

**PENGETAHUAN PELATIH WANITA TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR
LATIHAN SEPAKBOLA**



**MEI RINA BELLA
6315160437**

**Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI
2021**

PENGETAHUAN PELATIH WANITA TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR LATIHAN SEPAKBOLA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan Pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar sepakbola. Dalam penelitian ini metode yang digunakan merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan Teknik pengambilan datanya menggunakan *google form*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pelatih wanita sebanyak 20 orang pelatih wanita, dari jumlah 40 orang pelatih wanita yang memiliki lisensi kepelatihan D. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan pelatih dapat dijelaskan bahwa nilai secara keseluruhan adalah 9,97 nilai tertinggi 173 nilai terendah 137 dan rata-rata nilai 147,20 total 2944. Sedangkan setiap indikatornya Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga lebih cenderung ke indikator faktor perencanaan latihan dibandingkan dengan keempat faktor lainnya. Dapat disimpulkan tingkat pengetahuan pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola adalah kurang baik.

Kata kunci: Pengetahuan, pelatih, prinsip latihan.



**KNOWLEDGE OF FEMALE COACHES ABOUT THE BASIC PRINCIPLES
OF FOOTBALL.**

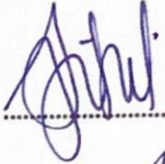

ABSTRACT


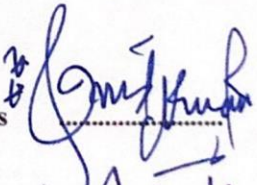



This study aims to understand the knowledge of female coaches about the basic principles of football. In this study, the research method used is descriptive research using survey methods with the data collection technique using the google form. The population used in this study were 20 female trainers, out of 40 female trainers who had a coaching license D. The results of the study show that the knowledge of the trainer can state that the overall score is 9.97, the highest score is 173 the lowest score is 137 and the average value is 147.20 total the basic principles of football training are flawed. More likely to be an indicator of the exercise planning factor than the other four factors.

Keywords: Knowledge, coach, training principles.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 19850618201504 1 002		29/01 2021
Pembimbing II <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 19630210 198803 1 001		25/01 2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Endang Darajat, M.Km</u> NIP. 19680604 199403 1 002	Ketua		26/01 2021
2. <u>Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd</u> NIP. 19740904 200501 2 001	Sekretaris		24/01 2021
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 19850618201504 1 002	Anggota		29/01 2021
4. <u>Dr. Hidayat Humaid, M.Pd</u> NIP. 19630210 198803 1 001	Anggota		25/01 2021
5. <u>Dr. Tirto Aprivanto, M.Si</u> NIP. 19700417 199903 1 002	Anggota		09/02 2021

Pernyataan Orisinalitas

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 12 Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Mei Rina Bella

NIM. 6315160437



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mei Rina Bella
NIM : 6315160437
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : arab10afrika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengetahuan Pelatih Wanita Tentang Prinsip – Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Maret 2021

Penulis

(Mei Rina Bella)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengetahuan Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan melaksanakan penelitian skripsi dalam rangka mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Olahraga.

Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang peneliti hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Dekan FIK UNJ Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, Koordinator Pendidikan Kepelatihan Olahraga Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd, dosen pembimbing Bapak Nur Fitranto, M.Pd dan Dr. Hidayat Humaid, M.Pd dan Bapak Dr. Tirta Apriyanto, M.Si sebagai penasehat Akademik selama masa perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ.

Tak lupa kepada dosen pembina KOP Sepakbola dan Futsal UNJ Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd, Bapak Andri Irawan, M.Pd dan Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd yang telah meluangkan waktunya dengan memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berguna dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terimakasih juga kepada keluarga besar Klub Sepak bola dan Futsal FIK UNJ, terutama teman-teman dari futsal putri UNJ dan juga teman-teman angkatan 2016, yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Jakarta, 12 Januari 2021

M.R.B

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	10
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORETIK	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Teoretis	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2. Hakikat Pelatih	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Latihan	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat Sepakbola.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	66Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
A. Deskripsi Data	70
B. Pembahasan	80
C. Keterbatasan Penelitian	86
BAB V	87
KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN-LAMPIRAN	91
RIWAYAT HIDUP	102

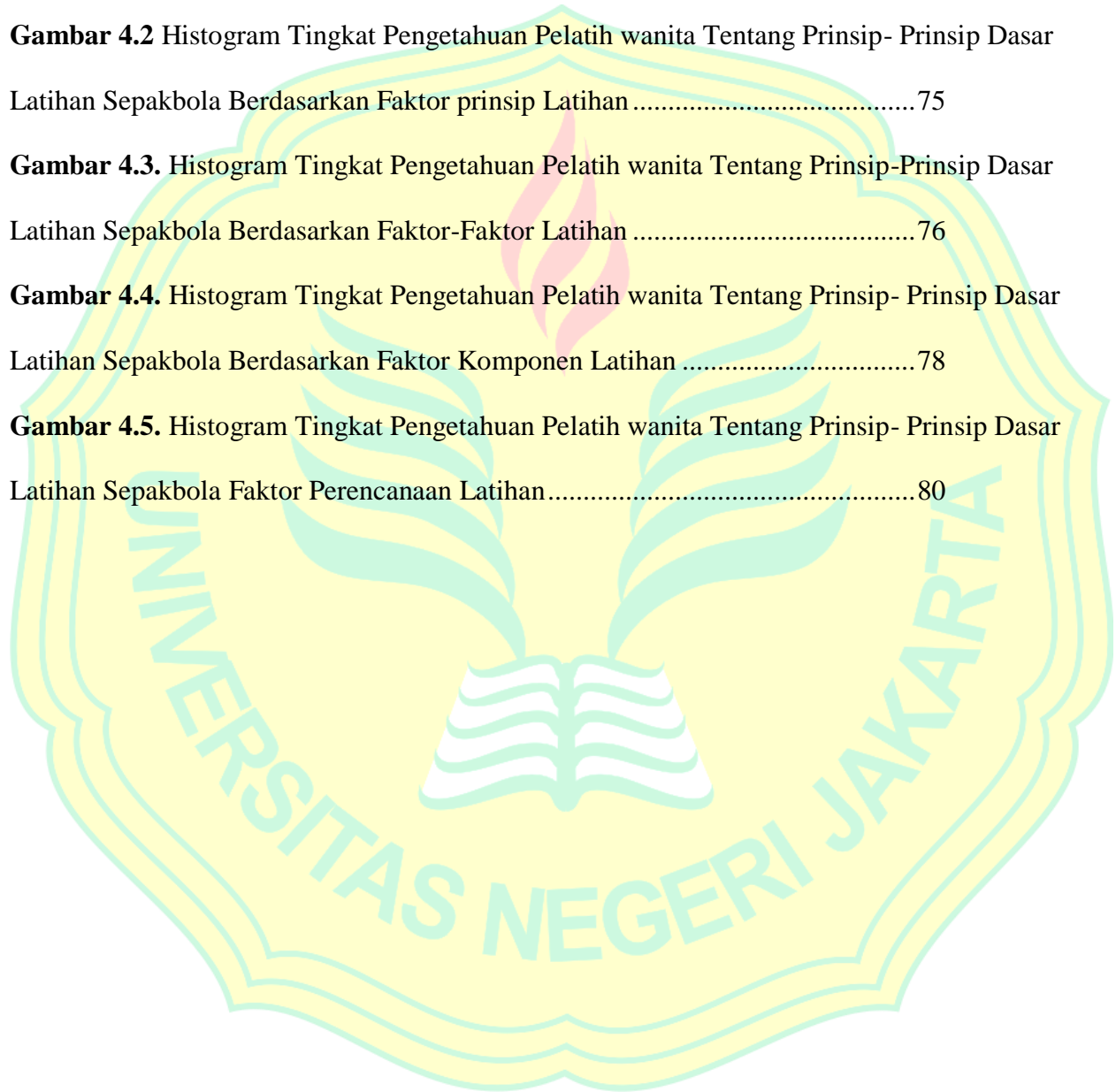


DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh Latihan Seri	32
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian	65
Tabel 3.2 Pedoman Klasifikasi Skor	69
Tabel 4.1 Skor Baku Kategori.....	70
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan keseluruhan	71
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan.....	72
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan	74
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Faktor-Faktor Latihan.....	76
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Komponen Latihan	77
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Perencanaan Latihan	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Histogram Tingkat Pengetahuan Pelatih Wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan	73
Gambar 4.2 Histogram Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor prinsip Latihan	75
Gambar 4.3. Histogram Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor-Faktor Latihan	76
Gambar 4.4. Histogram Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Komponen Latihan	78
Gambar 4.5. Histogram Tingkat Pengetahuan Pelatih wanita Tentang Prinsip- Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Faktor Perencanaan Latihan.....	80



DAFTAR LAMPIRAN

SURAT IZIN PENELITIAN	91
TABEL KESELURUHAN	92
RUANG LINGKUP LATIHAN	93
PRINSIP LATIHAN	94
FAKTOR-FAKTOR LATIHAN	95
KOMPONEN LATIHAN	96
PERENCANAAN LATIHAN	97
KUESIONER PENELITIAN	98

