bola dengan kaki bagian luar. Teknik passing ini berfungsi menciptakan *efek* aliran bola yang berbeda ketika mengalirkan bola kepada rekan satu tim.

6) *Instep Foot Pass*

Instep Foot Pass merupakan teknik mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian punggung. Teknik passing ini berfungsi untuk menciptakan aliran bola yang cepat, biasa digunakan untuk *splitting pass*.

7) *Backheel Pass*

Backheel Pass merupakan teknik mengumpan bola menggunakan bagian tumit kaki. Teknik passing ini biasa digunakan untuk melakukan tipuan kepada lawan, seolah olah ingin passing kedepan namun ternyata dipassing kebelakang menggunakan tumit kaki.

8) *Sole Pass*

Sole Pass teknik mengumpan bola dengan menggunakan telapak kaki. Teknik ini biasa digunakan oleh pivot untuk memantulkan bola kepada teman yang melakukan pergerakan dibersamai dengan teknik *shielding*. Passing menggunakan telapak kaki memungkinkan menciptakan aliran bola yang tenang sehingga memudahkan rekan satu tim untuk melakukan gerakan lanjutan *dribbling* maupun *shooting*.

9) *Toe Pass*

Toe Pass merupakan Teknik mengumpan bola dengan menggunakan ujung depan bagian kaki dengan perkenaan bola tepat di tengah. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menciptakan aliran bola yang cepat dengan arah yang tak terduga. Teknik menendang bola (*passing* maupun *shooting*) menggunakan ujung depan kaki bisa mengarahkan bola ke arah mana saja tergantung dengan perkenaan kaki dengan kaki.

10) *Direct Pass*

Direct pass merupakan kemampuan mengumpan bola dengan melakukan umpan langsung dengan satu sentuhan (tanpa menahan bola). Teknik ini bisa menjadi salah satu variasi antara *passing* dan *moving* dengan cepat untuk mengurai pertahanan lawan yang rapat.

11) *Wall Pass*

Wall pass merupakan teknik mengumpan bola saat pemain pertama yang menguasai bola melakukan operan ke pemain kedua dengan dilanjutkan pemain pertama lari ke ruang yang kosong untuk melewati lawan. Kemudian dengan satu sentuhan pemain kedua mengembalikan operan bola ke pemain pertama secara akurat.

12) *Heading Pass*

Heading pass merupakan Teknik mengumpan bola dengan menggunakan kepala. Teknik ini dilakukan ketika terjadi ketika bola berada diatas dan dominan dilakukan dengan duel di udara untuk mendapatkan penguasaan bola seutuhnya. Walaupun minim terjadi dalam cabang olahraga futsal, namun teknik ini tetap harus dikuasai oleh pemain.

13) *Diseguse Pass*

Diseguse pass merupakan teknik mengumpan bola dengan tanpa melihat kawan atau mengumpan bola dengan tipuan. Teknik ini dilakukan dengan cara melihat terlebih dahulu teman yang melakukan pergerakan,

setelah melihat lalu mengarahkan posisi badan ke arah kanan lalu memberikan passing kepada teman yang berada di posisi kiri.

14) *Choice of Pass*

Choice of pass merupakan pilihan dalam mengumpan bola (datar, setinggi lutut, diatas kepala). Pengambilan keputusan dalam melakukan passing harus disesuaikan dengan situasi kondisi yang ada di lapangan. Tujuan akhir dari pelaksanaan passing adalah untuk mengalirkan bola kepada lawan

15) *Type of Pass*

Type of pass merupakan tipe-tipe dalam mengumpan bola. Dalam pelaksanaan teknik passing harus lebih memilih penggunaan teknik passing mana yang akan digunakan. Contohnya adalah passing dalam jarak yang dekat bisa menggunakan *inside foot pass* maupun *sole pass*.

f. Dribbling

Dribbling merupakan teknik pemain dalam menguasai dan menggiring bola untuk melewati lawan dengan tujuan menciptakan peluang dalam mencetak gol. Hal yang perlu diketahui dalam teknik dribbling adalah bagaimana cara menguasai bola serta menjaga jarak dengan lawan. Inti dari dribbling yaitu memancing datangnya lawan dan melewatinya serta membuat bola mengarah pada ruang kosong sehingga membuka kesempatan untuk mencetak gol kearah gawang lawan. Berikut merupakan beberapa hal yang harus diperhatikan pemain dalam melakukan dribbling:

- Dalam melakukannya, pemain harus mampu untuk menguasai bola.
- Selama menguasai bola, pemain sangat penting untuk menjaga jarak dengan lawan.
- Pemain juga sebaiknya tetap menjaga keseimbangan dan kelenturan tubuh sewaktu melakukan gerakan.
- Telapak kaki yang digunakan untuk menyentuh bola dilakukan secara berkesinambungan atau terus-menerus.
- Pemain harus memiliki pandangan yang fokus sewaktu menyentuh bola.
- Pemain harus selalu waspada akan pergerakan tim lawan karena pemain lawan akan mencoba merebut bola saat lengah.

Terdapat beberapa jenis *dribbling* dalam cabang olahraga futsal, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) *Dribbling* dengan Kaki Dalam

Pemain akan mampu mengelabui pemain lawan ketika memakai teknik *dribbling* kaki dalam. Pada teknik ini, penggiringan bola dilakukan ke arah sisi kiri tubuh pemain lawan apabila menggunakan bagian dalam kaki kanan. Begitu juga sebaliknya, bola digiring ke sisi kanan pemain lawan apabila menggunakan kaki kiri.

2) *Dribbling* dengan Kaki Luar

Saat pemain lawan jaraknya cukup jauh dari pemain dan tak mengancam pergerakan tim, maka biasanya *dribbling* bola dapat dilakukan dengan punggung kaki. Hanya saja, cara *dribbling* ini tak begitu banyak digunakan karena efektivitasnya yang kurang dalam hal mengecoh lawan ke arah samping kiri atau kanan.

3) *Dribbling* dengan Punggung Kaki

Pemain juga dapat Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar. Tujuan *dribbling* satu ini adalah untuk mengecoh pemain lawan ke arah samping

g. Running with The Ball

Running with the Ball atau berlari dengan bola dapat menggunakan kaki bagian luar atau punggung kaki untuk mempermudah melakukannya, Hal penting teknik ini adalah bola harus selalu berada dalam penguasaan kaki sehingga pemain tidak perlu melihat ke bawah tetapi dapat melihat ruang yang kosong. Berlari dengan bola melibatkan keterampilan menjatuhkan bola dari kaki pemain ke area lainnya dengan tetap mempertahankan kendali, tetapi tidak dengan bola sedekat mungkin dengan kaki seperti saat menggiring bola. Keduanya adalah cara untuk mengalahkan pemain tetapi keterampilan yang digunakan berbeda.

h. Fly

Kemampuan seorang pemain memindahkan bola dengan kaki luar dari jangkauan pemain bertahan. Gerakan ini biasanya dilakukan untuk melewati lawan atau untuk mendapatkan ruang untuk melakukan passing atau shooting

i. Deceive

Kemampuan pemain dalam melakukan gerakan badan untuk menipu lawan saat menguasai bola satu lawan satu.

j. Trick Kick

Keterampilan gerak tipu yang dilakukan pemain seolah-olah akan menendang bola.

k. Penetration

Kemampuan pemain dalam menggiring bola untuk menusuk pertahanan lawan dan memanfaatkan ruang yang telah tercipta.

l. Shooting

Teknik pemain menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol. Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain Futsal mempunyai kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan. Dalam permainan Futsal, shooting merupakan sebuah usaha seorang pemain untuk menembakkan bola ke arah gawang secara langsung, baik dengan kaki, kepala, atau anggota badan lainnya. Berikut beberapa jenis shooting:

1) Shooting Inside

Teknik pemain menendang bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2) Shooting Instep

Teknik pemain menendang bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian punggung.

3) Shooting Outside

Teknik pemain menendang bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian luar.

4) Shooting Toe

Teknik pemain menendang bola ke gawang dengan menggunakan kaki bagian ujung kaki.

5) Direct Shoot

Teknik pemain langsung menendang bola ke gawang tanpa menahan bola.

6) Heading

Heading atau biasa disebut menyundul adalah salah satu usaha seorang pemain melakukan sentuhan bola dengan menggunakan kepala dengan tujuan mengumpan, mencetak gol, menahan, atau menghalau.

2. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola merupakan cara bergerak pada saat posisi berjauhan maupun sedang tidak menguasai bola. Teknik tanpa bola sebisa mungkin harus dikuasai oleh setiap pemain, hal ini berfungsi untuk memudahkan dalam menjalankan taktikal yang disusun oleh pelatih. Berikut merupakan beberapa teknik tanpa bola:

a. *Forward Run*

Forward run merupakan gerakan berlari lurus kedepan untuk menciptakan ruang di depan yang bertujuan untuk menerima bola dari rekan satu tim dari *passing line* yang tercipta.

b. *Backward Run*

Backward run merupakan kemampuan pemain dalam melakukan gerakan berlari mundur atau berlari ke daerah bertahan bertujuan untuk menciptakan ruang pada saat menyerang atau mencegah serangan balik dari lawan.

c. *Side Stepping*

Side stepping merupakan kemampuan gerak kaki untuk bergerak ke samping dengan posisi kaki kanan dan kiri sejajar dan posisi tubuh yang seimbang.

d. *Diagonal Run*

Diagonal run merupakan kemampuan gerakan pemain tanpa bola yang menyilang (membelah lapangan lawan) dengan tujuan untuk menciptakan ruang atau peluang menciptakan goal.

e. *Break Run*

Break run merupakan kemampuan gerakan pemain untuk berhenti disertai perubahan kecepatan yang signifikan untuk mengelabui lawan.

f. *Turning Run*

Turning run merupakan kemampuan gerakan pemain untuk memutar badan yang berguna untuk melihat situasi bola atau menerima bola.

g. *Speed & Change Direction Run*

Speed & Change Direction Run merupakan kemampuan gerak pemain dalam mengubah kecepatan saat berlari dari lambat ke cepat ataupun sebaliknya dan mengubah arah.

h. *Overlap*

Overlap merupakan suatu gerakan tanpa bola yang mengarah ke depan dilakukan dengan cara berlari melewati bagian samping atau belakang teman satu tim.

i. *Rotasi*

Rotasi merupakan suatu pergerakan yang dilakukan oleh para pemain dengan berpindah atau bertukar tempat antar pemain serta saling mengisi posisi antara pemain satu dengan yang lainnya.

j. *Blocking*

Blocking merupakan kemampuan pemain untuk melakukan gerakan tanpa bola yang mengganggu penjagaan dari lawan untuk membantu teman satu tim dalam menguasai bola.

k. *Dummy Run*

Dummy run merupakan kemampuan gerakan pemain untuk berlari dari sisi luar lapangan ke dalam dan kembali ke sisi luar guna menipu lawan menciptakan ruang untuk menerima bola.

l. *Delay*

Delay merupakan kemampuan pemain untuk memperlambat tempo permainan.

m. *Playing Involved*

Playing involved merupakan kemampuan pemain untuk terlibat dalam permainan yang sedang berlangsung.

n. *Delay 1 vs 1*

Delay 1 vs 1 merupakan teknik pemain melakukan gerakan memperlambat atau menunda serangan lawan dalam situasi satu lawan satu

o. *Eyes On the Ball*

Eyes on the ball merupakan kemampuan pandangan pemain melihat bola dan memprediksi arah bola.

p. *Second Post*

Second post merupakan area sisi terjauh tiang gawang dari posisi penjaga gawang berdiri. Saat menyerang pemain bisa melakukan support untuk mencetak gol dalam area ini. Saat bertahan, area ini harus ditutup untuk mempertahankan ancaman ketika lawan akan mencetak gol.

q. *Awarness*

Awareness merupakan sikap kewaspadaan pemain dalam melihat situasi permainan.

r. *Body Angle*

Body angle merupakan kemampuan seorang pemain dalam menempatkan sudut tubuh yang ideal dengan tujuan melihat bola, lawan, dan area.

s. *Body Position*

Body position merupakan kemampuan pemain dalam menempatkan posisi tubuh agar selalu terlibat dalam situasi permainan.

t. *Mobility*

Mobility merupakan pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang sedang memegang bola dengan tujuan menggerakkan lawan, menciptakan dan memanfaatkan ruang

u. Dinamis

Dinamis merupakan pergerakan pemain dalam berpindah tempat untuk menciptakan ruang.

v. Momentum

Momentum merupakan sebuah peristiwa yang tepat untuk membuat sebuah keputusan dalam waktu singkat.

w. *Reading the Ball*

Reading the game merupakan situasi saat pemain membaca taktik dan jalannya permainan baik menyerang atau bertahan dalam sebuah pertandingan.

C. Taktik

Taktik merupakan Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan. Taktik dalam futsal dibagi menjadi 4, diantaranya adalah menyerang, bertahan, transisi, dan set play (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 13):

1. Menyerang

a. *Ball Possession*

Ball Possession merupakan taktik penyerangan secara kolektif dengan menguasai bola selama mungkin dengan menggunakan metode passing, control, dan moving secara terstruktur yang bertujuan untuk membongkar pertahanan lawan dan mencetak gol. Dalam penggunaan taktik *ball possession* ini setiap

pemain diharuskan memiliki teknik yang baik, kesabaran yang ekstra, dan pemahaman yang sama di dalam permainan.

b. Spread Out

Spread out merupakan taktik pergerakan dimana setiap pemain melebar memanfaatkan lebar lapangan untuk membuka ruang. Tujuan dari pergerakan *spread out* ini adalah untuk menciptakan ruang gerak yang besar secara vertical maupun horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan yang lainnya sehingga menciptakan ruang untuk membuka *passing line* (garis passing), *shooting line* (garis shooting ke arah gawang), dan ruang yang luas untuk melakukan pergerakan dalam mengurai pertahanan lawan.

c. Width

Width merupakan taktik pergerakan dimana setiap pemain mengambil posisi di sisi kanan dan sisi kiri lapangan untuk menciptakan ruang tengah secara horizontal. Ruang yang tercipta di tengah lapangan dapat dimanfaatkan pemain untuk melakukan penetrasi (dribbling menyusuk ketengah) maupun melakukan *splitting pass* (passing dari sisi kiri ke sisi kanan maupun sebaliknya) yang bertujuan menyusuk pertahanan lawan.

d. Depth

Depth merupakan taktik pergerakan dimana pemain mengambil posisi maksimal di sisi belakang pertahanan dan sisi depan penyerangan untuk menciptakan kedalaman ruang ditengah secara vertical. Ruang ditengah yang terbuka secara vertikal mampu dimaksimalkan untuk melakukan penetrasi maupun *throuht pass* (passing lurus ke depan di sisi yang sama melewati lawan) dalam menembus pertahanan lawan.

2. Bertahan

a. High Pressing

High Pressing merupakan taktik bertahan dimana tim yang sedang bertahan memberikan tekanan intensitas tinggi kepada lawan bertujuan untuk memecahkan konsentrasi lawan dan merebut bola dari tim yang sedang menyerang. Dalam melakukan pertahanan dengan *high pressing* dibutuhkan fisik yang prima untuk memberikan tekanan intensitas tinggi kepada lawan dalam jangka waktu yang cukup lama.

b. *Man to man*

Man to man merupakan taktik bertahan yang dilakukan dengan cara satu pemain bertahan menjaga satu pemain menyerang lawan tanpa bertukar lawan sebelum adanya komunikasi dengan rekan satu tim. Pemain bertahan mengikuti setiap pergerakan pemain lawan kemanapun dia bergerak sampai ruang pemain lawan tersebut sangat kecil ketika ingin menerima bola. Dalam menjalankan taktik *man to man* dibutuhkan fisik yang prima untuk menempel pergerakan lawan kemanapun mereka bergerak.

c. *Compact*

Compact merupakan taktik bertahan dimana tim yang bertahan mempersempit ruang gerak tim menyerang menjadi sangat sempit secara bersamaan. Pemahaman penutupan ruang harus benar – benar dipahami setiap pemain dalam tim mengingat penerapan taktik ini dilaksanakan secara kolektif.

d. *Pressure*

Pressure merupakan taktik bertahan dimana seorang pemain bertahan memberikan tekanan terhadap pemain lawan yang sedang menguasai bola. Penekanan bisa dilakukan dengan mendatangi lawan yang membawa bola dengan cepat, mendatangi lawan yang membawa bola dengan menutup *passing line* yang tersedia, dan bisa juga dengan langsung membenturkan badan ke lawan yang berusaha menguasai bola.

e. Statis

Statis merupakan sebuah kondisi atau keadaan pemain saat diam, tidak bergerak, tidak aktif, tidak berubah keadaannya atau tetap. Tujuan pemain melakukan pergerakan statis adalah untuk menahan pemain lawan, di satu sisi agar pemain bertahan yang sedang melakukan transisi bisa kembali ke posisi awalnya dengan cepat.

f. *First Deff*

First Deff merupakan istilah untuk pemain bertahan yang posisinya paling dekat dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola. Pemain ini bertugas untuk menjadi pertahanan pertama atas orang yang menguasai bola, pengambilan keputusan harus bijaksana sesuai dengan situasi di lapangan (langsung *pressure* atau statis).

g. *Second Deff*

Second Deff merupakan istilah untuk pemain bertahan yang posisinya berada di dekat/ tepat di belakang pemain bertahan pertama. Pemain ini bertugas untuk mengcover ketika pemain bertahan berhasil dilewati oleh lawan.

h. *Close Distance*

Close distance merupakan taktik pemain melakukan penjagaan saat bertahan satu lawan satu dengan pemain lawan yang menguasai bola dengan jarak sentuh dengan lawan tersebut rapat berhadapan secara vertikal. Jarak sentuh yang rapat dengan lawan diharapkan mampu memberi penekanan kepada lawan sehingga melakukan kesalahan sehingga bola bisa dikuasai pemain bertahan.

i. *Covering*

Covering merupakan taktik dimana menempatkan satu pemain di belakang pemain bertahan pertama yang berhadapan langsung dengan bola. *Covering* bertujuan untuk melapisi pertahanan dan berguna untuk menutup jalur through pass, splitting pass atau penetration.

j. *Interception*

Interception merupakan taktik dimana pemain memotong arah laju bola yang bergerak ke arah tim bertahan. Pelaksanaan taktik *interception* harus ditunjang dengan pembacaan permainan kepada lawan yang baik. Pelaksanaan *interception* bisa dilakukan dengan beberapa teknik atau taktik lanjutan seperti *clearance*/ membuang bola, counter attack, maupun set up penyerangan dari bawah.

k. *Anticipation*

Anticipation merupakan taktik bertahan dimana pemain memperhitungkan dengan matang perubahan situasi yang akan terjadi dilapangan. Kemampuan pembacaan permainan yang cermat sangat dibutuhkan untuk taktik ini. Perkiraan pembacaan permainan yang dilakukan pemain bertahan akan memudahkan dalam merebut bola yang sedang dikuasai oleh lawan.

l. *Poke Tackle*

Poke tackle merupakan taktik bertahan dimana pemain menghalau bola dengan menggunakan ujung kaki (mencocor bola) di situasi satu lawan satu untuk merebut bola maupun membuang bola. Penggunaan *poke tackle* dianjurkan digunakan pada saat lawan menguasai bola dengan jarak yang cukup jauh antara kaki lawan dengan bola.

m. *Block Tackle*

Block tackle merupakan taktik bertahan dimana pemain menahan bola ketika lawan akan melakukan tendangan. Pelaksanaan *block tackle* difokuskan pada menutup *shooting line* ke arah gawang. Penutupan *shooting line* bisa dilakukan dengan melakukan *tackle* serta menjatuhkan badan atau bisa juga hanya dengan menempatkan kedua kaki agar tendangan tidak mengarah ke arah gawang.

n. *Timing*

Timing merupakan pemilihan waktu dan keputusan pemain yang tepat dalam mengambil keputusan baik dengan atau tanpa bola. Pemilihan waktu dan keputusan yang tepat akan berfungsi untuk efektifitas dan efisiensi dalam bertahan maupun menyerang.

3. Transisi

Transisi merupakan taktik perpindahan dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya dilakukan dengan cepat. Dalam cabang olahraga futsal terdapat dua jenis transisi, yaitu transisi positif dan transisi negative. Transisi positif merupakan pergerakan cepat dari bertahan menjadi penyerangan bertujuan untuk mencetak gol setelah merebut bola. Transisi negative merupakan pergerakan cepat dari penyerangan menjadi bertahan bertujuan untuk menghalau lawan dalam mencetak gol.

a. *Counter Attack*

Counter attack merupakan keadaan transisi tim dari bertahan menjadi menyerang ke pertahanan lawan. Pelaksanaan serangan balik ditandai dengan pergerakan cepat dari bertahan ke menyerang, dilakukan eksploitasi ruang yang tersedia didepan akibat pemain lawan kehilangan penguasaan bola.

b. *Restart*

Restart merupakan sebuah kondisi atau keadaan saat tim membangun kembali serangan dengan terstruktur karena tidak dapat melakukan *counter attack*. Pembangunan serangan yang dimulai dari awal dilakukan dari area belakang (*anchor*) dengan melakukan pergerakan fleksibel setiap pemain sesuai taktik yang telah diinstruksikan oleh pelatih.

c. *Reorganisasi*

Reorganisasi merupakan sebuah kondisi atau keadaan saat tim kehilangan bola lalu melakukan pergerakan kembali ke belakang untuk mengorganisasi kembali pertahanan. Proses *reorganisasi* dari menyerang ke bertahan harus dilakukan dengan cepat untuk menghindari terjadinya *counter attack*. Pemain yang berada paling dekat dengan bola (*first deff*) bertugas melakukan gerakan statis

maupun *delay* untuk menghambat lawan melakukan penetrasi maupun *through pass* ke sisi lapangan yang berbeda dalam rangka melakukan counter attack.

4. Set Play

Set play merupakan situasi bola mati untuk memulai kembali permainan. Dimulainya kembali permainan bisa dilakukan beberapa cara seperti *kick off*, *kick in*, *corner kick*, *free kick*, dan *penalty*.

a. Kick Off

Kick off merupakan Tendangan untuk memulai pertandingan yang dilakukan di titik tengah lapangan, baik saat memulai pertandingan atau setelah terjadinya gol. Menurut peraturan terbaru FIFA 2022/2023 *kick off* boleh dilakukan oleh satu pemain maupun dua pemain. Tendangan *kick off* bisa diarahkan ke sisi permainan lawan, diarahkan ke sisi permainan sendiri, maupun bisa ditendang secara langsung ke arah gawang lawan.

b. Kick In

Kick in merupakan Tendangan ke dalam ketika bola keluar di area sisi (kanan dan kiri) lapangan. *Kick in* dilakukan oleh satu pemain diluar lapangan di area sisi (kanan dan kiri) dengan bola tepat berada diatas garis, dengan kaki tumpu bebas berada diluar lapangan, dalam lapangan, maupun tepat berada diatas garis. Waktu maksimal dalam melakukan *kick in* adalah 4 detik.

c. Corner Kick

Corner kick merupakan Tendangan sudut yang diberikan kepada tim menyerang saat bola meninggalkan area permainan setelah terjadi kontak terakhir pada pemain bertahan. *Corner kick* dilakukan oleh satu pemain yang berada disudut lapangan dengan bola tepat berada di area seperempat lingkaran, dengan kaki tumpu bebas berada diluar lapangan, dalam lapangan, maupun tepat berada diatas garis. Waktu maksimal dalam melakukan *corner kick* adalah 4 detik.

d. Direct Free Kick

Direct free kick merupakan tendangan bebas langsung yang dilakukan oleh tim yang menyerang. Tendangan bebas langsung bisa diarahkan ke arah gawang secara langsung maupun di *passing* kepada teman untuk dilakukan *set piece* pergerakan untuk mencetak gol. Waktu maksimal dalam melakukan *direct free kick* adalah 4 detik setelah peluit dibunyikan oleh wasit.

e. Indirect Free Kick

Indirect free kick merupakan tendangan bebas tidak langsung yang harus dilakukan lebih dari satu sentuhan oleh tim yang menyerang atau tersentuh pemain bertahan. Ketika *indirect free kick* dilakukan dengan *shooting* langsung dan membuahkan gol, maka gol tersebut dianggap tidak sah karena menurut peraturan harus dilakukan lebih dari satu sentuhan. Waktu maksimal dalam melakukan *indirect free kick* adalah 4 detik setelah peluit dibunyikan oleh wasit.

f. *Penalty*

Penalty merupakan tendangan yang dilakukan pada titik D-area dengan jarak 6 meter akibat tim bertahan melakukan pelanggaran. Pada saat pelaksanaan tendangan *penalty* penjaga gawang tim bertahan hanya boleh berdiri di atas garis gawang, jika penjaga gawang berdiri melebihi garis gawang maupun di belakang garis gawang dan berhasil untuk menghalau bola masuk ke gawang maka tendangan *penalty* diulangi.

g. *Second Penalty*

Second Penalty merupakan tendangan yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari garis gawang lawan yang disebabkan oleh tim bertahan melakukan pelanggaran lebih dari 5 kali. Dalam pelaksanaan tendangan *second penalty* penjaga gawang lawan diperbolehkan maju sampai dengan 5 meter dari garis gawang sesuai dengan tanda lapangan yang sudah ditentukan.

D. Mental

Ketrampilan mental dalam futsal merupakan bagian psikologis yang berfokus untuk membantu pemain dalam memiliki ketegaran dalam diri pemain dan menanggulangi permasalahan mental dengan tujuan menghasilkan performa yang maksimal dalam diri pemain. Pemusatan perhatian dalam diri pemain diharapkan mampu meningkatkan kinerjanya di dalam lapangan sehingga mendapatkan hasil yang positif dalam pertandingan. Ketrampilan mental merupakan bagian dari psikologi olahraga. Tujuan dari psikologis olahraga terapan adalah untuk membantu pemain melakukan yang terbaik dengan meningkatkan keterampilan mental yang diperlukan untuk selalu unggul. Berikut merupakan beberapa ketrampilan mental yang harus dimiliki oleh pemain futsal (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 16):

1. Teknik pernafasan

Setiap pemain harus menguasai teknik pernafasan dengan baik. Ketika pertandingan berlangsung dalam tensi tinggi teknik pernafasan dengan cepat adalah

suatu hal yang lumrah, namun ketika tensi pertandingan ringan menuju sedang dianjurkan untuk menggunakan teknik pernafasan yang rileks pula. Hal ini dikarenakan teknik pernafasan yang rileks akan membuat detak jantung tidak bergerak cepat sehingga menciptakan metabolisme dalam tubuh yang stabil dan mampu pemain lebih mampu mengendalikan tubuhnya dengan rileks dan nyaman.

2. *Goal setting* (penetapan tujuan)

Goal Setting/ penetapan tujuan adalah proses dilakukan dengan tujuan menentukan tujuan individu maupun tim secara keseluruhan beserta cara – cara untuk mencapai tujuan tersebut. Adanya penetapan tujuan ini menjadi penting karena setiap pemain akan memiliki target – target tertulis yang nantinya akan dicapai dalam jangka waktu tertentu. Adanya tujuan tertulis diharapkan dapat memacu pemain dalam mencapai tujuannya.

3. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang timbul dari dalam diri seorang pemain secara sadar maupun tidak sadar untuk melakukan tindakan lebih semangat lagi. Motivasi bisa berasal dari dalam diri pemain itu sendiri dan bisa dari luar pemain. Motivasi yang berasal dari dalam seperti rasa keingintahuan yang besar, tantangan ingin menjadi lebih baik lagi, dan control diri. Motivasi dari luar misalnya pujian, hadiah/ upah, komisi, dukungan orang terdekat.

4. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian dan pikiran pada suatu kegiatan. Konsentrasi akan sangat bermanfaat bagi pemain pada saat latihan maupun pertandingan sebenarnya, pemusatan perhatian kedalam proses latihan atau pertandingan akan membuat pemain lebih fokus terhadap apa yang dikerjakan sehingga mendapat peningkatan maksimal dalam setiap latihannya dan hasil maksimal dalam pertandingannya.

5. Membangun kepercayaan diri untuk menambah energy

Percaya diri merupakan sikap meyakinkan diri atas kemampuan yang dimiliki atau bisa diartikan sebagai mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Pemain yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan memudahkan mengeluarkan performa terbaiknya pada saat latihan maupun pertandingan. Manfaat memiliki rasa percaya diri bagi pemain diantaranya adalah untuk mengetahui kekurangan yang dimiliki oleh pemain, mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki, dapat memberikan suntikan energy tambahan saat berlatih

maupun bertanding, dan tidak takut dalam menghadapi tantangan yang sedang dihadapi. Cara menumbuhkan rasa percaya diri dalam diri pemain bisa menggunakan beberapa cara, antara lain:

- a. Mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki pemain.
- b. Bersikap objektif dalam menilai diri sendiri.
- c. Membiasakan pemain untuk berfikir positif.
- d. Menciptakan lingkungan positif dalam tim.
- e. Menciptakan pola hidup yang baik dan sehat di dalam tim.

6. Pemfokusan ulang

Futsal merupakan permainan beregu yang dimainkan didalam lapangan yang relatif kecil, gangguan yang diberikan lawan dan benturan di lapangan saat memungkinkan untuk terjadi. Hal ini bisa mengakibatkan hilangnya focus pada saat berlatih maupun bertanding. Pemain dituntut untuk bisa memfokuskan kembali perhatiannya kedalam lapangan agar tetap dalam performa terbaik pada saat bermain. Pemain yang memiliki kemampuan pemfokusan ulang ke dalam permainan dengan cepat akan dapat mempertahankan performa terbaiknya dalam waktu yang cukup lama. Pemberian latihan situasi pertandingan menyerupai kondisi yang sebenarnya sangat dianjurkan, hal ini untuk membiasakan pemain dalam melakukan pemfokusan ulang atas gangguan – gangguan yang terjadi di lapangan.

7. Kepemimpinan

Kepemimpinan merupakan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi orang lain dalam situasi tertentu agar dapat bekerja sama dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Poin pertama dari kepemimpinan ini sendiri adalah dimana seorang pemain mampu memimpin dirinya sendiri dalam memunculkan performa terbaiknya, selanjutnya adalah mampu untuk memberikan pengaruh positif terhadap rekan satu tim agar bisa bersama – sama maksimal sehingga dapat mencapai tujuan yang telah di tentukan sebelumnya. Tujuan dari kepemimpinan ini sendiri adalah untuk menjadi sarana dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan memotivasi rekan satu tim agar lebih semangat dalam berdinamika di dalam tim

8. Afirmasi

Afirmasi dapat diartikan sebagai kalimat atau pernyataan, untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Afirmasi ini akan membentuk perilaku, pola pikir,

kebiasaan, dan lingkungan sekitar. Tujuan afirmasi untuk pemain antara lain adalah untuk mengurangi pikiran negative yang mengganggu, meningkatkan kebahagiaan dan percaya diri pemain, mengingatkan akan hal – hal kecil yang sering dilupakan dan menjadi salah satu bentuk penerapan motivasi. Terdapat beberapa kalimat afirmasi positif yang bisa digunakan pemain:

- a. Aku percaya dan aku yakin diriku.
- b. Aku kemarin telah berbuat kesalahan, sekarang aku tidak boleh mengulanginya lagi.
- c. Aku harus mengatur pola makan dan pola tidur lebih baik lagi.
- d. Saya harus memberikan kontribusi lebih dalam tim.

9. Citra & visualisasi

Citra merupakan gambaran orang lain terhadap individu pemain. Seorang pemain harus menciptakan citra yang baik dalam dirinya. Citra yang baik divisualisasikan dari performa yang dimunculkan di setiap latihan dan pertandingan, sikap terhadap internal dan eksternal tim, pola kehidupan sehari – hari pemain, dan rasa menghargai satu sama lain.

10. Manajemen stres

Manajemen stres adalah teknik, cara atau strategi yang dilakukan untuk mengurangi efek negatif dari stres terhadap kesehatan badan dan pikiran. Stres sangat memungkinkan terjadi kepada pemain, hal ini dikarenakan latihan rutin yang membuat jenuh, jadwal pertandingan yang cukup padat sehingga menyita tenaga dan pikiran berlebih, kurangnya waktu istirahat yang dimiliki pemain, dan bisa juga karena cedera berkepanjangan yang dialami pemain. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menguraikan stress yang dialami oleh pemain, diantaranya adalah melakukan istirahat lebih panjang seperti tidur, melakukan kegiatan mengasyikkan diluar cabang olahraga (mendaki gunung, berenang, bersepeda, dll), dan mengatur pola makan dan pola hidup lebih baik lagi.

11. Manajemen kemarahan

Marah adalah emosi yang ditandai oleh pertentangan terhadap seseorang atau perasaan setelah diperlakukan tidak benar. Marah yang tidak dimanajemen dengan baik memungkinkan untuk merusak performa dalam permainan, maka dari itu marah yang diakibatkan dari pertandingan harus bisa diuraikan secepatnya agar tetap dalam performa terbaiknya. Berikut merupakan cara memanajemen marah dengan baik:

- a. Mengetahui dan memahami mengenai marah, penyebab marah, masalah yang ditimbulkan akibat marah berlebihan.
- b. Berlatih meredakan amarah (bernafas panjang dan rileks, membiasakan olahraga yoga dan meditasi, berdiam diri sejenak dan berfikir, terus bergerak untuk menguraikan kemarahan).
- c. Berlatih melampiaskan kemarahan dengan bijak (mengekspresikan dengan tenang, bersikap *respect* dan ungkapkan secara spesifik, kritik perilakunya bukan orangnya, fokus mencari solusi bukan pada rasa kesal, jangan menyimpan dendam, selipkan candaan dalam mengungkapkan kemarahan).

12. Membangun kerja sama tim

Berbicara mengenai sebuah tim, kerja sama merupakan hal wajib yang harus ada untuk pencapaian tujuan bersama. Banyak cara yang bisa dilakukan diantaranya adalah membangun tim yang inklusif dan beragam, tiap individu berfokus pada peran dan tanggung jawabnya masing – masing, membangun kepercayaan yang kuat antar individu dalam tim, menjalin komunikasi yang jelas dan intens antar pemain, dan memberikan hak sama untuk setiap pemain dalam mengemukakan pendapat.

13. Pedoman konseling dasar

BAB VII

MATERI LATIHAN DALAM KELOMPOK USIA

Dalam proses pengembangan kemampuan fisik dan ketrampilan bermain dalam cabang olahraga futsal dikategorikan menjadi beberapa kelompok usia. Pengelompokan ini dilakukan untuk mengoptimalkan pengembangan atlet secara progresif disetiap usia berdasarkan karakteristik pengembangan yang dimiliki. Berikut merupakan materi latihan yang diberikan sesuai dengan kelompok usia yang dimiliki oleh atlet:



(sumber: radar24news.com)

A. Usia 6 – 8 tahun

1. Karakteristik Usia

- Dalam LTAD (*Long Term Athlete Development*) masuk dalam kategori Fundamental, dimana fase ini merupakan fase pertama yang menjadi dasar atlet dalam mengembangkan bakatnya.
- Usia kronologis pria (6 – 9 tahun) dan wanita (6 – 8 tahun).
- Pada tahap ini pelatih dianjurkan menciptakan suasana latihan yang bebas dan menyenangkan, sehingga menarik antusias anak – anak dalam menjalankan proses latihan. Aktivitas fisik menekankan pada gerakan ABCs (*Agility, Balance, Coordination, Speed*) seperti berlari, melompat, memutar, menendang, melempar dan menangkap. Dianjurkan untuk memberikan instruksi terkait *ball feeling* serta membuat situasi latihan selalu menyenangkan

2. Karakteristik Perkembangan Motorik

a. Perkembangan Kemampuan Fisik

- Pada usia 6 – 8 tahun ini anak sedang aktif melakukan gerakan, hal ini sangat bermanfaat dalam pengembangan otot kecil maupun otot besar bagi anak tersebut.

- Pada usia ini anak tumbuh dengan cepat dan seringkali otot – otot anak tumbuh dengan lambat. Ketidak seimbangan ini bisa menjadi permasalahan berkelanjutan terkait gerak yang diakibatkan pertumbuhan otot yang lambat.
- b. Perkembangan Gerak
- Pada usia 6 – 8 tahun perkembangan gerak yang terjadi adalah penyempurnaan gerak dari fase balita (0 – 5 tahun) dengan berfokus pada peningkatan variasi berbagai macam pola gerak dasar.
 - Peningkatan kemampuan gerak terjadi sejalan dengan meningkatnya kemampuan koordianasi mata, tangan, dan kaki.
 - Perbandingan kemampuan gerak antara anak laki-laki dan perempuan secara umum hanya kecil atau hampir tidak berbeda.
- c. Perkembangan Gerak Dasar

Berikut merupakan beberapa macam gerak dasar dan variasi yang dianjurkan untuk dikuasai anak usia 6 – 8 tahun:

- Berjalan
- Berlari
- Mendaki
- Meloncat dan berjengket
- Mencongklang dan lompat tali
- Menyepak
- Melempar
- Menangkap
- Memantul-mantulkan bola
- Berenang

3. Aktivitas Latihan Fisik

Aktivitas latihan fisik usia 6 – 8 tahun harus memperhatikan pola pertumbuhan dan perkembangan anak secara detail, hal ini diharapkan anak mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Setiap anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda. Pertumbuhan dan perkembangan yang dimiliki setiap anak akan digunakan pelatih sebagai acuan agar program latihan yang dibuat terukur dan nantinya dapat menghasilkan peningkatan yang optimal. Sifat yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan, minat dalam melakukan aktivitas, terkhusus aktivitas fisik sangat diperlukan untuk anak usia 6 – 8 tahun sebagai berikut:

- Aktivitas fisik dianjurkan hanya menggunakan otot besar saja, seperti otot kaki, lengan, dan bahu. Gerakan yang bisa dilakukan seperti berlarian, merangkak, berguling dan memanjat.
- Memberikan permainan sederhana dengan menggunakan penjelasan singkat, pengorganisasian sederhana, dan waktu bermain yang tidak terlalu lama.
- Memberikan keleluasaan anak melakukan gerakan yang baru dan berikan permainan meniru gerakan binatang.
- Memberikan gerakan keterampilan motorik dasar, seperti berlari, melompat, melempar, menggelinding, memutar, menendang, dan menangkap perlu diajarkan melalui gerakan-gerakan yang aktif dan dikombinasikan dengan gerakan senam yang terstruktur dengan baik.
- Pengembangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Usia 6 – 8 tahun merupakan jendela pertama untuk mengembangkan kecepatan. Pengembangan harus fokus pada kelincahan, kecepatan, dan kecepatan segmental secara multidireksional dengan gerakan kurang dari 5 detik.
- Penekanan pada kelenturan (fleksibilitas) untuk mengembangkan dan/atau mempertahankan rentang gerak yang optimal.
- Semua aktivitas fisik yang dilakukan untuk pengembangan aerobik dan anaerobic alactacid dalam aktivitas yang menyenangkan.

Kemampuan anak usia 6 – 8 dalam hal mengontrol gerakan yang dilakukan masih belum begitu baik, sehingga masih perlu pengawasan ekstra dari orang dewasa dalam pelaksanaannya. Pengawasan yang dilakukan diharapkan mampu memberi rasa aman dalam pembelajaran gerak, disisi lain mampu memberi pembenaran ketika anak melakukan gerakan yang salah. Akan tetapi, perlu diketahui bahwa sifat individualistik dan egosentrik yang ada pada anak usia 6–8 tahun menjadikan mereka tidak terlalu senang dicampuri atau terlalu diatur apabila sedang beraktivitas.

4. Komponen Biomotor

- Kelenturan,
- (Pengembangan) Kekuatan,
- (Pengembangan) Daya Tahan,
- (Pengembangan) Kecepatan,
- (Pengembangan) Kelincahan,
- (Pengembangan) Keseimbangan,
- (Pengembangan) Koordinasi

B. Usia 9 – 10 tahun

1. Karakteristik Usia

- Dalam LTAD (*Long Term Athlete Development*) masuk dalam kategori *Learning to Train* (belajar untuk berlatih), dimana mempelajari dasar dasar gerak dan keterampilan untuk olahraga yang ditekuninya.
- Usia Kronologis: Laki-laki (9–12 tahun) dan Perempuan (8–11 tahun)
- Pada tahap ini pelatih melakukan pembelajaran motorik. Fokusnya untuk membangun dasar keterampilan motorik halus dan memperkenalkan keterampilan motorik untuk meningkatkan ABC (*acceleration, balance, and coordination*). Selain itu, pada tahap ini juga untuk mengembangkan keterampilan olahraga secara keseluruhan. Untuk memulai mengintegrasikan komponen fisik, mental, kognitif, dan emosional dalam program yang terstruktur dengan baik.

2. Karakteristik Perkembangan Motorik

Anak belajar keterampilan dengan pengulangan dan rangsangan dari setiap aktivitas untuk meningkatkan keterampilan yang menyenangkan dan adanya sebuah tantangan yang baru.

a. Perkembangan Fisik

- Memberikan pembelajaran motoric.
- Meningkatkan ketrampilan motoric RJT (*running, jumping, throwing*).
- Pengembangan kekuatan harus dilanjutkan dengan penambahan lompatan ringan.

b. Perkembangan Gerak

- Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan teknik yang lebih kompleks.
- Pada tahap ini anak memiliki keinginan lebih pada saat latihan ketrampilan dasar.
- Mengembangkan keterampilan permainan dan persepsi yang memandu motorik dan aktivitas kognitif.

3. Aktifitas Latihan Fisik

Aktivitas fisik untuk usia 9–10 tahun lebih ditekankan untuk mengembangkan keterampilan dasar seperti berlari, melompat, melempar, menangkap, jatuh, dan keseimbangan, sehingga anak pada usia ini dapat terkoordinasi dengan baik. mencakup intensitas rendah untuk mengembangkan kapasitas aerobik, daya tahan otot, kekuatan, dan kelentukan. Fleksibilitas menjadi semakin penting menjelang akhir usia ini ketika individu mendekati periode pertumbuhan dan perkembangan paling cepat.

Aktivitas latihan fisik untuk usia 9–10 tahun harus mengikuti program latihan intensitas rendah untuk menekankan kesenangan. Dalam usia ini, tubuh tumbuh dengan kecepatan yang stabil dengan kelompok otot yang lebih besar tumbuh. Sistem kardiorespirasi berkembang dan kapasitas aerobik memadai untuk sebagian besar aktivitas. Pada tahap ini, bagaimanapun kapasitas anaerob sangat terbatas sehingga anak-anak memiliki toleransi asam laktat yg rendah. Setiap aktivitas latihan fisik bisa dikembangkan dalam bentuk permainan yang menyenangkan, baik permainan kecil ataupun permainan lainnya.

4. Komponen Biomotor

- Kelentukan,
- Kekuatan,
- Daya tahan,
- Kecepatan,
- Akurasi,
- Reaksi,
- Keseimbangan,
- Kelincahan,
- Koordinasi,
- Daya ledak

Komponen-komponen biomotorik tersebut dapat dikembangkan dengan aktivitas fisik, baik bersifat permainan atau metode atletik sesuai dengan fase atau tahapan kelompok umur 9–10 tahun. Pelatih diharuskan kreatif dalam pembuatan program latihan, harapannya adalah tetap mengedepankan kesenangan dalam latihan, variasi latihan yang membuat anak lebih tertarik dalam latihan, dan terdapat peningkatan dalam setiap latihannya.

C. Usia 11 – 13 tahun

1. Karakteristik Usia

Pada usia 11 – 13 tahun pelatih dianjurkan untuk memberikan materi latihan yang menggambarkan latihan futsal yang sebenarnya, serta bisa memberikan jawaban atau solusi - solusi dari pertanyaan dan permasalahan latihan yang akan muncul. Pengembangan berfokus pada materi latihan yang menggambarkan latihan futsal yang sebenarnya, serta bisa memberikan jawaban atau solusi-solusi dari pertanyaan dan permasalahan latihan yang akan muncul.

2. Karakteristik Perkembangan Motorik

- a. Perkembangan fisik dan kemampuannya
 - Perubahan fisik terlihat signifikan, ditandai dengan peningkatan ingatan visual dan perubahan suara.
 - Keseimbangan dan koordinasi sudah lebih baik daripada sebelumnya.
- b. Perkembangan psikologis
 - Pemain sudah memiliki pemikiran yang kritis terhadap hal-hal yang berkaitan dengan latihan.
 - Pemain mulai memiliki rasa ‘lapar’ untuk belajar, perhatian yang meningkat, ketegangan serta memiliki keterampilan untuk berdiskusi.
 - Pemain pada usia ini umumnya memiliki semangat kerjasama tim, bersaing, dan berkompetisi yang tinggi.

3. Aktifitas Latihan Fisik

Pemain usia 11–13 tahun ini lebih banyak tentang aktivitas pengenalan dasar serta pengembangan kemampuan. Hal ini bertujuan agar pemain memiliki pengetahuan untuk dapat lebih memahami aktivitas fisik di futsal yang sebenarnya dan mempersiapkan mereka untuk kategori usia setelahnya. Aktivitas tersebut antara lain:

- Latihan koordinasi gerak,
- Latihan dasar & jenis-jenis lari dalam futsal,
- Latihan dasar-dasar kecepatan dan reaksi,
- Latihan keseimbangan,
- Latihan kelentukan tubuh,
- Pengenalan latihan kekuatan,
- Pengenalan latihan daya tahan (bisa dengan contoh metode small sided game).

4. Komponen Biomotor

- Kelentukan (fleksibilitas),
- Latihan kecepatan, kelincahan, dan reaksi,
- Latihan keseimbangan,
- Koordinasi gerak,
- Pengenalan atau pengembangan latihan daya tahan, dan
- Pengenalan atau pengembangan latihan kekuatan.

D. Usia 14 – 16 tahun

Usia 14–16 tahun merupakan masa remaja (masa pubertas). Masa remaja merupakan masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak

perubahan pada psikis dan fisiknya. Mereka mengalami masa penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat. Sebelum pubertas dan pasca pubertas, diagnosis sederhana dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet atau tim. Sebuah program latihan dapat dikembangkan berdasarkan pada diagnostik tersebut. Saat pubertas besar sejumlah faktor lain harus diperhitungkan. Beberapa ciri-ciri masa pubertas usia 14–16 tahun:

- Mulai cemas dan bingung tentang perubahan fisiknya.
- Suka menyembunyikan isi hatinya.
- Memperhatikan penampilan.
- Sikapnya tidak menentu atau labil.
- Suka berkelompok dengan teman sebaya dan senasib.
- Perbedaan sikap pemuda dengan sikap gadis.

1. Karakteristik Usia

Perubahan-perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja yang berdampak terhadap perubahan-perubahan psikologis. Pada mulanya, tandatanda perubahan fisik dari masa remaja terjadi dalam konteks pubertas, baik anak laki-laki ataupun perempuan mengalami pertumbuhan yang cepat (disebut ‘growth spurt’ atau percepatan pertumbuhan). Perubahan fisik pada usia ini terjadi perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan.

2. Perubahan Tubuh selama Remaja

a. Perubahan Eksternal

➤ Tinggi badan

Anak laki – laki mencapai tinggi yang matang pada usia 18 – 19 tahun, sementara pada anak perempuan lebih cepat direntang usia 17 – 18 tahun.

➤ Berat badan

Perubahan berat badan mengikuti saat yang sama dengan perubahan tinggi badan. Tetapi, berat badan pada kategori usia 14-16 tahun sekarang tersebar ke bagian-bagian tubuh yang tadinya hanya mengandung sedikit lemak atau tidak mengandung lemak sama sekali.

➤ Proporsi tubuh

Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik. Misalnya, badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi kelihatan terlalu panjang.

b. Perubahan Internal

➤ Sistem Pencernaan

Pada kategori usia ini, perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi terlampaui berbentuk pipa, dengan usus yang bertambah panjang dan bertambah besar. Selain itu, otot-otot di perut dan dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, organ hati bertambah berat, dan kerongkongan bertambah panjang.

➤ Sistem Peredaran Darah

Jantung tumbuh pesat selama masa remaja. Pada usia 17 atau 18 tahun beratnya 12 kali berat pada waktu lahir. Panjang dan tebal dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai tingkat kematangan jika jantung sudah matang.

➤ Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru perempuan hampir matang pada usia 17 tahun, sedangkan anak laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun kemudian.

➤ Sistem Endokrin

Kegiatan gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan, sementara dari seluruh sistem endokrin pada awal masa puber. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, meskipun belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa.

➤ Jaringan Tubuh

Perkembangan kerangka berhenti rata-rata pada usia 18 tahun. Jaringan juga terus berkembang sampai tulang mencapai ukuran matang, khususnya bagi perkembangan jaringan otot.

3. Aktifitas Latihan Fisik

Pada usia 14–16 tahun, pengambilan keputusan keterampilan terus berkembang. Dan atlet terus berkembang mengembangkan fondasi fisik umum yang kokoh kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Tujuannya, tahap membangun dasar aerobik yang kuat, lebih jauh kembangkan kecepatan dan kekuatan dan lanjutkan membangun dan menyempurnakan keterampilan teknis dan taktis khusus olahraga.

Pertumbuhan yang kompleks dalam aspek biologis, fisiologis, proses sosiologis, mental, dan emosional selama masa puber, pelatih pasti sudah pandai pengetahuan tentang proses pertumbuhan dan pematangan. Selama pertumbuhan mendadak, tubuh rentan cedera. Memantau keselarasan tubuh (yaitu, pergelangan kaki, lutut, pinggul, bahu, dan tulang belakang), otot keseimbangan (trisep dan bisep, paha depan dan paha belakang), dan fleksibilitas sangat penting selama tahap ini. Mencari setiap keselarasan

tubuh, ketidakseimbangan otot, atau masalah fleksibilitas. Atlet disiplin dalam melakukan pemanasan dan pendinginan, pencegahan dan perawatan cedera, dan pentingnya istirahat dan pemulihan.

4. Komponen Biomotor

- Kelentukan,
- Kelincahan,
- Daya tahan (aerobik dan anaerobik),
- Kekuatan, dan
- Keseimbangan,

E. Usia 17 – 20 tahun

1. Karakteristik Usia

Pada usia 17 – 20 fokus latihan pada pengoptimalan kerja pada saat di lapangan. Sangat dianjurkan untuk memberikan pengalaman tambahan taktis permainan dalam tekanan tinggi. Fokus pelatihan fisik pada rentang usia ini adalah memaksimalkan semua kapasitas. Program pelatihan fisik menekankan kebugaran individu untuk pemeliharaan dan peningkatan fisik yang lebih optimal. Namun, pekerjaan dan pemulihan harus dipantau dengan baik. Oleh karena itu, perencanaan berkala sangat penting untuk memastikan pemain sehat dan tampil sesuai potensi mereka. Karakteristik pemain:

- Labil
- Sangat kritis
- Menetapkan identitas kelompok
- Emosi yang lebih stabil
- Mandiri dalam berpikir dan bertindak
- Variasi percepatan pertumbuhan
- Lebih mengerti aspek-aspek teknik dan taktik dengan lebih baik
- Matang menjadi pribadi individualistis dengan mempunyai pendapat, kebutuhan-kebutuhan dan ekspektasi sendiri.
- Kinerja tinggi sebagai fokus dari semua perilaku dan program secara umum.

Pada kategori usia 17-20 tahun pelatihan fisik mencakup spesialisasi awal dan akhir dari elemen khusus olahraga yang membutuhkan pelatihan intensif di seluruh tahap dan melibatkan perencanaan tahunan dan multi-tahun yang lebih kompleks. Lebih jauh lagi, *train to win* mendahului tahap aktif untuk kehidupan — tahap yang melayani

atlet yang mampu mengikuti kompetisi di tingkat nasional dan internasional tertinggi, dan siapa pun yang terlibat dalam aktivitas fisik seumur hidup.

Tahap *train to win*, meskipun bukan tahap terakhir dari keseluruhan jalur, adalah tahap performa tertinggi dan periode yang harus digunakan untuk menentukan efektivitas proses pengembangan atlet jangka panjang (ltad) dari sudut pandang performa tinggi. Karena *train to win* merupakan tahap akhir dari persiapan atletik, saat itulah keterampilan dan penampilan khusus olahraga dan posisi dimaksimalkan. Kapasitas fisik, teknis, taktis (termasuk keterampilan membuat keputusan), mental, dan pribadi dan gaya hidup seorang atlet sepenuhnya ditetapkan pada tahap ini.

2. Karakteristik Perkembangan Motorik

Dalam tahap ini semua periodisasi digunakan (tunggal, ganda dan multi) dan keterampilan motorik khusus yang spesifik ditentukan. Semua kemampuan fisik dikembangkan seiring dengan kemajuan persiapan mental untuk menghadapi tekanan saat kompetisi berlangsung. Pelatihan dan kompetisi sangat penting dalam *train to win*. Penyusunan program pelatihan beberapa siklus tahunan yang memenuhi kebutuhan pelatihan, kompetisi, dan pemulihan serta tetap mengingat tujuan akhir membutuhkan perencanaan dan pemantauan yang sangat cermat. Ditambah dengan pemantauan berkelanjutan yang efektif, sebagai prosedur siklus, sangat penting. Keterlibatan tim pendukung yang terdiri dari para ahli yang berkualifikasi dan berpengalaman dari berbagai disiplin ilmu (misalnya, kedokteran olahraga, ilmu olahraga, analisis kinerja, dan teknologi) dapat menjadi prasyarat untuk membantu pelatih merancang, melaksanakan, dan meninjau rencana di tingkat kinerja tertinggi.

- Peningkatan dan pemeliharaan kapasitas fisik
- Pengembangan lebih lanjut dari keterampilan teknis, taktis, dan bermain
- Pemodelan dan latihan tanpa henti dari semua aspek pelatihan dan kinerja
- Pemulihan terintegrasi dan praktik dan periode regenerasi sebagai bagian dari proses pelatihan dan kompetisi
- Perhatian diberikan untuk memaksimalkan kapasitas tambahan dan mendidik atlet (yaitu, menjadi siswa olahraga)
- Tingkat individualisasi program yang terus meningkat
- Kinerja tinggi sebagai fokus dari semua perilaku dan program secara umum

- Menargetkan acara-acara besar: olimpiade, kejuaraan dunia, tur piala dunia, dan lainnya kompetisi multisport (olahraga profesional atau semi profesional tertentu seperti nhl, golf, dan curling dapat mengikuti format kompetisi yang berbeda.)
- Perencanaan meliputi g format tunggal, ganda, tiga kali lipat, atau berganda seperti yang ditentukan oleh olahraga atau tahun kalender tertentu
- Pelatihan khusus olahraga, teknis, taktis, dan terkait kebugaran, biasanya memerlukan 9 hingga 15 sesi terprogram per minggu
- Peningkatan olahraga pelatihan khusus, biasanya di wilayah 70 persen atau lebih dari total volume pelatihan
- Jumlah awal kompetitif yang optimal
- Memastikan bahwa pelatihan ditandai dengan intensitas tinggi dan volume tinggi sepanjang tahun.
- Izinkan istirahat pencegahan yang sering untuk menghindari fisik dan mental kelelahan.
- Gunakan periodisasi tunggal, ganda, tiga kali lipat, atau multipel seperti yang ditentukan oleh kalender kompetisi nasional atau internasional
- Terus menyempurnakan rencana empat tahunan pemodelan.
- Memaksimalkan kapasitas tambahan. Atlet yang mencapai batas batas genetik masih dapat meningkatkan penampilan mereka dengan menggunakan kapasitas tambahan untuk mendapatkan keuntungan yang lebih baik.

3. Komponen Biomotor

- Kecepatan,
- Kekuatan,
- Daya tahan,
- Lari cepat dan koordinasi,
- Kekuatan tubuh,
- Pergerakan cepat dan kekuatan.

F. Usia diatas 21 tahun

1. Karakteristik Usia

- Penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan baru dimulai sekitar usia 18-25 tahun dan berakhir pada usia 35-40 tahun.
- Perkembangan fisik, seperti fungsi organ-organ berjalan dengan sempurna dan mengalami masa produktifitas yang tinggi.

- Perkembangan motorik pada kategori usia ini memiliki kecepatan respon yang maksimal dan mereka dapat menggunakan kemampuan ini dalam situasi tertentu yang lebih luas. Pemain pada usia di atas 20 tahun lebih mampu belajar menguasai keterampilan-keterampilan motorik yang baru, daripada mereka yang mendekati usia setengah umur. Selain itu, para pemain muda dapat mengandalkan kemampuan motorik mereka dalam situasi-situasi tertentu yang mana tidak dapat mereka lakukan semasa remaja karena pertumbuhan yang cepat dan tidak seimbang saat itu menyebabkan mereka kurang luwes dan kaku. Biasanya atlet yang berprestasi mencapai puncak kejayaannya atau klimaks pada usia dewasa muda. Selain itu, kemampuan halus mampu menggerakkan tangan dan mulut secara maksimal
- Dari segi emosional, kategori usia ini masih mengalami stabilitas emosi yang naik turun, namun tetap terkontrol, cenderung mengarah ke titik seimbang dan bisa menerima tanggung jawab. Pada masa ini, setiap orang dewasa muda, baik itu laki-laki dan perempuan, diharapkan untuk menerima tanggung jawab sesuai dengan masing-masing tugas yang dipikulnya.

2. Aktifitas Latihan Fisik

Setelah melewati tahapan-tahapan latihan fisik sesuai dengan perkembangan usianya, seperti gerak dasar, pengembangan gerak multilateral, hingga pengembangan di tiap komponen biomotorik, maka hasilnya adalah keterampilan motorik, pengalaman teknis, dan kualitas taktis adalah kekuatan para pemain pada usia ini. Pada usia 21 tahun ke atas, periodisasi latihan sangat penting. Seluruh aktivitas fisik yang telah dibentuk dan dikembangkan di tahapan sebelumnya harus dipelihara dengan mengoptimalkan dan memantau kapasitas fisik. Selain itu, mengoptimalkan kekuatan pemain menjadi prioritas.

Latihan khusus dan pemulihan di antara jeda pertandingan atau latihan harus diberikan agar mencegah cedera pemain. Penghitungan beban latihan juga sangat penting untuk persiapan fisik, agar terpantau, dan mencegah terjadinya cedera dalam proses latihan. Beban latihan dapat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisik, riwayat cedera, penyakit, kondisi lingkungan dan kondisi psikologis pemain. Dengan menggabungkan seluruh data tersebut, pelatih dapat memahami bagaimana membangun dan mempertahankan kualitas fisik pemain saat mereka menjadi pemain yang berpengalaman. Mengingat semakin sulitnya bagi pelatih untuk mengatur waktu yang dikhususkan untuk latihan, sebuah konsep persiapan fisik “terintegrasi” muncul,

memungkinkan kualitas fisik untuk dimasukkan ke dalam situasi pertandingan khusus untuk futsal.

3. Komponen Biomotor

- Daya tahan: aerobik, anaerobik dan daya tahan khusus
- Kekuatan: kekuatan maksimal dan kekuatan kecepatan
- Kecepatan: kecepatan khusus dan kecepatan daya tahan
- Koordinasi: koordinasi yang kompleks, baik dengan atau tanpa bola
- Proprioepsi: meningkatkan keseimbangan dan koordinasi sehingga dapat mencegah cedera dan pemulihan cedera atau setelah lama istirahat

BAB VIII

METODE DAN PROSES MELATIH FUTSAL



(sumber: sportstars.id)

A. Metode Melatih Futsal

Seni melatih merupakan aspek konseptual dari sesi latihan yang dilaksanakan. Hal terpenting dalam proses melatih futsal adalah melakukan perancangan dan pelaksanaan latihan secara efektif dan efisien. Berikut ini merupakan metode melatih futsal (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 17):

1. Penjelasan Sesi Latihan.

- a. Pelatih diharuskan memiliki program latihan harian, mingguan, bulanan, hingga tahunan yang terstruktur.
- b. Konten materi sesi latihan harus tersedia salinan dalam bentuk elektronik maupun dicetak secara langsung.
- c. Bekerja sama dengan asisten dan juga memberikan asisten tanggung jawab terhadap sesi latihan yang dijalankan.
- d. Memberi pengarahan kepada staf kepelatihan dan pemain dengan singkat mengenai:
 - Tujuan dari sesi latihan.
 - Gambaran sesi latihan.
 - Dianjurkan menggunakan alat bantu pemaparan seperti *tactical board*, papan tulis, dan proyektor
- e. Durasi sesi penjelasan sesi latihan 20-30 menit

2. Sesi Pemanasan

- a. Tahap mempersiapkan fisik dan mental atlet untuk menghadapi sesi latihan. Tahap ini menjadi sangat penting untuk menghindari resiko atlet mengalami cedera saat proses latihan.
- b. Dianjurkan melakukan pemanasan statis dan pemanasan dinamis.
- c. Pemanasan harus berkaitan dengan tujuan utama dengan sesi latihan atau sesi teknik berikutnya.
- d. Durasi sesi pemanasan 10-15 menit.

3. Sesi Teknik (*basic*)

- a. Fokus pada sesi teknik adalah kebenaran dari teknik yang dilatih pada sesi latihan tersebut.
- b. Sesi ini menjadi sangat penting untuk individu atlet maupun tim, karena untuk menunjang pengimplementasian taktik di lapangan serta penguasaan bola yang baik dalam permainan.
- c. Sesi teknik biasanya dimulai dengan pola latihan sederhana diawali dengan tanpa lawan.
- d. Sesi teknik harus berhubungan dengan sesi ketrampilan dan sesi situasi pertandingan.
- e. Contohnya adalah latihan teknik *passing*.
 - Latihan *passing* sederhana tanpa lawan.
 - Penekanan pada: ketepatan arah *passing*, perkenaan kaki dengan bola, bobot dan kecepatan *passing*.
 - Dilanjutkan dengan variasi *passing* seperti *wallpass* satu arah dan kombinasi *passing* kontrol.

4. Sesi Ketrampilan (*Functional Training*)

- a. Penekanan pada posisi permainan yang spesifik.
- b. Fokus utama terkait pengambilan keputusan setiap atlet terhadap beberapa situasi permainan yang berbeda.
- c. Kelebihan dan kelemahan dari setiap individu atlet harus diperhatikan dengan seksama. Memaksimalkan kelebihan atlet serta memberi latihan lebih terkait kelemahan yang dimiliki atlet.
- d. Dianjurkan untuk membuat variasi latihan menyerupai situasi pertandingan yang sebenarnya.

5. Sesi Ketrampilan dan Taktik (Advance Training)
 - a. Fokus pada latihan taktik untuk meningkatkan ketrampilan bermain atlet.
 - b. Latihan ketrampilan dihubungkan dengan situasi pertandingan yang sebenarnya.
 - c. Fokus latihan pada kualitas pada pengambilan keputusan: *siapa, kapan, dimana, dan bagaimana*.
 - d. Tahapan permainan

6. Sesi Situasi Permainan

Penekanan kepada semua pemain untuk mengembangkan pengertian yang homogen saat latihan oleh setiap individu/grup/tim dalam melaksanakan peran dan tanggung jawab pada situasi pertandingan 5v5 yang sesungguhnya.

7. Pengarahan

Dalam pengarahan, hal terpenting adalah memberikan pemain kesimpulan dari sesi dan menginformasikan performa mereka dan apa yang akan dipelajari disesi selanjutnya. Jangan lupa mengingatkan mereka tentang tujuan latihan.

8. Pendinginan

- a. Bertujuan untuk relaksasi fisik dan mental.
- b. Melepaskan nyeri otot dan meningkatkan pemulihan
- c. Contohnya adalah jogging dan peregangan

Setiap sesi dalam metode melatih futsal memiliki durasi waktunya masing – masing, hal ini bertujuan agar pelaksanaan dalam setiap sesinya maksimal dan dapat mendapatkan peningkatan yang optimal dalam hal fisik maupun ketrampilan bermain atlet yang dilatih. Berikut merupakan estimasi durasi dalam setiap sesinya:

- | | |
|------------------------------------------|------------|
| 1. Sesi pemanasan | : 10 menit |
| 2. Tahap teknik (<i>basic</i>) | : 20 menit |
| 3. Sesi Ketrampilan (Functional) | : 20 menit |
| 4. Sesi Ketrampilan dan Taktik (Advance) | : 30 menit |
| 5. Situasi Permainan | : 30 menit |
| 6. Pendinginan 10 menit | : 30 menit |

B. Proses Melatih Futsal

Proses melatih digunakan pada saat berlangsungnya metode melatih, tujuannya adalah melakukan kontroling, evaluasi, dan membenaran jika pada saat metode melatih berjalan terjadi kesalahan atau ketidak sesuaian dengan apa yang diinstruksikan sebelumnya. Proses melatih berguna untuk menciptakan fungsi latihan yang lebih baik daripada sebelumnya, dengan koreksi dan praktik yang langsung dilakukan dari tim

pelatih. Tujuan utama dari proses melatih futsal tentunya untuk menciptakan peningkatan fisik dan ketrampilan dari setiap individu pemain maupun tim. Berikut merupakan beberapa poin penting yang harus diperhatikan dalam proses melatih (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 19):

1. Pengorganisasian Latihan

Pada tahap awal ini hal yang harus dilakukan adalah mempersiapkan segala kebutuhan yang diperlukan untuk kebutuhan latihan. Peralatan latihan (bola, *cone*, *marker*, rompi, dan lain sebagainya) harus dipersiapkan dan tidak boleh ada yang terlewat untuk latihan. Kemudian jumlah pemain yang datang, peningkatan pembebanan latihan, dan waktu tahapan latihan harus diperhatikan dengan detail juga oleh pelatih.

2. Penjelasan Singkat

Pada tahap kedua pelatih memberikan penjelasan singkat kepada pemain terkait materi yang akan diberikan. Estimasi penjelasan singkat sekitar 2 menit. Pelatih dianjurkan menggunakan bahasa yang singkat, padat dan jelas dalam penyampaiannya. Hindari penjelasan yang panjang lebar, hal ini bias berakibat kepada kurangnya waktu praktek dilapangan. Pastikan semua pemain dapat menerima materi yang sudah dijelaskan dalam sesi ini, ketika pemain sudah paham selanjutnya adalah memastikan pemain fokus untuk menjalankan latihan yang sudah dijelaskan.

3. Mulai dengan Demo Sederhana

Langkah yang dilakukan setelah melakukan pengorganisasian di lapangan dan memberikan penjelasan secara singkat adalah memulai dengan memberikan demonstrasi atau contoh. Demonstrasi dianjurkan dilakukan dengan gerakan yang lambat dengan tujuan pemain benar – benar mengerti terkait apa yang akan dilakukannya kedepan.

4. Observasi

Setelah melakukan demonstrasi terkait pergerakan yang akan dilakukan, selanjutnya adalah berikan pemain waktu untuk mencoba pergerakan yang telah dicontohkan (1 – 2 menit) tugas pelatih disini adalah mengamati apakah pergerakan yang dilakukan pemain sudah benar atau belum. Observasi dapat dilakukan dengan komunikasi langsung dengan pemain. Observasi secara spesifik dilakukan untuk mencari faktor yang menjadi penghambat atau kegagalan dari pergerakan yang sudah dicontohkan sebelumnya secara objektif. Tujuan akhir tahap observasi adalah untuk

menemukan faktor yang menjadi kegagalan dan berikutnya mampu memberikan koreksi atas kesalahan sehingga terjadinya keberhasilan dari tujuan latihan.

5. Identifikasi Masalah

Pada tahap ini pelatih harus bias mengidentifikasi beberapa masalah yang muncul dari pergerakan latihan yang dilakukan oleh pemain. Tahap pengidentifikasian masalah dilakukan secara objektif berdasarkan poin utama dari latihan yang telah disusun. Berikan sedikit penjelasan tujuan koreksi untuk performa yang lebih baik.

6. Hentikan Sesi

Pelatih menghentikan sesi latihan sementara ketika pemain melakukan kesalahan dalam pergerakan yang dilakukan. Saat proses penghentian sesi latihan sementara, berikan waktu kepada pemain untuk memahami kesalahan yang telah dibuat saat sesi latihan berlangsung. Pastikan pemain sampai benar – benar memahami kesalahan yang telah dilakukan dalam pergerakan. Usahakan jangan terlalu sering untuk menghentikan sesi latihan secara sementara, karena hal itu akan menyita waktu yang banyak untuk sesi berikutnya.

7. Koreksi

Pada tahap koreksi, pelatih dituntut mampu melihat secara detail terkait kesalahan yang telah dilakukan oleh pemain. Proses ini menjadi sangat penting, karena pada tahap ini memberikan pembenaran atas kesalahan yang telah dilakukan oleh pemain. Penekanan pada tahap ini adalah melakukan koreksi dengan benar terkait teknik yang dikeluarkan, maupun pergerakan pemain atas taktik yang akan digunakan. Ketika tahap koreksi dilakukan dengan seadanya, besar kemungkinan akan merusak atau mempersulit program latihan kedepannya. Pendekatan pelatih ke pemain harus diperhatikan dengan teliti juga, mengingat setiap pemain memiliki karakteristiknya masing – masing sehingga setiap pemain mempunyai cara pendekatan yang berbeda dalam pencapaian tujuannya latihan dalam tahap koreksi.

8. Demo, Latihan, dan Pengulangan

Saat tahap menghentikan sesi secara sementara dan pemain telah benar – benar mengetahui kesalahan pergerakan yang telah dilakukan, langkah selanjutnya adalah pelatih memberikan contoh gerakan yang benar kepada pemain dengan bahasa yang sederhana atau gerakan (non-verbal). Dalam sesi demonstrasi menjadi lebih baik dalam pengulangan, kualitas, dan jarak yang tepat saat berkomunikasi. Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan performa pemain agar lebih baik lagi. Setelah sesi

demonstrasi, berikan waktu pemain mencoba gerakan sampai gerakan tersebut dilakukan dengan benar. Dianjurkan memberikan motivasi ketika pemain mencoba melakukan gerakan dengan benar, harapannya adalah pemain lebih semangat dalam mencoba menjalankan gerakan yang benar.

9. Mulai Kembali Sesi Latihan

Setelah pemain sudah melakukan pergerakan dengan benar, langkah selanjutnya adalah memulai kembali sesi latihan dari tempat terakhir dimana pemain melakukan kesalahan dan dimulai dengan pemain yang sama pula.

10. Evaluasi/ Pengarahan

Pada tahap pengarahannya evaluasi/ pengarahannya pemain harus memberikan kesimpulan dari sesi latihan yang telah dilakukan, pencapaian yang telah diraih oleh pemain, serta apresiasi terhadap pemain yang telah bekerja keras untuk mencapai target dari latihan. Setelah pembahasan terkait materi yang telah dilakukan selesai, pelatih bias juga memberikan gambaran secara garis besar terkait program latihan yang akan dilaksanakan di hari berikutnya.

Setiap sesi dalam proses melatih futsal memiliki durasi waktunya masing – masing, hal ini bertujuan agar pelaksanaan dalam setiap sesinya maksimal dan dapat mendapatkan peningkatan yang optimal dalam hal fisik maupun ketrampilan bermain atlet yang dilatih. Berikut merupakan estimasi durasi dalam setiap sesinya:

1. Organisasi sesi (Max 2 Minutes)
2. Penjelasan singkat (kurang dari 30 detik)
3. Mulai dengan demonstrasi sederhana (30 detik)
4. Observasi (15 Menit)
5. Identifikasi masalah/ kesalahan(15 Menit)
6. Hentikan sesi (setelah 2 Menit dan pada waktu yang tepat)
7. Koreksi (1 Menit)
8. Demo, percobaan dan pengulangan (Max 30 detik)
9. Mulai kembali sesi (2 sampai 5 detik)
10. Tingkatkan sesi (segera mungkin ketika anda merasa sesi berhasil)
11. Selesaikan sesi (segera setelah tujuan sesi latihan anda tercapai)
12. Pengarahan (Max 1 Menit)

C. Prinsip – Prinsip dalam Melatih Futsal

Prinsip dalam melatih cabang olahraga futsal dibagi menjadi 3 bidang utama (Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia, 2021: 20):

1. Perencanaan

Setiap pelatih harus mempunyai perencanaan yang terstruktur dengan baik. Hal ini berkaitan dengan program latihan berjenjang mulai dari sesi latihan, program latihan harian, program latihan mingguan, program latihan bulanan, dan program latihan tahunan. Program latihan berjenjang yang dimiliki pelatih bertujuan untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengontrol perkembangan pemain melalui program latihan untuk mencapai performa maksimal dalam turnamen atau kejuaraan yang ingin dituju.

2. Memimpin Latihan

Pelatih diwajibkan terlibat langsung dalam proses latihan, ujicoba, dan pertandingan. Tanggung jawab yang sangat besar dipegang oleh pelatih, kesuksesan dan kegagalan dari sebuah tim futsal bergantung pada pelatih yang menangani tim tersebut. Pelatih merupakan otak dari sebuah tim, beliau mengatur bagaimana sebuah tim bermain.

3. Evaluasi

Berlandaskan hasil yang diperoleh selama proses latihan, uji coba, dan pertandingan pelatih akan memiliki catatan – catatan terkait performa individu pemain dan tim yang selanjutnya untuk tahap evaluasi. Evaluasi diharapkan mampu membenahi performa individu pemain atau tim sehingga dapat mencapai performa puncaknya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Evaluasi dilakukan secara menyeluruh dari mulai atlet, manajemen, manajer, fisioterapis, dan beberapa penunjang keberhasilan dalam mencapai tujuan.

Dalam menjalankan perannya melatih, seorang pelatih dituntut untuk menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam:

1. Intruksi

Intruksi atau perintah merupakan informasi yang coba disampaikan oleh pelatih kepada pemain untuk menjelaskan hal – hal penting terkait pergerakan atau latihan yang akan dikerjakan.

2. Penjelasan

Penjelasan merupakan penjabaran secara detail terkait hal – hal yang ditanyakan oleh pemain saat proses latihan berlangsung.

3. Demonstrasi

Demonstrasi merupakan proses memberikan contoh gerakan yang akan dilaksanakan pada saat proses latihan dengan benar dan diberikan secara detail sehingga tidak memunculkan pertanyaan kembali pada saat proses latihan berlangsung.

4. Pengamatan

Pengamatan merupakan proses melihat langsung latihan yang sedang berjalan secara seksama kemudian menemukan kesalahan yang dilakukan pemain selama proses latihan berjalan.

5. Menganalisis dan Memberikan Umpan Balik

Menganalisis merupakan suatu kegiatan untuk memeriksa atau menyelidiki suatu peristiwa melalui data dan fakta yang terjadi di lapangan sehingga di dapatkan kesalahan yang dilakukan pemain saat latihan beserta penyebab yang menyebabkan pemain melakukan kesalahan tersebut. Langkah selanjutnya adalah memberikan umpan balik memberi informasi terkait bagaimana pelaksanaan teknik maupun pergerakan yang benar.

Selain itu seorang pelatih juga memerlukan pengembangan beberapa ketrampilan lain untuk mengoptimalkan perkembangan fisik maupun ketrampilan bermain pemainnya:

1. Koneksi

Koneksi merupakan ketrampilan yang berhubungan dengan komunikasi efektif yang dilakukan pelatih dengan pemain.

2. Cara Mengajar

Mengetahui dan mengaplikasikan dengan baik proses melatih berdasarkan prinsip latihan yang diterapkan.

3. Metodologi

Mengetahui dan mengaplikasikan dengan baik metode melatih yang tepat sesuai kondisi yang dihadapi di lapangan. Pelatih juga dianjurkan untuk bisa menerapkan gaya melatih sesuai dengan karakteristik pemain yang dihadapi di lapangan.

4. Pondasi

Memahami kemampuan pemain yang sedang berada didalam masa pertumbuhan (KU-6 s.d. KU-18)

5. Perlindungan

Pelatih dianjurkan memahami dan menjelaskan kepada pemain tentang keselamatan selama latihan. Penyusunan program latihan yang disusun oleh pelatih

dalam hal pembebanan harus diperhatikan dengan jeli, harus menghindari kelelahan berlebih dari latihan. Pelatih harus memahami tindakan pencegahan dan tindakan penanganan cedera pertama, hal ini sangat berguna untuk mengoptimalkan latihan dan juga bisa untuk penanganan pertama saat terjadi cedera tak terduga (khususnya di Kelompok Usia).

6. Catatan Praktis

Pelatih harus memiliki program latihan terukur, terstruktur, dan sistematis untuk tim dan individu pemain. Program latihan untuk tim tujuannya untuk mencapai tujuan bersama dalam tim, sedangkan program latihan individu untuk pemain tujuannya adalah melengkapi kekurangan fisik maupun ketrampilan bermain serta disatu sisi dapat membantu pemain dalam mengembangkan ketrampilan baru dalam permainan.

7. Memperkirakan

Kemajuan fisik maupun ketrampilan bermain bisa dilihat dari data yang didapat dari tes evaluasi yang diadakan dalam jangka rutin bulanan maupun triwulan. Kemampuan memperkirakan yang dibutuhkan pelatih tujuannya adalah untuk memperkirakan waktu dan metodologi apa yang patut untuk diterapkan pelatih kepada pemain dalam rangka mencapai *peak performance* (penampilan terbaik) dalam tahap kompetisi berlangsung.

8. Diet

Pelatih dianjurkan memahami dan menjelaskan terkait kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh atlet. Dianjurkan spesifik pada saat sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan. Hal ini bertujuan untuk mengoptimalkan performa pemain pada saat bermain melalui asupan nutrisi dari makanan yang dikonsumsi oleh atlet. Pemberian suplemen – suplemen legal sangat diperbolehkan.

9. Kondisi

Pelatih diharuskan memahami kondisi yang sedang dialami oleh pemain. Tujuannya adalah untuk mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi pemain. Pelatih diharuskan bisa memecahkan masalah yang sedang dihadapi pemain, agar pemain bisa mencapai performa maksimal saat pertandingan.

10. Psikologi

Pelatih diharuskan mempersiapkan kondisi mental atletnya dengan baik saat pertandingan utama dilaksanakan. Kondisi fisik yang kuat, teknik yang baik,

kemampuan taktikal yang kompak, serta mental yang disiapkan dengan matang merupakan modal utama dalam mencapai keberhasilan di pertandingan. Pelatih dianjurkan memberikan latihan mental seperti relaksasi diri, membayangkan pertandingan yang berjalan dengan baik, serta motivasi yang mampu meningkatkan mental pemain.

11. Penilaian

Kemampuan penilaian yang dimiliki pelatih tujuannya adalah untuk tahap evaluasi. Evaluasi dilakukan secara menyeluruh ketika latihan dan pertandingan. Penilaian dilakukan secara objektif oleh pelatih kepada pemain. Tahap penilaian dilanjutkan dengan tahap evaluasi, dimana memberikan rekomendasi hal – hal apa saja yang harus diperbaiki oleh pemain.

BAB IX

STRUKTUR LATIHAN UMUM DAN LATIHAN FISIK

Struktur latihan dalam cabang olahraga futsal dibedakan menjadi 2, yaitu struktur latihan umum dan struktur latihan fisik. Hal ini dibuat untuk lebih mengoptimalkan peningkatan fisik maupun ketrampilan bermain dalam setiap latihannya. Durasi waktu dalam setiap sublatihan dapat disesuaikan kembali dengan tujuan utama sesi latihan dan periodisasi latihan. Berikut merupakan durasi waktu dalam setiap struktur latihannya (Targholizade, 2012):



(sumber: futsalindonesia.org)

A. Struktur Latihan Umum

Struktur latihan umum pada cabang olahraga futsal berfokus pada peningkatan fisik pemain, pengembangan teknik, pemahaman taktik, dan penguatan mental pemain secara menyeluruh. Latihan umum terdiri dari pemanasan, sesi teknik (*basic*), sesi taktik kerja sama tim (*functional*), situasi permainan (*advance*), dan diakhiri dengan pendinginan. Berikut merupakan pembagian waktu dalam setiap sesinya:

1. Pemanasan : 15 menit
2. Latihan teknik (*basic*) : 15 – 20 menit
3. Taktik kerja sama tim (*functional*) : 35 – 45 menit
4. Situasi permainan (*advance*) : 20 – 30 menit
5. Pendinginan : 5 – 10 menit

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan (Mariyanto, 2010). Tujuan utama pemanasan adalah untuk menyiapkan otot – otot agar lebih siap ketika menerima menu latihan utama dan menghindarkan dari cedera ketika proses latihan berlangsung. Pemanasan dimulai dengan pemanasan statis dengan melakukan gerakan – gerakan ringan di tempat yang tujuannya memperluas ruang gerak otot – otot yang akan digunakan untuk berolahraga. Setelah pemanasan statis selesai

dilanjutkan dengan pemanasan dinamis dimana menggunakan gerakan aktif menyerupai pergerakan yang digunakan ketika menu latihan utama digunakan. Pelatih dianjurkan menyesuaikan pemanasan dengan gerakan latihan inti (contoh: latihan utama *passing control & moving*, maka untuk pemanasan dianjurkan gerakan *passing control & moving* dengan gerakan yang lebih sederhana).

Sesi latihan teknik (*basic*) merupakan sesi untuk mengembangkan teknik yang dikuasai pemain sesuai dengan program latihan yang sudah disiapkan oleh tim pelatih. Penekanan pengembangan pada/ teknik *passing, controlling, moving, dribbling, shooting*, dan beberapa teknik khusus untuk posisi penjaga gawang. Fokus pada sesi ini adalah melakukan pembenaran pada teknik yang salah, penyempurnaan teknik gerak dari pemain, serta penguasaan teknik baru untuk menunjang keberhasilan taktik. Sesi dimulai dengan pergerakan sederhana tanpa lawan, kemudian selama berjalannya waktu ditingkatkan menggunakan lawan dengan pergerakan pasif dan diakhiri dengan menggunakan lawan pergerakan aktif seperti permainan yang sebenarnya.

Sesi taktik kerja sama tim (*functional*) merupakan sesi lanjut setelah sesi teknik yang fungsinya untuk meningkatkan kerja sama antara pemain satu dengan pemain lainnya di dalam tim. Pelatih bisa menggunakan metode *small side game*, yang merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik (Wardana dkk, 2018). Pada sesi ini pelatih biasanya menggunakan metode tantangan dan hukuman dimana tim yang menang akan diberikan hadiah dan tim yang kalah akan diberikan hukuman, dengan metode ini diharapkan dapat memberikan stimulus kepada setiap kelompok untuk meningkatkan semangat untuk saling mengalahkan. Pelatih direkomendasikan memasukkan materi taktik dasar.

Sesi situasi permainan (*advance*) merupakan sesi penguatan sesi *basic* dan *functional* ke dalam situasi pertandingan sebenarnya. Pelatih bisa menggunakan metode *small side game* yang lebih kompleks lagi dengan melibatkan 4 sampai 5 pemain didalamnya. Penekanan pada sesi *advance* adalah menyatukan pemahaman taktik antara satu pemain dengan pemainnya, diharapkan setiap pemain memiliki pemahaman yang komprehensif terkait materi taktik yang diberikan oleh pelatih. Sesi ini biasa dimulai dengan *small side game* yang lebih kompleks lagi dan diakhiri dengan sesi game 5 vs 5 sesuai dengan permainan yang sebenarnya.

Pendinginan merupakan sesi penutup dalam latihan. Pendinginan (*cooling-down*) merupakan proses pemulihan setelah latihan untuk memfasilitasi kembalinya tubuh

kenormal, periode normal adalah waktu ketika tubuh harus mengeluarkan sisa – sisa penumpukan sampah tubuh, dan memulai perbaikan jaringan (Bompa, 2009). Pendinginan membuatnya kembali menjadi relax dan tenang setelah tubuh melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan. Terdapat beberapa gerakan pendinginan yang bisa diberikan pelatih pada saat akhir sesi latihan diantaranya jogging ringan, berjalan kaki, meregangkan otot statis, *juggling*, PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*).

B. Struktur Latihan Fisik

Struktur latihan fisik pada cabang olahraga futsal berfungsi untuk meningkatkan komponen fisik pemain. Pada tahap persiapan umum di dalam periodisasi biasanya dilakukan latihan peningkatan fisik bervariasi di gym (tempat kebugaran) dan di lapangan futsal, walaupun terdapat perbedaan dalam tempat latihan tetapi tetap tidak menghilangkan tujuan utama untuk meningkatkan komponen fisik pemain. Berikut merupakan pembagian waktu dalam setiap sesinya:

1. Pemanasan : 10 - 15 menit
2. Latihan teknik (basic) : 15 – 20 menit
3. Taktik kerja sama tim (functional) : 20 – 30 menit
4. Kondisi fisik : 30 – 45 menit
5. Pendinginan : 5 – 10 menit

Sesi pemanasan selalu digunakan disetiap awal ketika ingin memulai sesi latihan. Pemanasan menjadi sangat penting untuk menyiapkan otot – otot yang digunakan latihan agar dalam kondisi siap untuk melakukan program latihan yang disediakan oleh pelatih. Pemanasan difokuskan untuk menyiapkan otot – otot dominan yang akan digunakan untuk sesi latihan fisik.

Sesi teknik (*basic*) merupakan sesi teknik untuk mengembangkan teknik yang dikuasai pemain. Fokus pada sesi ini adalah melakukan pembenaran pada teknik yang salah, penyempurnaan teknik gerak dari pemain, serta penguasaan teknik baru untuk menunjang keberhasilan taktik. Walaupun fokus utama pada peningkatan fisik, namun komponen teknik juga harus ters dikembangkan. Sesi dimulai dengan pergerakan sederhana tanpa lawan, kemudian selama berjalannya waktu ditingkatkan menggunakan lawan dengan pergerakan pasif dan diakhiri dengan menggunakan lawan pergerakan aktif seperti permainan yang sebenarnya.

Sesi taktik kerja sama tim (*functional*) merupakan sesi lanjut setelah sesi teknik yang fungsinya untuk meningkatkan kerja sama antara pemain satu dengan pemain lainnya di dalam tim. Dianjurkan menggunakan *small side game* untuk meningkatkan kerja sama

antar pemain dalam tim. Metode hukuman dan hadiah direkomendasikan untuk diberikan untuk memberikan stimulus kepada pemain agar lebih maksimal dalam melaksanakannya. Materi taktik dasar mulai dimasukkan.

Sesi kondisi fisik merupakan sesi inti dari struktur latihan fisik yang dilakukan. Sesi ini bisa dilakukan dengan memberikan materi fisik umum maupun fisik holistik dengan bola. Ketika berada pada periodisasi persiapan umum dianjurkan untuk menggunakan metode fisik umum untuk mendapatkan peningkatan optimal pada bagian otot – otot yang dilatih, sedangkan ketika berada pada periodisasi persiapan khusus sampai kompetisi dianjurkan menggunakan holistik dimana peningkatan fisik menggunakan variasi menggunakan teknik yang ada dalam cabang olahraga futsal. Fokus latihan pada peningkatan komponen fisik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelentukan, dan daya ledak.

Pendinginan merupakan sesi penutup dalam latihan. *Cooling down* adalah gerakan melemaskan dan merilekkan otot tubuh yang sebelumnya melakukan aktifitas olahraga (Alfiandi et al., 2018). Dengan melakukan pendinginan atau coolingdown, penumpukan asam laktat paska latihan akan berkurang. Kontraksi otot ringan yang terjadi pada saat atlet melakukan pendinginan, akan membantu otot memompa aliran darah yang akan membawa asam laktat 'keluar' dari otot (Candra et al, 2022).

BAB X

PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN FUTSAL

A. Langkah Pembuatan Program Latihan



(sumber: bolasport.com)

Pembuatan program latihan harus disusun secara terukur, terstruktur dan sistematis. Berikut merupakan langkah – langkah penyusunan program latihan futsal (Targholizade, 2012):

1. Melihat Obyek Latihan

Tahap pertama dalam pembuatan program latihan adalah melihat obyek dari jenis kelamin dan usia atlet yang dilatih. Hal ini dikarenakan setiap atlet yang dilatih memiliki karakteristik untuk mendapatkan pola pelatihannya masing – masing. Setiap kelompok usia memiliki program dan menu latihannya disesuaikan dengan tujuan pembinaan dalam kelompok usianya. Seperti dalam kelompok usia dini dimana atlet memiliki tujuan latihan mengembangkan kemampuan motoriknya

2. Menentukan Waktu Liga atau Turnamen

Setelah mengetahui karakteristik obyek yang dilatih, tahap selanjutnya adalah memntukan jadwal liga atau turnamen yang akan diikuti dalam satu tahun kedepan. Hal ini berfungsi untuk menunjukkan di tanggal berapa atlet yang dilatih harus mencapai performa maksimalnya.

3. Diagnosis Kemampuan Awal

Setelah mengetahui turnamen atau liga yang diikuti, selanjutnya adalah tes pengukuran terkait kesehatan, fisik, dan ketrampilan atlet. Tes kesehatan bertujuan untuk mengetahui tingkat kesehatan dan kinerja organ dalam yang dimiliki atlet (termasuk *tracking* cedera dan penyakit). Tes fisik bertujuan untuk mengetahui kemampuan fisik

pemain agar dalam penyusunan program latihan terukur (tidak terlalu ringan dan tidak terlalu berat). Tes ketrampilan biasanya digunakan untuk pembinaan futsal diusia pembinaan, tujuannya adalah untuk mengetahui teknik atlet.

4. Penyusunan Program Latihan

Setelah mengetahui kemampuan awal yang dimiliki atlet, langkah selanjutnya adalah penyusunan program latihan. Program latihan disusun menjadi beberapa periodisasi (TPU, TPK, TPKom, TK). Program latihan disusun dengan terukur, terstruktur, dan progresif. Program latihan disusun untuk mencapai performa maksimal atlet untuk menghadapi liga atau turnamen yang diikutinya.

5. Menentukan Sasaran Latihan

Setelah periodisasi terbentuk, selanjutnya adalah menentukan sasaran dari setiap periodisasi. Penyusunan sasaran latihan disusun secara periodik menyesuaikan pmebagian secara menyeluruh dan spesifik dalam jangka waktu bulanan, mingguan, harian, serta latihan. Hal ini tentu menjadi bahan untuk mengkontrol agar atlet mendapatkan performa maksimalnya dalam tanggal yang sudah ditentukan.

6. Pelaksanaan dan Pemantauan

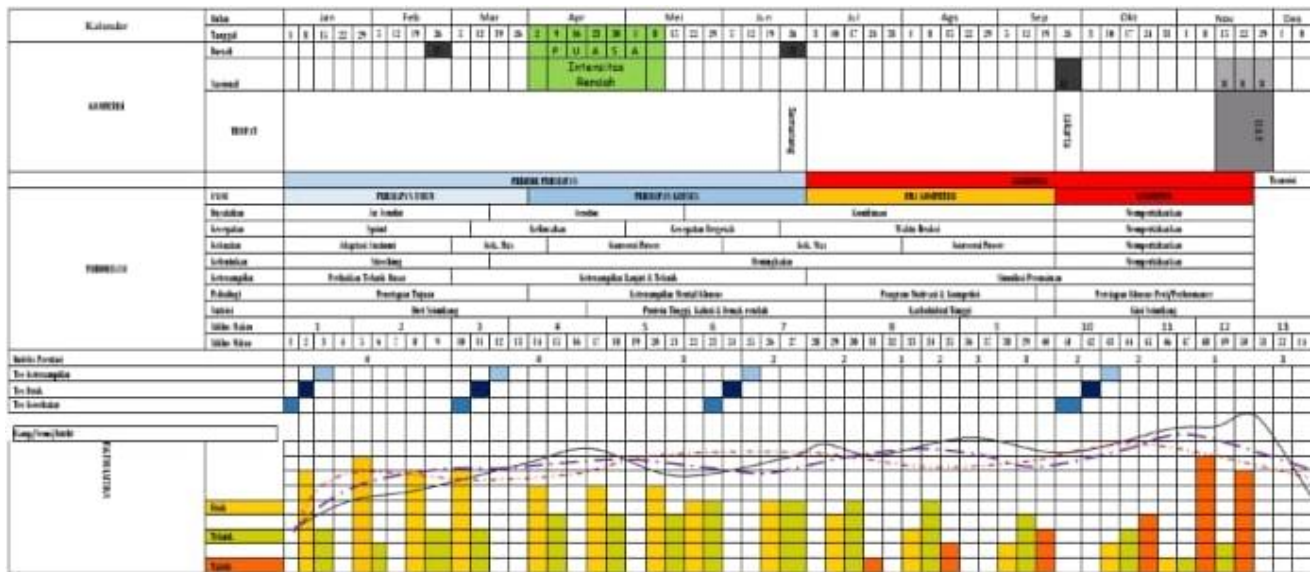
Setelah sasaran latihan terbentuk, langkah selanjutnya adalah proses pelaksanaan dan pemantauan. Pada proses pelaksanaan atlet diharusan mengikuti semua program yang diberikan dengan sungguh – sungguh. Aspek penunjang keberhasilan dalam latihan harus diperhatikan dan dilaksanakan dengan maksimal. Ketika selama proses pelaksanaan ada hal – hal yang salah maupun tidak sesuai dengan konsep awal, pelatih harus segera membenahi dan membenarkannya agar tidak terbawa saat pertandingan utama berlangsung.

7. Umpan Balik

Pada saat program latihan berjalan sesuai yang direncanakan, serta sasaran dari suatu latihan dapat tercapai artinya proses latihan berhasil. Tetapi ketika sasaran latihan tidak tercapai dan proses latihan tidak bisa berjalan sebagaimana yang direncanakan maka seorang pelatih harus bisa melakukan evaluasi dan membenaran segera. Mengingat ketercapaian performa maksimal atlet dalam tanggal yang sudah ditentukan berasal dari tercapainya sasaran dari setiap latihan yang dilakukan.

B. Contoh Program Latihan

1. Program Latihan Tahunan



SIKLUS MIKRO					
Periode	Fase	Bulan	Sasaran	Minggu / Mikro	Makro
Persiapan	Persiapan Umum	Jan-Mar	1. Kekuatan (Core)	1-6	1
			2. Daya Tahan Aerobik	1-8	
			3. Daya Tahan Anaerobik	1-8	2
			4. Kecepatan	3-8	
	Persiapan Khusus	Apr-Jun	5. Kelentukan	1-12	3
			6. Kelincahan	8-12	
			7. Teknik Dasar	12-13	4
			8. Evaluasi	13	
Kompetisi	Pra Kompetisi	Juli-Sep	1. Teknik Lanjut	14-20	5
			2. Perbaiki Teknik	14-22	
			3. Daya Tahan Otot	12-22	6
	4. Meningkatkan Ambang Rangsang Laktat	14-27			
	Kompetisi	Okt-Nov	5. Meningkatkan Power	14-27	7
			6. Evaluasi	27	
1. Menjaga Asupan Gizi			28-40	8	
2. Meningkatkan Taktik	26-48	9			
3. Keterampilan mental khusus	28-46		10		
4. Motivasi	30-48				
5. Evaluasi	40	11			
1. Mempertahankan Komponen Biomotor	40-50				
Transisi	Des	2. Mempertahankan Gizi	40-50	51-52	
		3. Program Motivasi Kompetisi	50		
		1. Recovery	51-52	51-52	
2. Lat. Fisik Intensitas Rendah	51-52				
3. Evaluasi	52	52			

2. Program Latihan Bulanan

a. Contoh 1 (Tahap Persiapan Umum)

Rancangan Sasaran Umum (Siklus Makro)		
Cabang Olahraga	:	Futsal
Tahap Latihan	:	Tahap Persiapan Umum
Makro / Bulan	:	Juli 2023
1	Jumlah Mikro	: 5
2	Sasaran	:
	Fisik	: Penekanan pada peningkatan komponen fisik umum dengan proporsi 60% - 70% dari program latihan (Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Kelentukan, Kelincahan, Daya Ledak, Keseimbangan, Koordinasi, akurasi, reaksi)
	Teknik	: Pembentukan dan peningkatan teknik dasar dengan proporsi latihan 30% - 40% dari program latihan
	Taktik	: Taktik unit (jika penguasaan teknik dasar sudah mumpuni)
	Mental	: Loyalitas, motivasi berlatih, disiplin, kerja sama
3	Tes	:
	Medis	: 1x (Minggu, 2 Juli 2023)
	Fisik	: 2x (Selasa, 4 Juli 2023 & Selasa, 25 Juli 2023)
4	Pertandingan	: (Lawan Siapa, Kapan, Dimana)
	Sparing	: -

	Turnamen	:	-
5	Unloading	:	-
6	Lain – lain	:	-

b. Contoh 2 (Tahap Persiapan Khusus)

Rancangan Sasaran Umum (Siklus Makro)			
	Cabang Olahraga	:	Futsal
	Tahap Latihan	:	Tahap Persiapan Khusus
	Makro / Bulan	:	Agustus 2023
1	Jumlah Mikro	:	5
2	Sasaran	:	
	Fisik	:	Peningkatan komponen fisik yang digunakan pada cabang futsal (daya tahan anaerobik, daya tahan aerobik, quickness, power, dsb)
	Teknik	:	Pembenahan teknik dasar & dilanjutkan dengan teknik lanjut
	Taktik	:	Taktik unit & taktik area
	Mental	:	Loyalitas, motivasi berlatih, disiplin, kerja sama
3	Tes	:	
	Medis	:	-

	Fisik	:	1x (Selasa, 29 Agustus 2023)
4	Pertandingan	:	(Lawan Siapa, Kapan, Dimana)
	Sparing	:	1x SBF Vs Wellhint (Liga 2 Yogyakarta). Sabtu, 19 Agustus 2023. Pelaksanaan di Jogokaryan Futsal.
	Turnamen	:	-
5	Unloading	:	-
6	Lain - lain	:	-

c. Contoh 3 (Tahap Pra Kompetisi)

Rancangan Sasaran Umum (Siklus Makro)			
	Cabang Olahraga	:	Futsal
	Tahap Latihan	:	Tahap Pra Kompetisi
	Makro / Bulan	:	Sep-23
1	Jumlah Mikro	:	5
2	Sasaran	:	
	Fisik	:	Fokus pada maintenance kemampuan dan meningkatkan yang kurang
	Teknik	:	Drill teknik lanjut (agar kualitas teknik pemain tetap terjaga)
	Taktik	:	Taktik Tim (Deffend, Attack, Transisi, Set Piece)

	Mental	:	Mental bertanding
3	Tes	:	
	Medis	:	-
	Fisik	:	-
4	Pertandingan	:	(Lawan Siapa, Kapan, Dimana)
	Sparing	:	3x SBF Vs Puma Al Muthi'in(Liga 2 Yogyakarta); SBF Vs Destroyer FC (Liga 2 Yogyakarta); SBF Vs Futsal UST (Liga 1 Yogyakarta). Sabtu 2 September 2023 ; Sabtu 9 September 2023; Sabtu 16 September 2023). Pelaksanaan di Jogokaryan Futsal Yogyakarta
	Turnamen	:	Trofeo Persahabatan (Simple Boys Yogyakarta Vs Asterix Fc Sleman Vs Predator Fc Gunung Kidul). Sabtu 30 September 2023. Pelaksanaan di Jogokaryan Futsal
5	Unloading	:	-
6	Lain - lain	:	-

d. Contoh 4 (Tahap Kompetisi)

Rancangan Sasaran Umum (Siklus Makro)			
	Cabang Olahraga	:	Futsal
	Tahap Latihan	:	Tahap Kompetisi
	Makro / Bulan	:	Oktober 2023
1	Jumlah Mikro	:	5
2	Sasaran	:	

	Fisik	:	Fokus pada maintenance kemampuan fisik
	Teknik	:	Drill teknik lanjut (agar kualitas teknik pemain tetap terjaga)
	Taktik	:	Taktik Tim (Deffend, Attack, Transisi, Set Piece)
	Mental	:	Motivasi dan Semangat Juang
3	Tes	:	
	Medis	:	-
	Fisik	:	-
4	Pertandingan	:	(Lawan Siapa, Kapan, Dimana)
	Sparing	:	1x (Simple Boys FC Yogyakarta Vs F4st Kota Semarang). Selasa 10 Oktober 2023. Pelaksanaan di GOR Manunggal Jati Semarang.
	Turnamen	:	Fokus pelaksanaan Liga AFK Kota Yogyakarta. Mulai 21 Oktober 2023. Pelaksanaan di Jogokaryan Futsal Yogyakarta.
5	Unloading	:	-
6	Lain - lain	:	-

3. Program Latihan Mingguan

a. Kelompok Usia 6 – 8 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO			
U6 - U8			
Cabang Olahraga	:	FUTSAL	Fokus pada penguasaan teknik dasar & pengembangan motorik

Tahap Latihan	:					Mikro ke-	:	1								
Tanggal / Hari	:	1 Juli 2020														
ke -																
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
	HARI	SENIN		SELA SA		RABU		KAMI S		JUMAT		SABTU		MINGGU		
		pa	so	pa	S	Pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	
		gi	re	gi	or	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	
					e											
1	Teknik															
	a. passing				√											
	b. control				√											
	c. dribbling				√								√			
	d. shooting												√			
	e. heading												√			
2	Taktik															
	a. menyerang															
	b. bertahan															
3	Fisik															
	a. Daya Tahan															
	b. Fleksibilitas				√								√			
	c. Kekuatan				√											
	d. Stamina															

	e. Kelincahan												√			
	f. Power															
	g. Kecepatan															
4	Tes / Pengukuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

b. Kelompok Usia 9 – 10 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO																
U9 - U10																
Cabang Olahraga		:	FUTSAL					Fokus pada variasi teknik dasar & pengambilan keputusan sederhana								
Tahap Latihan		:						Mikro ke-		:	1					
Tanggal / Hari ke -		:	1 Juli 2020													
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
	HARI	SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMATA		SABTU		MINGGU		
		pa	so	pa	so	Pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	
		gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	
1	Teknik															
	a. passing						√									
	b. control						√									
	c. dribbling						√							√		
	d. shooting													√		
	e. heading													√		

2	Taktik																
	a. menyerang																
	b. bertahan																
3	Fisik																
	a. Daya Tahan																
	b. Fleksibilitas					√								√			
	c. Kekuatan																
	d. Stamina																
	e. Kelincahan													√			
	f. Power																
	g. Kecepatan					√											
4	Tes / Pengukuran																
5	Tes Uji Coba																
6	Istirahat																

c. Kelompok Usia 11 – 12 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO									
U11 - U12									
Cabang Olahraga	:	FUTSAL	Fokus pada variasi teknik dasar & pengambilan keputusan kompleks						
Tahap Latihan	:		Mikro ke-	:	1				
Tanggal / Hari ke -	:	1 Juli 2020							
N o	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN							KET ER

	HARI	SENIN		SELA SA		RABU		KAMI S		JUMA T		SABT U		MING GU		AN GA N
		pa gi	so re	pa gi	so re	Pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	so re	
1	Teknik															
	a. passing				√						√					
	b. control				√											
	c. dribbling										√					
	d. shooting				√						√					
	e. heading															
2	Taktik															
	a. menyerang										√					
	b. bertahan				√											
3	Fisik															
	a. Daya Tahan															
	b. Fleksibilitas				√						√					
	c. Kekuatan				√											
	d. Stamina															
	e. Kelincahan										√					
	f. Power															
	g. Kecepatan										√					
4	Tes / Pengukuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

d. Kelompok Usia 13 – 14 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO																
U13 - U14																
Cabang Olahraga		:	FUTSAL					Mulai masuk pada taktik unit dan area								
Tahap Latihan		:						Mikro ke-		:	1					
Tanggal / Hari ke -		:	1 Juli 2020													
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
	HARI	SENIN		SELA SA		RABU		KAMI S		JUMA T		SABT U		MING GU		
		pa	so	pa	so	Pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	
		gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	
1	Teknik															
	a. passing				√						√					
	b. control				√											
	c. dribbling				√						√					
	d. shooting										√					
	e. heading										√					
2	Taktik															
	a. menyerang										√					
	b. bertahan				√											
3	Fisik															
	a. Daya Tahan													√		

	b. Fleksibilitas				√						√					
	c. Kekuatan				√											
	d. Stamina															
	e. Kelincahan										√					
	f. Power															
	g. Kecepatan										√					
4	Tes / Pengukuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

e. Kelompok Usia 15 – 16 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO																	
U15 - U16																	
Cabang Olahraga		:		FUTSAL						Mulai masuk pada taktik tim							
Tahap Latihan		:								Mikro ke-		:		1			
Tanggal / Hari ke -		:		1 Juli 2020													
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KET ER AN GA N	
	HARI	SENIN		SELA SA		RABU		KAMI S		JUMA T		SABT U		MING GU			
		pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so	pa	so		
		gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re	gi	re		
1	Teknik																
	a. passing		√								√						

	b. control		√							√					
	c. dribbling					√				√					
	d. shooting		√			√									
	e. heading					√									
2	Taktik														
	a. menyerang					√									
	b. bertahan		√							√					
3	Fisik														
	a. Daya Tahan					√							√		
	b. Fleksibilitas		√			√				√					
	c. Kekuatan		√												
	d. Stamina														
	e. Kelincahan									√					
	f. Power														
	g. Kecepatan		√							√					
4	Tes / Pengukuran														
5	Tes Uji Coba														
6	Istirahat														

f. Kelompok Usia 17 – 18 tahun

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO					
U17 - U18					
Cabang Olahraga	:	FUTSAL	Fokus pada taktik tim spesifik		
Tahap Latihan	:		Mikro ke-	:	1

Tanggal / Hari		:		1 Juli 2020												
ke -																
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														KETERANGAN
	HARI	SENIN		SELA SA		RABU		KAMIS		JUMATA		SABTU		MINGGU		
		pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	S or e	pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	so re	pa gi	so re	
1	Teknik															
	a. passing		√		√				√		√					
	b. control		√		√						√					
	c. dribbling		√		√				√							
	d. shooting				√				√		√					
	e. heading															
2	Taktik															
	a. menyerang				√						√					
	b. bertahan		√						√							
3	Fisik															
	a. Daya Tahan				√				√							
	b. Fleksibilitas		√		√				√		√					
	c. Kekuatan										√			√		
	d. Stamina															
	e. Kelincahan		√						√							

	f. Power													√		
	g. Kecepatan		√								√					
4	Tes / Pengukuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

4. Program Latihan Harian

a. Kelompok Usia 6 – 8 tahun

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN					
Cabang Olahraga	:	Futsal			
Tahap Latihan	:	-			
Mikro ke	:	1	Hari ke	:	1
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)			
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan	
1. Warming Up	Pemanasan statis & dinamis	R	R	5-10 menit	
2. Teknik	Variasi beberapa teknik (passing, kontrol, dan dribble). Memperbanyak sentuhan dengan bola	R	R	15-20 menit	
3. Teknik Sulit	Menggabungkan beberapa teknik serta butuh kemampuan taktis	R	M	10 menit	

4. Fisik	Variasi beberapa gerakan SAQ untuk pengembangan motorik anak	R	M	10-15 menit
a. Daya Tahan				
b. Fleksibilitas				
c. Kekuatan				
d. Stamina				
e. Kelincahan	Zig-zag	R	R	
f. Power				
g. Kecepatan	Sprint	R	R	
5. Cooling Down	Latihan teknik santai dengan tingkat kesulitan yang mudah dilanjutkan dengan peregangan	R	R	5-15 menit
Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang relatif lebih kecil (15-30 menit)				Pelatih

b. Kelompok Usia 9 – 10 tahun

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN					
Cabang Olahraga	:	Futsal			
Tahap Latihan	:	-			
Mikro ke	:	1	Hari ke	:	1

Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)		
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan
1. Warming Up	Pemanasan statis & dinamis	R	R	5-10 menit
2. Teknik	Variasi beberapa teknik (dribble dan shooting). Memperbanyak sentuhan dengan bola.	R	R	15-20 menit
3. Teknik Sulit	Menggabungkan beberapa teknik serta butuh kemampuan taktis	R	M	10 menit
4. Fisik	Variasi beberapa gerakan SAQ untuk pengembangan motorik anak	R	M	10-15 menit
a. Daya Tahan				
b. Fleksibilitas				
c. Kekuatan				
d. Stamina				
e. Kelincahan	SAQ	R	R	
f. Power				
g. Kecepatan				
5. Cooling Down	Latihan teknik santai dengan tingkat kesulitan yang mudah dilanjutkan dengan peregangan	R	M	5-15 menit

Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang relatif lebih kecil (15-30 menit)	Pelatih
--------------------------------------------------------------------------------------	---------

c. Kelompok Usia 11 – 12 tahun

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN					
Cabang Olahraga	:	Futsal			
Tahap Latihan	:	-			
Mikro ke	:	1	Hari ke	:	1
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)			
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan	
1. Warming Up	Pemanasan statis + dinamis	R	M	10-15 menit	
2. Teknik	Drill teknik lanjut (passing, control, shooting) dimulai tanpa lawan, dilanjutkan dengan lawan pasif.	R	T	15-20 menit	
3. Taktik	<i>Small side games</i> fokus pada kualitas teknik, serta konsep dasar menyerang dan bertahan. Berfokus pada pengambilan	R	T	10-15 menit	

	keputusan pada saat permainan.			
4. Fisik	Latihan koordinasi gerak , dilanjutkan holistic (latihan fisik dipadukan sengan sentuhan dengan bola)	R	M	10-20 menit
a. Daya Tahan				
b. Fleksibilitas				
c. Kekuatan	Latihan beban dengan beban dalam (beban diri sendiri).			
d. Stamina				
e. Kelincahan	SAQ			
f. Power				
g. Kecepatan				
5. Cooling Down	Juggling & game kekompakan, dilanjutkan dengan game kekompakan. Diakhiri dengan peregangan	R	M	10-15 menit
Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang sesungguhnya. Game session menekankan pada teknik dan pengambilan yang tepat dalam permainan (15-30 menit)				Pelatih

d. Kelompok Usia 13 – 14 tahun

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN

Cabang Olahraga	:	Futsal			
Tahap Latihan	:	-			
Mikro ke	:	1	Hari ke	:	1
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)			
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan	
1. Warming Up	Pemanasan statis + dinamis	R	M	10-15 menit	
2. Teknik	Teknik lanjut (gabungan dari beberapa teknik dasar) dimulai tanpa lawan, dilanjutkan dengan lawan pasif, dan diakhiri dengan lawan aktif sesuai dengan realistik permainan yang sesungguhnya.	R	T	15 menit	
3. Taktik	Taktik unit dan taktik area (1vs2, 2vs2, 2vs3, 3vs3, 3vs4). Penekanan pada pengambilan keputusan pada taktik unit dan taktik area.	M	T	15-20 menit	
4. Fisik		R	M	10-15 menit	
a. Daya Tahan					
b. Fleksibilitas					

c. Kekuatan	Latihan beban dengan beban dalam (beban diri sendiri).			
d. Stamina				
e. Kelincahan				
f. Power				
g. Kecepatan	Sprint 10 meter			
5. Cooling Down	Juggling & game kekompakan, dilanjutkan dengan game kekompakan. Diakhiri dengan peregangan.	R	M	10–15 menit
<p>Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang sesungguhnya. Game session menekankan pada teknik dan pengambilan yang tepat dalam permainan (15-30 menit). Lakukan stopping ketika pemain melakukan kesalahan, agar pemain benar – benar mengerti coaching point dari latihan yang dilakukan.</p>				
				Pelatih

e. Kelompok Usia 15 – 16 tahun

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN				
Cabang Olahraga	:	Futsal		
Tahap Latihan	:	-		
Mikro ke	:	1	Hari ke	: 1
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)		
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan

1. Warming Up	Pemanasan statis + dinamis, dilanjutkan dengan game ringan penguasaan bola.	R	M	10-15 menit
2. Teknik	Teknik lanjut (gabungan dari beberapa teknik dasar) dimulai tanpa lawan, dilanjutkan dengan lawan pasif, dan diakhiri dengan lawan aktif sesuai dengan realistis permainan yang sesungguhnya.			15 menit
3. Taktik	Taktik unit, taktik area, taktik tim. Dimulai small side taktik unit (1vs1), dilanjutkan taktik tim (1vs2, 2vs2, 2vs3, 3vs3, 3vs4), jika berjalan dengan lancer dilanjutkan dengan (4vs4)			15-20 menit
4. Fisik				10-15 menit
a. Daya Tahan				
b. Fleksibilitas				
c. Kekuatan				
d. Stamina				
e. Kelincahan	SAQ			
f. Power				

g. Kecepatan	Sprint 20 meter			
5. Cooling Down	Juggling & game kekompakan, dilanjutkan dengan game kekompakan. Diakhiri dengan peregangan.			10-15 menit
<p>Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang sesungguhnya. Game session menekankan pada teknik dan pengambilan yang tepat dalam permainan (15-30 menit). Lakukan stopping ketika pemain melakukan kesalahan, agar pemain benar – benar mengerti coaching point dari latihan yang dilakukan.</p>				Pelatih

f. Kelompok Usia 17 – 18 tahun

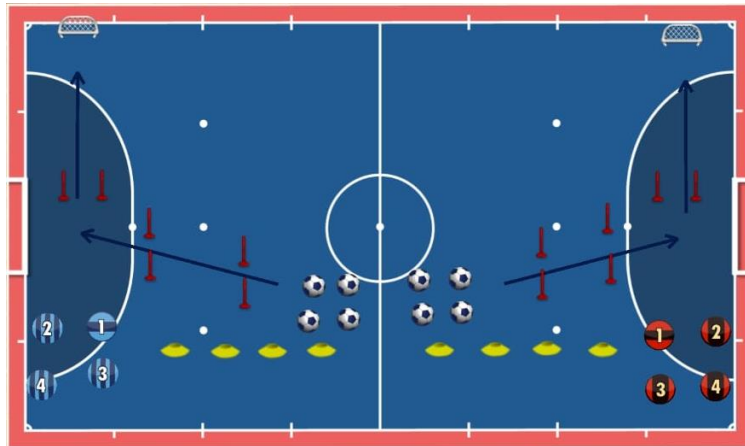
RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN				
Cabang Olahraga	:	Futsal		
Tahap Latihan	:	-		
Mikro ke	:	1	Hari ke	: 1
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T). Medium (M). Rendah (R)		
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Vol	Keterangan / Tujuan
1. Warming Up	Pemanasan statis + pemanasan dinamis, dilanjutkan dengan game ringan ball possession	R	M	10-15 menit
2. Teknik	Teknik lanjut (gabungan dari	R	T	15 menit

	beberapa teknik dasar) dimulai tanpa lawan, dilanjutkan dengan lawan pasif, dan diakhiri dengan lawan aktif sesuai dengan realistis permainan yang sesungguhnya.			
3. Taktik	Taktik unit, taktik area, taktik tim. Dimulai small side taktik unit (1vs1), dilanjutkan taktik tim (1vs2, 2vs2, 2vs3, 3vs3, 3vs4), jika berjalan dengan lancar dilanjutkan dengan (4vs4)	R	T	30 menit
4. Fisik		R	M	10-15 menit
a. Daya Tahan				
b. Fleksibilitas				
c. Kekuatan	Variasi gerakan penguatan menggunakan Resistance band			
d. Stamina				
e. Kelincahan	SAQ			
f. Power				
g. Kecepatan				
5. Cooling Down	Juggling & game kekompakan,	R	M	10-15 menit

	dilanjutkan dengan game kekompakan. Diakhiri dengan peregangan.			
<p>Cacatan : Game session 5 vs 5 dengan lapangan yang sesungguhnya. Game session menekankan pada teknik dan pengambilan yang tepat dalam permainan (15-30 menit). Lakukan stopping ketika pemain melakukan kesalahan, agar pemain benar – benar mengerti coaching point dari latihan yang dilakukan.</p>				Pelatih

U6 – U8

Contoh 1



Penekanan Latihan: Perkembangan motoric anak yang benar

Peralatan: Cone/ Marker, Gawang kecil, bola

Penataan Lapangan:

- Kun/ marker untuk zig zag 0,5 – 1 meter
- Marker untuk dribble 2 meter
- Jarak titik tendang dengan gawang 3 – 7 meter (d disesuaikan dengan kemampuan anak)

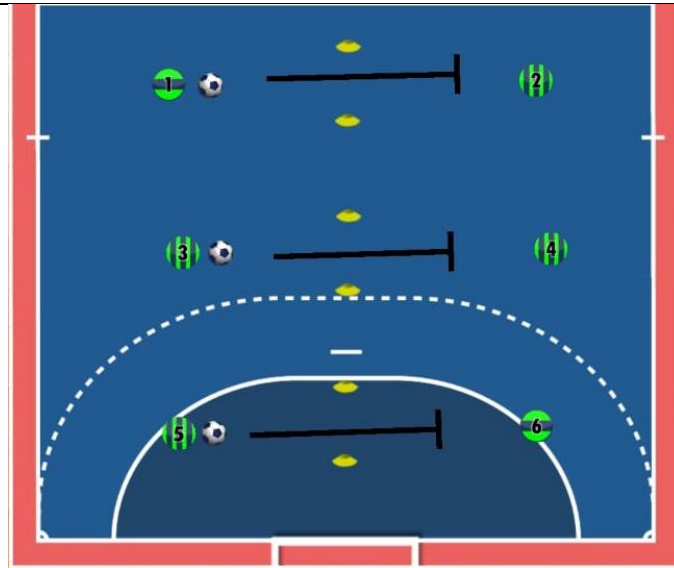
Implementasi:

1. Pemain berlari berlari zig zag ketengah diantara marker
2. Pemain mengambil bola dan menggiringnya diantara marker yang sudah ditentukan
3. Ketika berada di marker terakhir, pemain menendang bola kearah gawang kecil yang disediakan

Durasi: 5 – 7 reps/ pemain

U6 – U8

Contoh 2



Penekanan Latihan: Teknik passing yang benar

Peralatan: Marker/ cone, bola

Penataan Lapangan:

- Jarak antar marker 2 – 3 meter
- Jarak antar pemain 5 – 10 meter

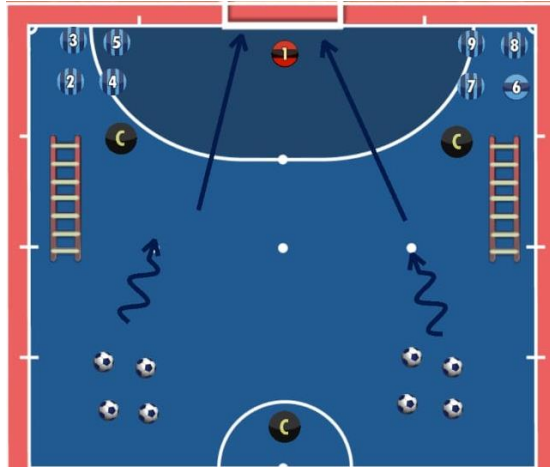
Implementasi:

1. Pemain melakukan passing dan control secara bergantian (penekanan pada teknik yang benar)

Durasi: 10 – 15 menit

U6 – U8

Contoh 3



Penekanan Latihan: Perkembangan motoric dan teknik shooting yang benar

Peralatan: Agility ladder (tangga koordinasi), bola

Penataan Lapangan:

- Agility ladder diletakkan di sisi kanan dan kiri lapangan (agar pelaksanaan bisa bergantian 2 sisi)
- Bola ditempatkan seperti gambar

Implementasi:

1. Pemain melakukan beberapa gerakan koordinasi melewati agility ladder
2. Kemudian pemain mengambil 1 bola yang disediakan
3. Pemain melakukan dribble sampe ke D – area
4. Dilanjutkan dengan melakukan shooting

Durasi: 20 – 30 menit

U6 – U8

Contoh 4



Penekanan Latihan: Teknik dribble dengan sole

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Lapangan berukuran 10 x 10 meter
- Pemain berada ditengah lapangan (1 pemain membawa 1 bola)

Implementasi:

1. Pemain berada ditengah lapangan
2. Pelatih memberikan instruksi ke arah mana pemain harus berlari, pemain harus mengikuti instruksi (jika pelatih menginstruksikan kanan dribble sole, pemain harus mendribble bola kearah kanan menggunakan sole, dsb.)
3. Diperbolehkan menambahkan hukuman ringan yang bertujuan untuk perkembangan motoric anak

Durasi: 10 – 20 menit

U6 – U8

Contoh 5



Penekanan Latihan: Implementasi dribble dan passing sesi drill

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

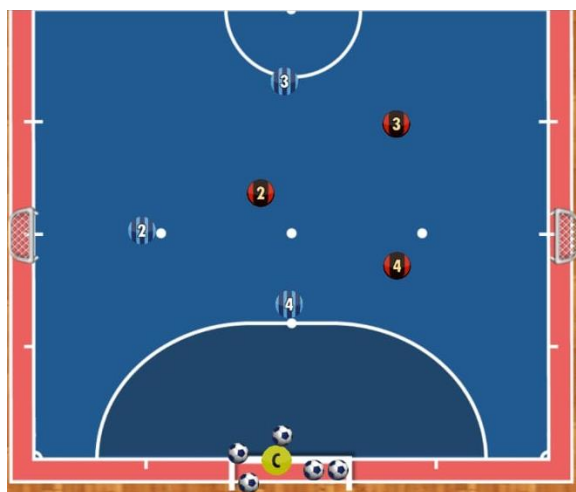
- Lapangan berukuran 21 x 12 meter (setengah lapangan)
- Gawang berukuran 3 meter

Implementasi: Pemain melakukan game session 4 vs 4

Durasi: 30 menit

U9 – U10

Contoh 1



Penekanan Latihan: Pengambilan keputusan saat game session

Peralatan: Gawang kecil

Penataan Lapangan:

- Ukuran lapangan 21 x 12 meter (setengah lapangan)

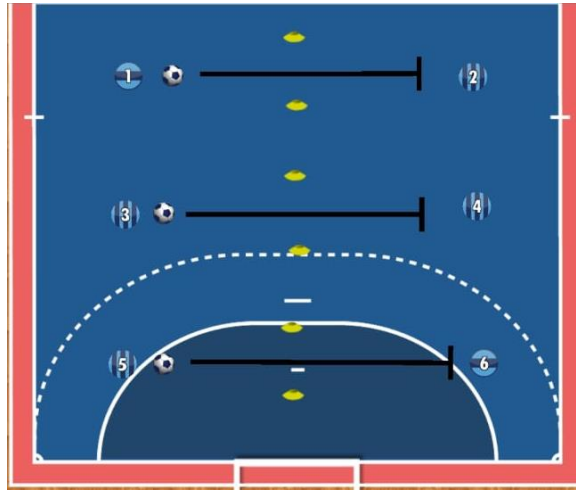
Implementasi:

1. Pemain melakukan game 3 vs 3 di lapangan yang ukurannya lebih kecil.
2. Fokus game pada ketepatan pengambilan keputusan yang diambil (kapan saatnya passing, kapan saatnya dribble, kapan saat shooting, dsb)

Durasi: 15 – 30 menit

U9 – U10

Contoh 2



Penekanan Latihan: Ketepatan teknik dan akurasi passing

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Jarak antar marker 2 – 3 meter
- Jarak passing pemain 10 pemain

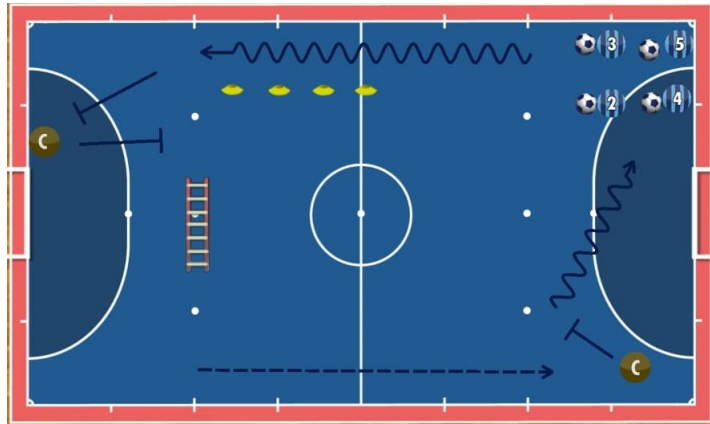
Implementasi:

1. Pemain melakukan passing dan control dan passing line harus diantara 2 marker. Penekanan pada passing yang berkualitas (ketepatan teknik, akurasi passing, power passing)
2. Gunakan kedua kaki secara bergantian dalam melakukan passing (agar semua kaki memiliki kualitas passing yang sama baiknya)

Durasi: 10 – 15 menit

U9 – U10

Contoh 3



Penekanan Latihan:

Perkembangan motoric, ketepatan dan akurasi teknik passing, penguasaan bebeapa variasi dribble

Peralatan: Cone/ marker, agility ladder, bola

Penataan Lapangan:

- Jarak untuk dribble lurus ke arah marker di depan
- Jarak antar marker untuk dribble zig-zag 1 meter

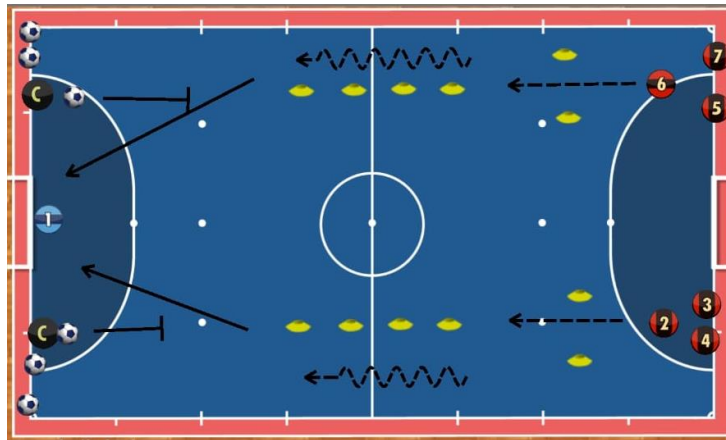
Implementasi:

1. Pemain melakukan dribble lurus ke arah marker di depan
2. Pemain melanjutkan dengan dribble zig – zag melewati marker yang ada
3. Pemain melakukan passing yang ada disamping, dan melakukan variasi gerakan koordinasi dengan agility ladder
4. Pemain menerima bola dari pelatih
5. Pemain meneruskan melakukan passing kepada pelatih di sisi yang bersebrangan
6. Pemain support mendatangi bola dengan sprint
7. Pelatih memberikan bola daerah
8. Pelatih melakukan dribble ke tempat start

Durasi: 10 – 20 menit

U9 – U10

Contoh 4

**Penekanan Latihan:**

Perkembangan motoric pemain dan ketepatan teknik shooting bola jalan

Peralatan: kun/ marker, dan bola

Penataan Lapangan:

- Jarak pemain berdiri dengan marker depan kanan kiri adalah 3 meter
- Jarak marker untuk zigzag 0,5 – 1 meter

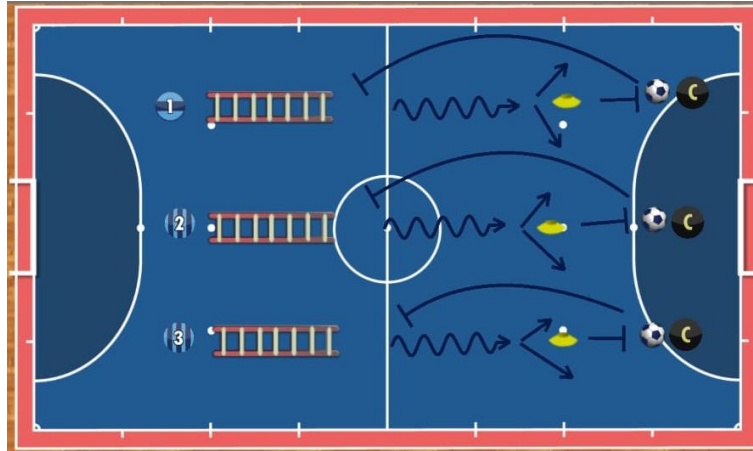
Implementasi:

1. Pemain berlari ke arah kun kanan depan
2. Kemudian pemain berlari balik ke tempat semula
3. Pemain berlari ke arah kun kiri depan
4. Kemudian pemain berlari balik ke tempat semula, dilanjutkan lari kedepan untuk melakukan zig-zag
5. Pelatih memberikan bola kepemain setelah melakukan zig-zag
6. Pemain melakukan shooting ke gawang tanpa melakukan control sebelumnya

Durasi: 10 – 20 menit

U9 – U10

Contoh 5

**Penekanan Latihan:**

Pekembangan motoric anak dan ketepatan passing menggunakan kaki kanan dan kaki kiri

Peralatan: Agility ladder, kun/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Agility ladder diberikan diawal untuk variasi gerakan koordinasi
- Jarak untuk dribble 10 meter

Implementasi:

1. Pemain melakukan gerakan koordinasi di agility ladder
2. Setelah melakukan gerakan koordinasi, dilanjutkan dengan mengontrol bola yang diberikan oleh pelatih dengan lob
3. Pemain melakukan dribble bola kearah marker yang ada di depan
4. Pelatih mengarahkan ke kanan/ kiri (ketika pelatih mengarahkan ke sisi kiri, artinya pemain harus memberikan bola ke pelatih dengan passing menggunakan kaki kiri. Begitu juga sebaliknya)

Durasi: 15 – 30 menit

U11 – U12

Contoh 2



Penekanan Latihan: Pengambilan keputusan yang tepat

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Lapangan dibentuk menjadi persgi dengan ukuran 10 x 10 meter, 15 x 15 meter (semakin bagus teknik yang dimiliki pemain, semakin kecil area lapangan yang digunakan)

Implementasi:

1. Pemain yang berada diluar passing control bola jangan sampai bola tersentuh oleh orang yang berada ditengah
2. Pemain yang berada ditengah berusaha semaksimal mungkin untuk menyentuh/ merebut bola
3. Tingkat kesusahan dalam permainan dinaikkan secara bertahap dimulai dengan 3 sentuhan, lanjut 2 sentuhan, hingga 1 sentuhan untuk pemain yang menguasai bola

Durasi: 5 – 15 menit

U11 – U12

Contoh 3

**Penekanan Latihan:**

Peningkatan komponen fisik kekuatan pemain dengan beban dalam

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Marker digunakan sebagai penanda post gerakan

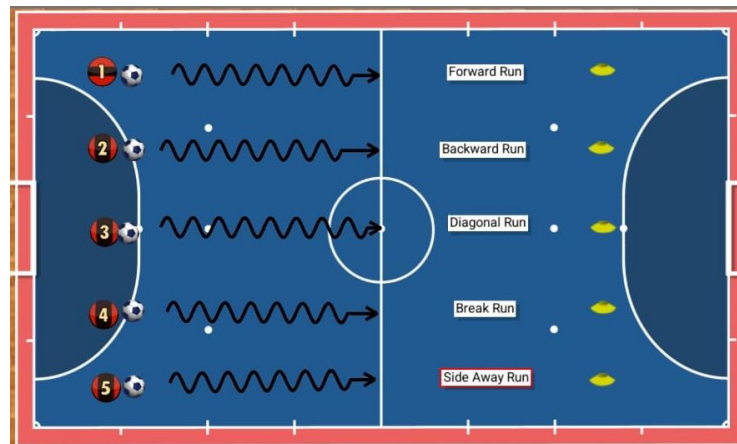
Implementasi:

1. Push up
2. Sit up
3. Back up
4. Tricep Dips
5. Lunges
6. Squat

Durasi: 20 – 30 menit

U11 – U12

Contoh 4



Penekanan Latihan:

Pemahaman beberapa variasi dribble dan pergerakan tanpa bola

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Jarak dribble lurus 10 – 15 meter
- Jarak untuk pergerakan tanpa bola 10 – 15 meter

Implementasi:

- Semua pemain melakukan dribble bola lurus kedepan, ketika sudah sampai tengah bola ditinggal dan melakukan gerakan tanpa bola sesuai post yang sudah ditentukan
 1. Forward run
 2. Backward run
 3. Diagonal run
 4. Break run
 5. Side away run

Durasi: 10 – 15 menit

U11 – U12

Contoh 5



Penekanan Latihan: Optimalisasi kemampuan dribble

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Lapangan berukuran 20 x 10 meter
- Lebar gawang 10 meter
- Untuk mencetak gol, pemain lawan harus dribble melewati gawang

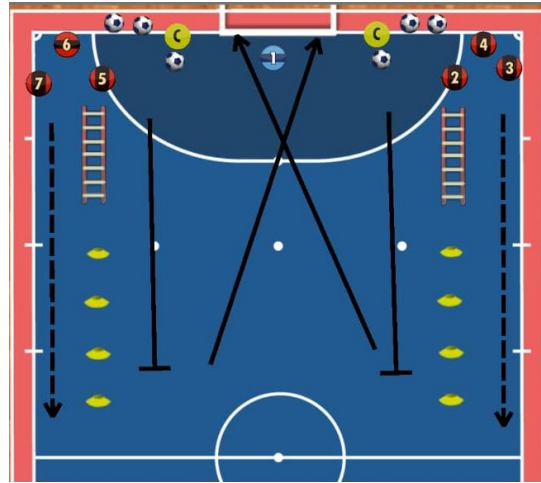
Implementasi:

1. Pemain dibagi menjadi 2 tim, dengan pemain masing – masing 3
2. Pemain bekerja sama untuk dapat mencetak gol dengan cara mendribble bola melewati gawang lawan

Durasi: 10 – 20 menit

U13 – U14

Contoh 1



Penekanan Latihan: Peningkatan koordinasi gerak pemain

Peralatan: Agility ladder, cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Agility ladder berada paling dekat dengan pemain
- Marker untuk pergerakan zig-zag diatur dengan jarak 0,5 – 1 meter

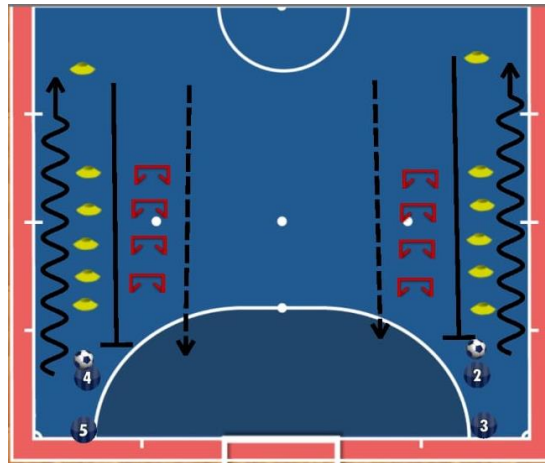
Implementasi:

1. Pemain melakukan gerakan variasi gerakan koordinasi dengan agility ladder
2. Dilanjutkan dengan melakukan gerakan zig – zag diantara marker
3. Pemain menerima bola yang diberikan oleh pelatih
4. Pemain melakukan control jalan atas bola yang diberikan, dilanjutkan dengan shooting kearah gawang

Durasi: 10 – 20 menit

U13 – U14

Contoh 2

**Penekanan Latihan:**

Peningkatan kekuatan kaki, variasi dribble, dan ketepatan passing

Peralatan: Cone/ marker, hurdles

Penataan Lapangan:

- Marker untuk dribble zig – zag berjarak 0,5 – 1 meter
- Dribble lurus dengan jarak 5 – 10 meter
- Jarak antar hurdles 1 meter

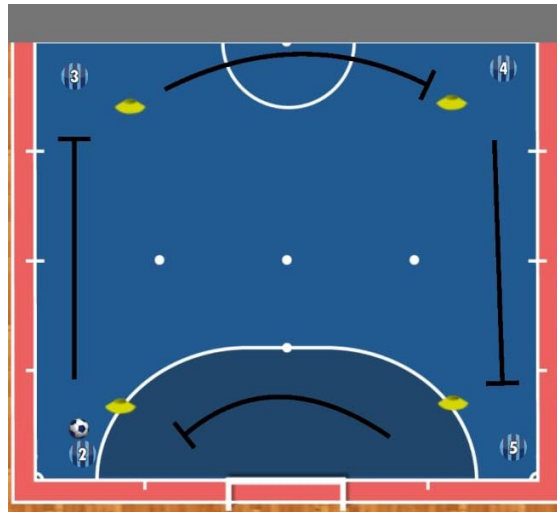
Implementasi:

1. Pemain nomor 4 melakukan dribble zig – zag, dilanjutkan dengan dribble lurus
2. Pemain nomor 4 passing ke pemain nomor 5
3. Pemain nomor 4 balik ke posisi awal dengan melewati hurdles dengan melompat
4. Begitu pula pemain nomor 2 dan selanjutnya

Durasi: 10 – 20 menit

U13 – U14

Contoh 3

**Penekanan Latihan:**

Peningkatan kualitas passing bawah dan passing lob

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Lapangan berbentuk persegi dengan panjang 10 x 10 meter, 15 x 15 meter, dan bisa juga berukuran 20 x 20 meter (d disesuaikan dengan kemampuan teknik passing yang dimiliki pemain)

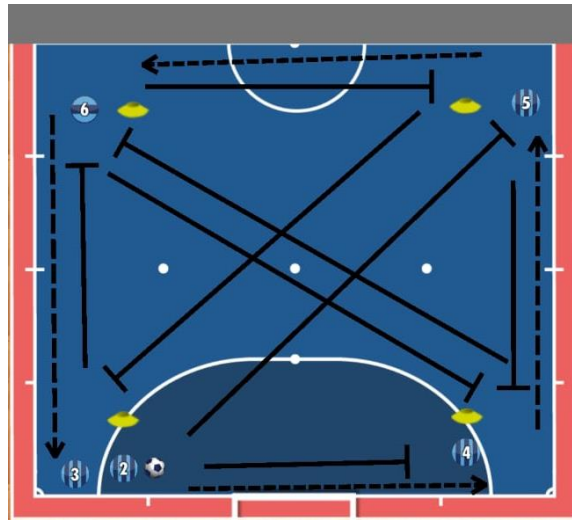
Implementasi:

1. Tempatkan minimal 2 pemain dalam setiap marker
2. Pemain nomor 2 melakukan passing bawah kepada pemain nomor 3
3. Pemain nomor 3 melakukan passing lob kepada pemain nomor 4
4. Pemain nomor 4 melakukan passing bawah kepada pemain nomor 5
5. Pemain nomor 5 melakukan passing lob kepada pemain nomor 2

Durasi: 10 – 20 menit

U13 – U14

Contoh 4



Penekanan Latihan: Peningkatan kualitas teknik passing

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Lapangan berbentuk persegi dengan ukuran 15 x 15 meter, 20 x 20 meter (d disesuaikan kembali dengan kemampuan teknik passing yang dimiliki pemain)

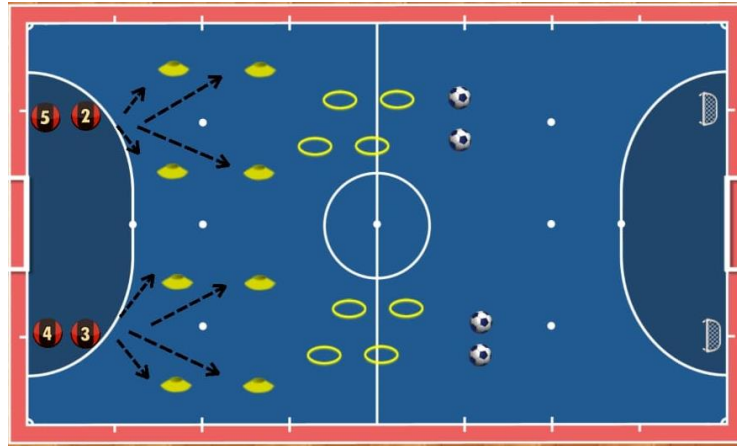
Implementasi:

1. Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
2. Pemain nomor 4 melakukan backpass ke pemain nomor 2
3. Pemain nomor 2 passing diagonal ke pemain nomor 5
4. Pemain nomor 4 support menghampiri bola ke nomor 5
5. Pemain nomor 5 passing ke pemain nomor 4
6. Pemain nomor 4 passing diagonal ke pemain nomor 6
7. Pemain nomor 5 support menghampiri bola ke nomor 6
8. Pemain nomor 6 passing ke pemain nomor 5
9. Pemain nomor 5 passing diagonal ke pemain nomor 3

Durasi: 10 – 20 menit

U13 – U14

Contoh 5



Penekanan Latihan: Peningkatan motoric dan akurasi shooting

Peralatan: Cone/ marker, ring lompat, bola, gawang kecil

Penataan Lapangan:

- Jarak pemain dengan marker terdekat sisi kanan dan sisi kiri 3 meter
- Jarak antar marker 3 meter
- Jarak antar ring lompat 1 meter
- Jarak titik shooting ke gawang kecil 15 – 20 meter

Implementasi:

1. Pemain berlari ke marker sebelah kanan terdekat, dan berlari ke tempat semula
2. Pemain berlari ke marker sebelah kiri terdekat, dan berlari ke tempat semula
3. Pemain berlari ke marker sebelah kanan terjauh, dan berlari ke tempat semula
4. Pemain berlari ke marker sebelah kiri terjauh, dan berlari ke tempat semula
5. Pemain berlari lurus kedepan
6. Pemain melompat ke ring lompat dengan tumpuan 1 kaki (jika ring lompat berada di kanan, maka menggunakan tumpuan kaki kanan. Begitu juga sebaliknya)
7. Setelah melewati ring lompat, selanjutnya pemain mengambil 1 bola dan melakukan shooting ke gawang kecil

Durasi: 15 – 30 menit

U15 – U16

Contoh 2



Penekanan Latihan: Zona defend

Peralatan: Bola, gawang kecil

Penataan Lapangan:

- 21 x 12 meter (setengah lapangan)
- 2 gawang kecil ditempatkan di sisi kanan dan kiri tim menyerang

Implementasi:

1. Pelatih passing bola kepada tim menyerang, tim menyerang berusaha semaksimal mungkin untuk mencetak gol
2. Tim bertahan berusaha mempertahankan pertahanan dengan menggunakan zona defend
3. Ketika tim bertahan mampu mencetak gol ke gawang keccil maka mendapatkan nilai tambahan.

Durasi: 20 – 30 menit

U15 – U16

Contoh 3



Penekanan Latihan: Taktik Area

Peralatan: Cone/ marker

Penataan Lapangan:

- Lapangan berukuran 21 x 10 meter (seperempat lapangan)

Implementasi:

I.

1. Pemain melakukan 1 vs 1
2. (penekanan pada bagaimana bertahan/ menyerang 1vs 1. Pastikan semua pemain benar – benar mengerti)
3. Lakukan bergantuan dengan pemain berikutnya

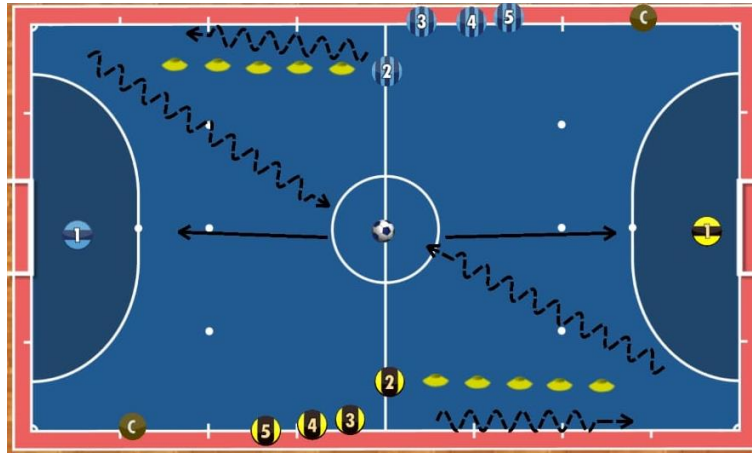
II.

1. Pemain melakukan 2 vs 1
2. (penekanan pada bagaimana bertahan/ menyerang 1vs 1. Pastikan semua pemain benar – benar mengerti)
3. Lakukan bergantuan dengan pemain berikutnya

Durasi: 20 – 30 menit

U15 – U16

Contoh 4

**Penekanan Latihan:**

Peningkatan komponen fisik kelincahan & taktik unit

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Lapangan penuh 42 x 25 meter
- Jarak antar marker 0,5 – 1 meter

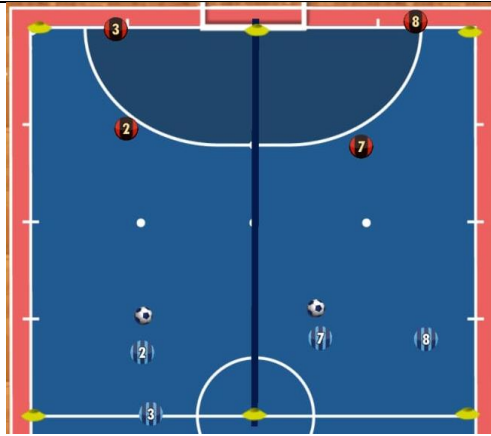
Implementasi:

1. Salah satu pemain dari kedua tim berlari zig – zag
2. Dilanjutkan dengan sprint ke arah bola
3. Pemain yang mendapatkan bola dahulu akan menjadi tim menyerang, dan yang tidak mendapat bola akan menjadi tim bertahan
4. Tim yang kalah dianjurkan diberikan hukuman agar permainan lebih menarik

Durasi: 20 – 30 menit

U15 – U16

Contoh 5



Penekanan Latihan: Taktik unit, dan taktik area

Peralatan: Cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Lapangan berukuran 21 x 10 meter (seperempat lapangan)

Implementasi:

I.

1. Pemain melakukan 1 vs 1
2. (penekanan pada bagaimana bertahan/ menyerang 1vs 1. Pastikan semua pemain benar – benar mengerti)
3. Lakukan bergantuan dengan pemain berikutnya

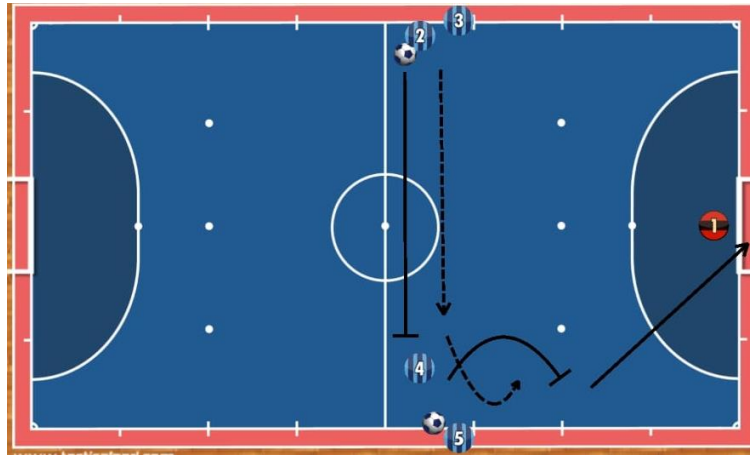
II.

1. Pemain melakukan 2 vs 1
2. (penekanan pada bagaimana bertahan/ menyerang 1vs 1. Pastikan semua pemain benar – benar mengerti)
3. Lakukan bergantuan dengan pemain berikutnya

Durasi: 20 – 30 menit

U17 – U18

Contoh 1



Penekanan Latihan: Taktik moving paralela

Peralatan: Bola

Penataan Lapangan:

- 21 x 12 meter (setengah lapangan)

Implementasi:

I.

1. Pemain nomor 2 passing ke pemain nomor 4
2. Pemain nomor 2 melakukan support ke pemain nomor 4
3. Pemain nomor 4 melakukan passing lob sejajar dengan garis pinggir lapangan
4. Pemain nomor 2 mengejar bola yang berjalan dan meneruskan dengan shooting ke arah gawang

II.

1. Pemain nomor 5 passing ke pemain nomor 3
2. Pemain nomor 5 melakukan support ke pemain nomor 3
3. Pemain nomor 3 melakukan passing lob sejajar dengan garis pinggir lapangan
4. Pemain nomor 5 mengejar bola yang berjalan dan meneruskan dengan shooting ke arah gawang

Durasi: 15 - 30 menit

U17 – U18

Contoh 2



Penekanan Latihan: Small side 4 vs 3

Peralatan: Bola (6)

Penataan Lapangan:

- Lapangan penuh (42 x 25 meter)

Implementasi:

1. Bola berasal dari pelatih
2. Pelatih memberikan bola kepada tim menyerang (tim bertahan harus bertahan dengan 3 pemain dan meninggalkan 1 pemain di depan)
3. Tim secara bergantian menyerang dan bertahan
4. Tim yang mencetak gol lebih banyak adalah pemenangnya
5. Dianjurkan memberikan hukuman kepada tim yang kalah agar permainan lebih menantang

Durasi: 30 menit

U17 – U18

Contoh 3



Penekanan Latihan: Ball possession

Peralatan: Bola

Penataan Lapangan:

- Lapangan penuh (42 x 25 meter)

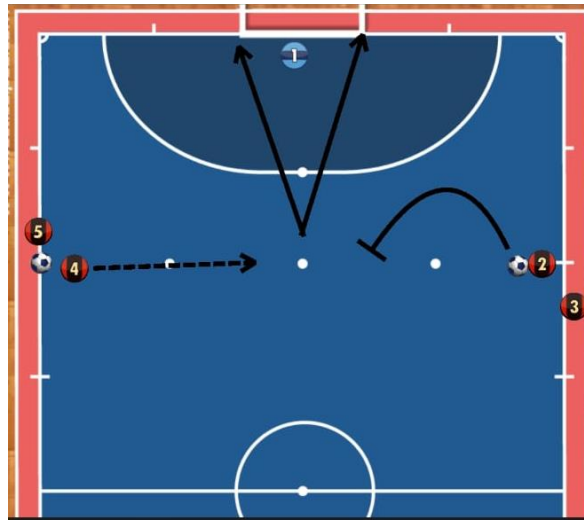
Implementasi:

1. Pemain dibagi menjadi 2 tim (masing – masing 7 pemain)
2. Pelatih memberikan bola ke salah satu pemain dalam tim
3. Tim tersebut harus memainkan bola dengan beberapa teknik permainan (passing, control, moving, heading)
4. Berikan tantangan agar lebih menarik seperti (ketika tim mampu memainkan 15 sentuhan, maka tim lawan mendapatkan hukuman)

Durasi: 30 menit

U17 – U18

Contoh 4



Penekanan Latihan: Set piece kick in

Peralatan: Bola

Penataan Lapangan:

- 21 x 12 meter (setengah lapangan)

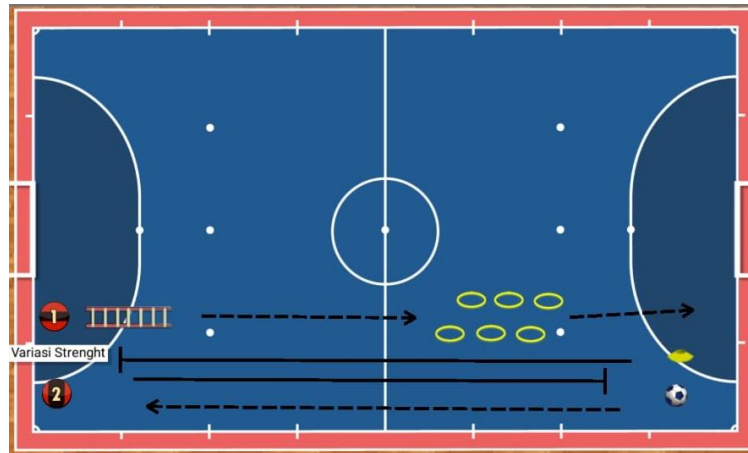
Implementasi:

1. Pemain nomor 2 memberikan passing lob ketengah
2. Pemain nomor 4 datang menghampiri bola dan melanjutkan dengan shooting ke arah gawang
3. Pemain nomor 5 memberikan passing lob ketengah
4. Pemain nomor 3 datang menghampiri bola dan melanjutkan dengan shooting ke arah gawang

Durasi: 10 – 20 menit

U17 – U18

Contoh 5



Penekanan Latihan:

Peningkatan koordinasi dan akurasi passing

Peralatan: Agility ladder, ring lompat, cone/ marker, bola

Penataan Lapangan:

- Agility ladder berada paling dekat dengan pemain
- Jarak sprint dari agility ladder sampai ring lompat 10 – 15 meter
- Jarak antar ring lompat 1 meter
- Jarak passing 20 – 30 meter
- Jarak sprint akhir 20 – 30 meter

Implementasi:

1. Pemain memulai dengan beberapa gerakan untuk peningkatan komponen fisik kekuatan
2. Pemain melakukan beberapa variasi gerakan koordinasi
3. Pemain melakukan sprint ke ring lompat
4. Pemain melompat ke ring lompat dengan tumpuan 1 kaki (jika ring lompat berada di kanan, maka menggunakan tumpuan kaki kanan. Begitu juga sebaliknya)
5. Pemain berlari ke arah bola
6. Pemain melakukan passing ke arah pemain nomor 2
7. Pemain nomor 2 melakukan passing kembali ke pemain nomor 1
8. Pemain nomor 1 kontrol bola
9. Pemain melakukan sprint ke arah awal dimana memulai sesi drill

Durasi: 15 – 30 menit

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Science*, 2(2), 111–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.02205>
- Alim, S., Kawabata, M., & Nakazawa, M. (2015). *Evaluation of disaster preparedness training and disaster drill for nursing students*. *Nurse Education Today*, 35 (1), 25-31.
- Barbero - Alvares, et al. 2008. *Match Analysis and Heart Rate of Futsal Player During Competition*. *Journal of Sport Science*, 26(1).
- Berdejo-del-Fresno, D. (2014). *A review about futsal*. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 70-70.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Candra, O., Rahmadani, A., Renanda, A., & Ramadhan, F. (2022). *Coaching Clinic Stretching And Collingdown At Mahameru Basketball Club Pekanbaru*. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(11), 2107-2118.
- Carden, P. P. J., IZARD, R. M., Greeves, J. P., Lake, J. P., & Myers, S. D. (2017). *Force and acceleration characteristics of military foot drill: Implications for injury risk in recruits*. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 13(2).
- Ciampolini, V., Milistetd, M., Rynne, S. B., Brasil, V. Z., & do Nascimento, J. V. (2019). *Research review on coaches' perceptions regarding the teaching strategies experienced in coach education programs*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 216-228.
- Doğramacı, S., Watsford, M., & Murphy, A. (2015). *Changes in futsal activity profiles in a multiday tournament*. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(7–8), 722–729. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25303071/>

- Erickson, K., & Côté, J. (2016). *A season-long examination of the intervention tone of coach – athlete interactions and athlete development in youth sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272.
- FIFA. 2022. *Hukum Pertandingan Futsal 2022-2023* (terjemahan). Zurich: FIFA.
- Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia. 2021. *Futsal Coaching Manual*. Jakarta.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., & Swain, D. P. (2011). *Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Harsono 2015. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, M. H. (2017). Deskripsi Keberhasilan Dan Kegagalan Distribusi Bola Melalui Lemparan Penjaga Gawang Tim Futsal Putra Pada Kejuaraan Universitas Pelita Harapan Futsal Championship 2017. In *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* (Vol. 2, No. 01, pp. 154-164).
- Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2016). *Cardiovascular adaptations to exercise training*. *Comprehensive Physiology*, 6, 1-32.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). *Sport and exercise as contributors to the health of nations*. *The Lancet*, 380 (9836), 59-64.
- Makaje, et al. 2012. *Physiological Demands and Activity Profiles During Futsal Match Play According To Competitive Level*. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 52(4).
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 525-542.
- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.

- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). *Exercise*. In Therapeutic Angiogenesis, 2(3), 229-245.
- Moore, R.; Bullough, S.; Goldsmith, S.; Edmondson, L. (2014). *A systematic review of Futsal literature*. Am. J. Sports Sci. Med. 2014, 2, 108–116.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). *Physical And Physiological Demands Of Futsal*. Journal of Exercise Science & Fitness, 15(2), 76-80.
- Putra, R. T., & Pambudi, F. R. (2021). *Pemahaman Pelatih Panahan Tentang Periodeisasi Latihan Jangka Panjang Persatuan Panahan Indonesia Kabupaten Banjarnegara*. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia, 1(2), 06-14.
- Putro, A. B., & Widodo, A. (2020). *Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal Para Pelatih Futsal Di Kabupaten Ponorogo*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(3).
- Rodrigues, et al. 2011. *Intensity of Official Futsal Matches*. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(9).
- Singh, A. B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). *Physical And Physiological Match-Play Demands And Player Characteristics In Futsal: A Systematic Review*. Frontiers in psychology, 11, 569897.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 1-12.
- Targholizade, Ali. 2012. *Coaching Mtethods*. Kursus Kepelatihan.
- Targholizade, Ali. 2012. *Futsal System and Style*. Kursus Kepelatihan.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga), 3(2), 194-201.

LAMPIRAN

1. Template Sesi Latihan

RANCANGAN UMUM LATIHAN HARIAN					
Cabang Olahraga	:				
Tahap Latihan	:	Futsal (TPU/TPK/TPP/TK)			
Miko ke	:		Hari ke	:	
Intensitas / Volume	:	Tinggi (T), Medium (M), Rendah (R)			
Aspek Latihan	Aktivitas	Intensitas	Volume	Tujuan	
1. Warming Up					
2. Teknik					
3. Taktik					
4. Fisik					
a. Daya Tahan					
b. Fleksibilitas					
c. Kekuatan					
d. Stamina					
e. Kelelahan					
f. Power					
g. Kecepatan					
5. Cooling Down					
Catatan					Pelatih

2. Template Siklus Mikro (Mingguan)

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO																
Cabang Olahraga		:	FUTSAL													
Tahap Latihan		:	TPU			Mikro ke-			:							
Tanggal / Hari ke-		:														
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN												KETERANGAN		
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU			MINGGU	
		pagi	sore	pagi	sore	pagi	sore	pagi	sore	pagi	sore	pagi	sore		pagi	sore
1	Teknik															
	a. passing															
	b. control															
	c. dribbling															
	d. shooting															
	e. heading															
2	Taktik															
	a. menyerang															
	b. bertahan															
3	Fisik															
	a. Daya Tahan															
	b. Fleksibilitas															
	c. Kekuatan															
	d. Stamina															
	e. Kelincahan															
	f. Power															
	g. Kecepatan															
4	Tes / Pengukuran															
5	Tes Uji Coba															
6	Istirahat															

3. Template Siklus Makro (Bulanan)

Rancangan Sasaran Umum (Siklus Makro)		
Cabang Olahraga	:	
Tahap Latihan	:	TPU / TPK / TPP / TK
Makro / Bulan	:	
1	Jumlah Mikro	:
2	Sasaran	:
	Fisik	:
	Teknik	:
	Taktik	:
	Mental	:
3	Tes	:
	Medis	:
	Fisik	:
4	Pertandingan	:
	Sparing	:
	Turnamen	:
5	Unloading	:
6	Lain - lain	:

TENTANG PENULIS



Nama Penulis : Naufallathuf Yaquittal Irsyad, S.Pd.
Telepon : 082133626481
E-mail : naufalyaquittal@gmail.com
Akun Instagram : @naufalyqtl
Alamat : Kwarasan 04/08 Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo
Bidang Keahlian : Kepelatihan Futsal

Riwayat Profesi :

1. Pelatih Antares FC Yogyakarta (2020)
2. Pelatih Simple Boys FC – Liga 2 AFK Yogyakarta (2021)
3. Pelatih Fafage Academy Magelang – Liga U19 AFK Yogyakarta (2023)
4. Pelatih Futsal Kabupaten Magelang – Praporprov & AFP Cup (2023)

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, Universitas Negeri Yogyakarta (2017 - 2021)

Informasi Lain:

Naufallathuf Yaquittal Irsyad, laki – laki yang lahir di Blora. Sejak duduk dibangku perkuliahan program sarjana, penulis memiliki minat lebih dalam olahraga prestasi khususnya cabang olahraga futsal dengan menjadi pemain di Planet Futsal Sleman sejak 2017. Karena terkendala beberapa halangan penulis memilih karis untuk menjadi pelatih di tim Antares FC Yogyakarta pada tahun 2020 untuk mengembangkan minat dan bakatnya di dunia olahraga prestasi cabang olahraga futsal. Untuk mengembangkan keilmuan yang dimiliki penulis melanjutkan pendidikan program Magister di program studi Ilmu Keolahragaan dengan konsentrasi manajemen olahraga di Universitas Negeri Yogyakarta.