

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK OLAHRAGA SEPAKBOLA

(Studi Pengembangan Model Latihan Kecepatan, Kelincahan, Power dan
Daya Tahan pada Tahap Persiapan Khusus Olahraga Sepakbola pada Pemain
Pasoepati Football Academy)

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai drajat Magister
Program Studi Ilmu Keolahragaan**



Oleh :

AFIF BAYU EKO PRASETYO

NIM A121708002

PROGRAM PASCASARJANA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2019

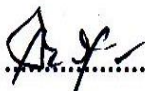

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK
OLAHRAGA SEPAKBOLA**

(Studi Pengembangan Model Latihan Kecepatan, Kelincahan, Power dan
Daya Tahan pada Tahap Persiapan Khusus Olahraga Sepakbola pada Pemain
Pasepati Football Academy)

Oleh :


AFIF BAYU EKO PRASETYO

NIM A121708002

Komisi Pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof.Dr.Muchsin Doewes,dr.,SU,AIFO,MARS. NIP. 194805311976031001		30-07-2019
Pembimbing II	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP. 196803231993031012		30-07-2019

Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal...30 Juli.....2019

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan
Pascasarjana Universitas Sebelas Maret


Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197011022005011002

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI TESIS

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK

OLAHRAGA SEPAKBOLA


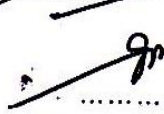
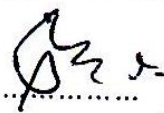

(Studi Pengembangan Model Latihan Kecepatan, Kelincahan, Power dan Daya Tahan pada Tahap Persiapan Khusus Olahraga Sepakbola pada Pemain *Pasoepati Football Academy*)

TESIS

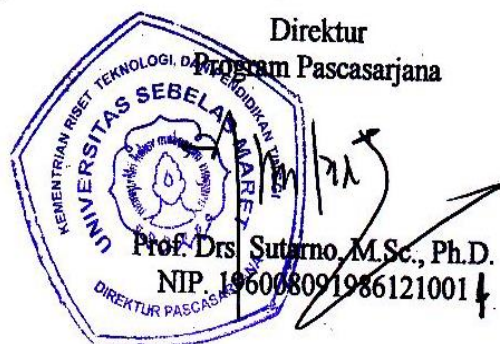
Oleh
Afif Bayu Eko Prasetyo
A121708002

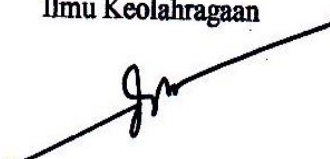
Telah dipertahankan di depan penguji
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
pada tanggal 30 Juli...2019

Tim Penguji

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001	
Sekretaris	Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. NIP. 197011022005011002	
Anggota Penguji	Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr., SU, AIFO, MARS. NIP. 194805311976031001	
	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd. NIP. 196803231993031012	

Mengetahui:



Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan

Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or.
NIP. 197011022005011002

PERNYATAAN KEASLIAN dan PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Tesis yang berjudul : **“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK OLAHRAGA SEPAKBOLA (STUDI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER, DAN DAYA TAHAN PADA TAHAP PERSIAPAN KHUSUS OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA PEMAIN PASOEPATI FOOTBALL ACADEMY) ”** ini adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiarasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim promotor sebagai *author* dan PPs UNS sebagai institusinya. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi ini, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku

Surakarta, 18 Juli 2019

Penulis



Afif Bayu Eko Prasetyo
A121708002

ABSTRAK

Prasetyo, Afif Bayu Eko, A 121708002. **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK OLAHRAGA SEPAKBOLA (STUDI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER, DAN DAYA TAHAN PADA TAHAP PERSIAPAN KHUSUS OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA PEMAIN PASOEPATI FOOTBALL ACADEMY)**. Pembimbing (1) Prof. Dr. Muchsin Doewes,dr.,SU,AIFO,MARS, (2) Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Kata kunci : Penelitian Pengembangan, Kondisi Fisik, Sepakbola

Latar belakang penelitian ini adalah kurang terprogramnya latihan untuk meningkatkan kondisi fisik pemain dan perlu adanya model latihan kondisi fisik yang melibatkan unsur teknik dalam sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk berupa model latihan kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan pada tahap persiapan khusus olahraga sepakbola yang dimuat dalam buku panduan serta mengetahui keefektifan model latihan dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan pemain *Pasoepati Football Academy*.

Metode Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan (*Research and Development*) yang dikemukakan oleh Brog and Gall. Peneliti mengadaptasi prosedur penelitian menjadi 4 tahap yaitu : tahap analisis kebutuhan, tahap pengembangan produk, tahap uji coba dan tahap uji efektifitas produk. Subyek penelitian yang digunakan adalah pemain *Pasoepati Football Academy* KU-17. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian sebagai berikut : Tahap pertama adalah analisis kebutuhan menggunakan metode wawancara dengan pelatih sepakbola yang menyatakan perlu adanya pengembangan model latihan yang baru untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan. Tahap kedua adalah tahap pengembangan produk dengan susunan : (1) Kajian teoritis sebagai dasar penyusunan bentuk-bentuk latihan dan penyusunan program latihan fisik, (2) Bentuk-bentuk latihan kecepatan, kelincahan, power, dan daya tahan, (3) Program latihan fisik. Tahap ketiga adalah uji coba produk dengan penilaian 3 ahli dengan hasil presentase sebesar 82,73 % dan dapat diinterpretasikan bahwa rancangan produk dapat diuji cobakan. Selanjutnya uji coba produk, hasil uji coba kelompok kecil sebanyak 8 pemain dengan nilai presentase sebesar 83,44% dan pada uji coba kelompok besar sebanyak 32 pemain dengan nilai presentase sebesar 85,66 %. Tahap keempat adalah uji efektifitas produk dengan membandingkan kelompok eksperimen yang menggunakan produk yang dikembangkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan model latihan yang sudah ada.

Simpulan penelitian ini adalah produk pengembangan model latihan kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan pada tahap persiapan khusus olahraga sepakbola yang dimuat dalam buku panduan layak digunakan dan Nilai efektifitas untuk tes kecepatan kelompok eksperimen 96,42 dan kelompok kontrol 49,37. Nilai efektifitas untuk tes kelincahan kelompok eksperimen 85,22 dan kelompok kontrol 40,33. Nilai efektifitas untuk tes power kelompok eksperimen 54,10 dan kelompok kontrol 11,79. Nilai efektifitas untuk tes daya tahan kardiovaskuler kelompok eksperimen 86,80 dan kelompok kontrol 25,08 ,sehingga produk yang dikembangkan terbukti signifikan dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, power dan daya tahan pemain.

ABSTRAK

Prasetyo, Afif Bayu Eko, A 121708002. **THE DEVELOPMENT OF FOOTBALL SPORT PHYSICAL CONDITION PRACTICING MODEL (A STUDY ON THE DEVELOPMENT OF SPEED, AGILITY, POWER, AND ENDURANCE PRACTICING MODEL IN FOOTBALL SPORT-SPECIFIC PREPARATION STAGE IN PASOEPATI FOOTBALL ACADEMY PLAYERS)**. Counselor: (1) Prof. Dr. Muchsin Doewes, dr.,SU,AIFO,MARS, (2) Co-Counselor : Dr.Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Keywords: Research and Development, Physical Condition, Football

This research was conducted recalling the poorly programmed practice to improve the physical condition of players, and there needs to be a physical condition model that involves technical elements in football. The aim of this study is to develop a product of speed, agility, power, and endurance at the special preparation stage of soccer sports contained in the guidebook and to find out the effectiveness of practicing model in improving speed, agility, power, and endurance of Pasoepati Football Academy players.

The research method employed in this study was (Research and Development) method as suggested by Borg and Gall. The author elaborated the research procedure into four stages: need analysis, product development, trial, and product effectiveness stages. The research subjects used were players from Pasoepati Football Academy KU-17. The data analysis technique used is qualitative and quantitative analysis techniques.

The results of the study are as follows : The first stage was need analysis using interview method with football coaches stating the importance of developing a new practicing model to improve speed, agility, power, and endurance. The second stage was product development with the following organization: (1) theoretical study as the basis to organize practice forms and to organize physical practice program, (2) speed, agility, power, and endurance practice forms corresponding to the characteristics of football players' physical need, (3) physical practice program. The third stage was product trial with 3 (three) experts' assessment with score of 82.73% and it can be interpreted that product design could be trialed in the next stage. Furthermore, the product trial was conducted; the result of small-scale trial showed that 8 players had score of 83.44% and the result of large-scale trial showed that 32 players had score of 85.66%. The fourth stage was product effectiveness test by comparing experiment group using practice model developed with control group that uses an existing training model.

The conclusions of this study are that the development of speed, agility, power, and endurance models at the stage of special preparation stage for soccer sports contained in the guidebook is feasible and The value of effectiveness for speed test was 96.42 for experiment and 49.37 for control groups. The value of effectiveness for agility test was 85.22 for experiment and 40.33 for control groups. The value of effectiveness for power test was 54.10 for experiment and 11.79 for control groups. The value of effectiveness for endurance test was 86.80 for experiment and 25.08 for control groups. The practicing model product developed evidently improved speed, agility, power, and endurance significantly in special preparation stage.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas Kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “ **PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KONDISI FISIK OLAHRAGA SEPAKBOLA (STUDI PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN, KELINCAHAN, POWER, DAN DAYA TAHAN PADA TAHAP PERSIAPAN KHUSUS OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA PEMAIN PASOEPATI FOOTBALL ACADEMY)**”.

Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu , penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Jamal Wiwoho, S.H., M.Hum, selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Sebelas Maret.
2. Bapak Prof. Drs. Sutarno, M.Sc., Ph.D, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
3. Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
4. Bapak Prof.Dr.Muchsin Doewes,dr.,SU,AIFO,MARS selaku Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun tesis
5. Bapak Dr.Sapta Kunta Purnama, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dan semangat dalam menyusun tesis
6. Bapak Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. selaku Penguji
7. Bapak Dr. Slamet Riyadi, S.Pd., M.Or. selaku sekretaris penguji

8. Bapak Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes, selaku ahli akademisi kondisi fisik sepakbola yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan produk hasil penelitian.
9. Bapak Pipit Yulianto, S.Pd, M.Or, selaku ahli praktisi 1 kondisi fisik sepakbola yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan produk hasil penelitian.
10. Bapak Dwi Joko Prihatin, selaku ahli praktisi 2 kondisi fisik sepakbola yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan produk hasil penelitian.
11. Bapak Langgeng Jatmiko sebagai Manager Pasoepati Football Academy yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna mengambil data dalam penelitian
12. Bapak dan ibu tercinta yang tidak henti-hentinya mendoakan dan mendukung saya
13. Pemain *Pasoepati Football Academy* yang telah bersedia menjadi subyek penelitian
14. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan tesis ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Surakarta, 5 Agustus 2019

Penulis

Afif Bayu Eko Prasetyo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Konsep Pengembangan Model	9
a. Konsep Penelitian Pengembangan	9
b. Konsep Model	10
2. Konsep Sepakbola	11
a. Pengertian Sepakbola	11
b. Teknik Dasar Sepakbola	13
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Permainan Sepakbola	18
3. Konsep Kondisi Fisik	20
a. Pengertian Kondisi Fisik	20
b. Komponen-Komponen Kondisi Fisik	21
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	23

4. Konsep Latihan	27
a. Pengertian Latihan	27
b. Tujuan Latihan	28
c. Perencanaan Program Latihan	30
d. Tahap Persiapan Khusus	40
e. Kondisi fisik sepakbola pada tahap persiapan khusus	43
1) Kecepatan	43
2) Kelincahan	47
3) Power	50
4) Daya Tahan	54
f. Prinsip-Prinsip Latihan	58
g. Komponen-Komponen Latihan	61
B. Kerangka Berfikir	67
C. Penelitian yang Relevan	72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	73
A. Tempat dan Waktu Penelitian	73
B. Jenis Penelitian	74
C. Sumber Data	81
D. Teknik Pengumpulan Data	83
E. Instrumen Pengumpulan Data	83
F. Jenis Data	89
G. Teknik Analisis Data	89
BAB IV HASIL PENELITIAN	96
A. Gambaran Umum Hasil Penelitian	96
B. Tahap Pendahuluan	97
C. Pengembangan Produk	98
1. Pengembangan Produk Awal	98
a. Pengkajian Teori	98
b. Rancangan Produk	98
2. Evaluasi Ahli	99
a. Review Evaluasi Ahli Akademisi Kondisi Fisik Sepakbola	99
b. Review Evaluasi Ahli Praktisi 1 Kondisi Fisik Sepakbola	100

c. Review Evaluasi Ahli Praktisi 2 Kondisi Fisik Sepakbola	102
d. Kesimpulan Data Kuantitatif Evaluasi Ahli	103
3. Uji Lapangan	104
a. Uji Coba Kelompok Kecil	104
b. Uji Coba Kelompok Besar	105
D. Uji Efektifitas.....	106
1. Deskripsi Data Awal.....	107
2. Deskripsi Data Akhir	108
3. Pengujian Data Kuantitatif	109
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	114
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	120
A. Kesimpulan	120
B. Implikasi	122
C. Saran	123
DAFTAR PUSTAKA	124
LAMPIRAN	129