

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FUTSAL PADA UKM  
TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

**TESIS**

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Magister  
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

**YUDO TRI ATMOJO**


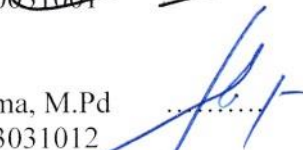
**A121508070**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCA SARJANA  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA  
2017**

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FUTSAL PADA UKM  
TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

**TESIS**

**Oleh  
YUDO TRI ATMOJO  
A121508070**

Komisi pembimbing	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd NIP. 196511281990031001		.....2017
Pembimbing II	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP. 196803231993031012		.....2017

**Telah dinyatakan memenuhi syarat**

**Pada tanggal 14 Agustus .....2017**

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Program Pascasarjana



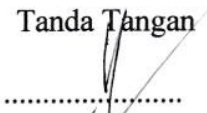
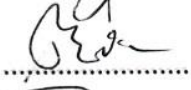


Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd  
NIP. 196511281990031001

**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FUTSAL PADA UKM  
TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

Oleh:  
**YUDO TRI ATMOJO**  
**A121508070**

Telah dipertahankan di depan penguji  
Dinyatakan telah memenuhi syarat  
Pada tanggal 14 Agustus 2017

**Tim Penguji**

Jabatan	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	Prof. Dr. Kiyatno dr., PFK., M.Or, AIFO NIP. 194801181976031002		31-8-2017
Sekretaris	Prof.Dr. Muchsin Doewes, dr.,SU,AIFO,MARS NIP. 1948055311976031001		30-8-2017
Anggota Penguji	Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. NIP. 196511281990031001		5-9-2017
	Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd NIP. 1968032319930031001		30-8-2017

Direktur Program Pascasarjana UNS



Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.  
NIP. 196107171986011001

Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan



Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd.  
NIP. 19651128 1990031001

**PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN  
PUBLIKASI**

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Tesis yang berjudul : **“EVALUASI PROGRAM LATIHAN FUTSAL PADA UKM TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG”** 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 plagiasi, 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,      Agustus 2017  
Mahasiswa



Yudo Tri Atmojo

## **MOTTO**

Program latihan yang baik, adalah latihan yang tersusun dengan baik.

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini di persembahkan pada :

- Almamaterku Tercinta Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Almamaterku Tercinta Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmaanirrahiim,*

Dengan memanjatkan Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan rahmatNya, sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. 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 :

1. Prof. Dr. Ravik Karsidi, M.S. selaku Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd. selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing I telah secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
4. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd, Selakupembimbing II yang telah secara seksama dan dengan penuh kesabaran dalam mencurahkan pikiran, waktu, serta tenaga untuk memberikan bimbingan sampai tesis ini dapat selesai.
5. Rekan-rekan program studi IOR angkatan 2015 yang telah membantu dalam proses penyelesaian penulisan tesis ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan baik moril atau materiil sehingga dapat terselesaikan penulisan tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan atas semua kebaikan yang diberikan dengan tulus dan ikhlas. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun sebagai bekal demi kesempurnaan tesis ini.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, Agustus 2017

Penulis



## ABSTRAK

**Yudo Tri Atmojo, A121508070, 2017. Evaluasi Program Latihan Futsal Pada UKM TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG.** Tesis, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta. Pembimbing (1) Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Pembimbing (2) Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Permainan Futsal dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 5 pemain dalam setiap tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengadakan evaluasi tentang pelaksanaan program latihan futsal di UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang. Hal tersebut menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pelaksanaan program latihan futsal yang selama ini dilakukan pelatih untuk para atlet UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang.

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan metode wawancara dan observasi. Informan meliputi pelatih dan atlet futsal UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang. Berdasarkan hasil pengumpulan data bahwa pelaksanaan program latihan belum sepenuhnya sesuai dengan prosedur dimana atlet UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang setiap kali latihan hanya melakukan permainan futsal seperti biasa dan tanpa adanya koreksi dari pelatih, sarana prasarana yang digunakan juga belum maksimal, peningkatan kemampuan masing-masing individu belum dilakukan pelatih secara maksimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan program latihan futsal yang dilakukan oleh atlet UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang berjalan dengan baik dan hasilnya maksimal. Koordinasi pelatih terhadap atlet dapat membuahkan hasil bahwa adanya koreksi dan evaluasi kekurangan dari masing-masing individu yang dapat mempengaruhi performa dan kemampuan atlet itu sendiri bisa dikatakan bahwa nantinya prestasi tiap individu dapat meningkat secara signifikan dengan adanya koordinasi yang dilakukan pelatih terhadap atlet.

Hasil data yang diperoleh berdasarkan data temuan dan fakta secara nyata di lapangan bahwa program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih ternyata efektif melaksanakan program Latihan futsal tersebut. Kesimpulannya tulisan ini atlet mengalami peningkatan prestasi dengan melaksanakan program latihan futsal yang disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi tiap atlet serta prinsip penekanan beban latihan secara bertahap.

**Kata kunci:** Pelaksanaan program Latihan, Futsal, UKM Teknik Universitas Diponegoro Semarang.

## ABSTRACT

**Yudo Tri Atmojo, A121508070, 2017. The Evaluation Of Futsal Training Program in Student Activity Units Of Engineering Program in University Diponegoro Semarang.** Thesis, Sport Science Study Program, Graduated Program University Sebelas Maret Surakarta. Supervisor (1) Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd., Supervisor (2): Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.

Futsal game is played by two teams of five players in each team. This study aims to conduct an evaluation on the implementation of futsal training program in ukm Engineering Diponegoro University of Semarang. It attracted the interest of researchers to conduct research on the implementation of the training program that has been done futsal coaches to athletes ukm Engineering Diponegoro University of Semarang.

Researchers collecting data using interviews and observation. Informants including coaches and athletes futsal ukm Engineering Diponegoro University of Semarang. Based on data collection that the implementation of the training program is not fully in accordance with the procedure whereby the athlete ukm Engineering Diponegoro University in Semarang each workout just doing futsal game as usual and without correction of the coach, the infrastructure used is also not maximized, increasing the ability of each individual coach has not done optimally.

The results showed that the implementation of futsal training program conducted by athletes ukm Engineering Diponegoro University in Semarang going well and maximum results. Coordination coach of the athlete can produce results that the correction and evaluation shortcomings of each individual that can affect the performance and ability of the athletes themselves can be said that the achievements of each individual will be able to increase significantly with the coordination undertaken coaches to athletes.

The results of the data obtained by the data findings and real facts on the ground that the training program implemented by the coach turned out to effectively implement the futsal training program. The conclusion of this article athletes experience improved performance by implementing futsal training program tailored to the capabilities and conditions of each athlete as well as the principle of gradual suppression training load.

**Keywords:** Exercise program implementation, Futsal, SME Engineering Diponegoro University Semarang.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS .....	ii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	13
C. Rumusan Masalah.....	13
C. TujuanPenelitian.....	14
D. ManfaatPenelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka.....	16
1. HakikatOlahraga Futsal.....	16
A. Pengertian Futsal.....	16
B. Sejarah Futsal .....	17
C. PeraturanOlahraga Futsal .....	18
1. Lapangan .....	18
2. Gawang.....	19
3. Bola.....	19
4. Peraturan.....	20
D. TeknikDasar Futsal .....	21
a. TeknikDasarMengumpan (passing).....	21
b. TeknikDasarMenahan Bola (Kontrol).....	22
c. TeknikDasarMengumpanLambung (chipping).....	23
d. TeknikDasarMenggiring Bola (Dribling).....	24
e. TeknikDasarMenembak (shooting).....	24
E. TaktikdanStrategiOlahraga Futsal .....	26
1. PengertianTaktik.....	26
2. Jenis-JenisTaktik.....	26
3. ManfaatTaktik.....	27

4. Tahap-Tahap Dalam Melakukan Taktik.....	27
a. Tahap Persepsi.....	28
b. Tahap Analisis.....	28
c. Tahap Penyelesaian.....	28
5. Hakikat Strategi Futsal.....	29
a. Pengertian Strategi.....	30
b. Jenis- Jenis Strategi.....	30
c. Strategi Penyerangan dan pertahanan.....	31
6. Perbedaan Taktik dan Strategi.....	32
F. Komponen Kondisi Fisik Olahraga Futsal.....	33
G. Metode Latihan.....	34
a. Pembentukan Kondisi Fisik.....	35
b. Pembentukan Teknik.....	35
c. Pembentukan Taktik.....	35
d. Pembentukan Mental.....	36
e. Kematangan Juara.....	36
H. Prinsip-Prinsip Latihan.....	36
a. Frekuensi.....	36
b. Intesitas.....	38
c. Variasi.....	40
d. Time.....	41
I. Program Latihan.....	48
a. Masa Persiapan.....	49
b. Masa Pertandingan.....	50
c. Masa peralihan atau Seusai Pertandingan.....	50
d. Program Jangka Panjang.....	51
e. Program Jangka Menengah.....	52
f. Program Jangka Pendek.....	53
g. Siklus Mikro.....	53
h. Siklus Makro.....	54
J. Program Latihan Cabang Olahraga Futsal.....	54

a. Program Latihan Kondisi Fisik.....	55
1. Kekuatan.....	55
2. Macam-Macam Kekuatan.....	56
3. Cara Melakukan Latihan Kekuatan.....	57
b. Kecepatan.....	58
1. Pengertian Kecepatan.....	58
2. Macam-Macam Kecepatan.....	58
3. Metode Latihan Kecepatan.....	59
c. Daya Tahan.....	59
1. Pengertian Daya Tahan.....	59
2. Macam-Macam Daya Tahan.....	60
3. Cara Melatih Daya Tahan.....	60
K. Program Latihan Teknik.....	60
L. Program Latihan Taktik.....	61
B. Hasil Penelitian Relevan.....	63
C. Kerangka Berfikir.....	66
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	67
1. Tempat Penelitian.....	67
2. Waktu Penelitian.....	67
B. Tata Laksana Penelitian.....	67
1. Jenis Penelitian .....	67
2. Metode Penelitian .....	68
3. Populasi dan Sample .....	72
4. Keabsahan Data .....	73
5. Teknik Pengumpulan Data.....	74
6. Validitas Data .....	77
7. Teknik Analisis Data .....	77
8. Prosedur Penelitian .....	79

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	81
A. Hasil Penelitian .....	81
1. Gambaran Subjek Penelitian.....	82
2. Gambaran Penelitian.....	82
3. Hasil Penelitian .....	83
B. Pembahasan .....	86
C. Ukuran Latihan .....	93
D. Kesimpulan .....	96
E. Pembahasan hasil .....	97
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	99
A. Kesimpulan .....	99
B. Implikasi .....	100
C. Saran .....	100
DAFTAR PUSTAKA .....	102
Lampiran	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1.Turnamen yang diikuti team UKM Futsal UNDIP .....	82
Tabel 2.Hasil Analisis Terhadap Perencanaan Program Pembinaan (Context).....	84
Tabel 3.Hasil Analisis Terhadap pelaksanaan seleksi masuk (input) .....	86
Tabel 4.Hasil Analisis Terhadap pelaksaasn program pembinaan (process) .....	87
Tabel 5.Hasil Analisis Terhadap keberhasilan pelaksanaan program pembinaan (product).....	89
Tabel 6.Bentuk latihan berdasarkan spesificity pada pemain futsal .....	89
Tabel 7.Bentuk latihan berdasarkan progresive pada pemain Pemain futsal dilihat dari bentuk latihan yang diberikan .....	90
Tabel 8.Bentuk latihan berdasarkan progresive pada pemain Goalkeeper futsal dilihat dari bentuk latihan yang diberikan.....	91
Tabel 9.Tes Cooper ( lari 2,4 KM) dalam satuan menit dan detik.....	93

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Teknik Dasar Mengumpan( <i>passing</i> ) .....	22
Gambar 2. Teknik Dasar Mengontrol ( <i>controlling</i> ).....	23
Gambar 3. Teknik Dasar MengumpanLambung( <i>chipping</i> ).....	23
Gambar 4. Teknik Dasar MenggiringBola ( <i>dribbling</i> ) .....	24
Gambar 5. Teknik Dasar MenendangBola( <i>shooting</i> ) .....	25
Gambar 6. Diagram satu siklus mikro dengan satu puncak.....	53
Gambar 7. Diagram jenis langkah pendekatan tiga siklus mikro untuk pengembangan diikuti oleh satu siklus .....	54
Gambar 8. Piramid sistem, piramid puncak dan Piramid Terbalik .....	57
Gambar 9. Skema Kerangka Pemikiran.....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Daftar Anggota UKM Teknik UNDIP.....	106
2	Program Latihan Pemain.....	109
3	Program Latihan Goal Keeper.....	112
4	Grafik Program Latihan.....	115
5	Program Latihan.....	116
6.	Pengetahuan Pelatih Terhadap Periodisasi Latihan Tahunan.....	117
7.	Dokumentasi Penelitian.....	122