

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masyarakat saat ini percaya bahwa peranan olahraga dalam kehidupan dapat memberikan dampak positif jika mereka terlibat di dalamnya. Olahraga sudah menjadi salah satu hal yang pokok dalam masyarakat. Beberapa orang beranggapan bahwa status sosial seseorang dapat ditingkatkan dengan menunjukkan berbagai macam prestasi dalam kehidupannya (Frasetya, 2015). Dalam hal ini olahraga juga mampu menjadi salah satu cara untuk menunjukkan seseorang itu dapat berprestasi dan berkembang dengan menjadi atlet. Kemampuan prestasi yang mencapai gemilang dapat dipengaruhi dari berbagai faktor. Secara umum prestasi seorang atau sekelompok orang dapat diraih dengan berbagai usaha yang dilakukan sendiri dan bantuan dari pihak luar tentunya.

Prestasi olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan melalui pembinaan dan pengembangan atlet secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan dengan bantuan IPTEK olahraga untuk mencapai prestasi (Nurwanda *et al.*, 2021). Dalam hal prestasi, banyak faktor yang saling terkait berkontribusi pada keberhasilan suatu prestasi dalam olahraga, salah satunya adalah pembinaan atlet (Purnamasari, 2011). Penyediaan sarana, fasilitas, hingga faktor pelatih yang berkualitas menjadi perhatian utama (Ismail *et al.*, 2025). Para atlet dalam bidang olahraga diberikan perlakuan yang sama, menggunakan fasilitas berlatih secara bersama, dan terkadang dilatih oleh pelatih yang sama. Namun, pada hasil akhir atau prestasi yang dihasilkan pada tiap diri atlet berbeda. Seorang atlet dapat memenangkan pertandingan berkali – kali, sedangkan yang lainnya tidak (Yahya *et al.*, 2024).

Menurut Kemenpora (2024) berkaca pada event Pekan Olahraga Nasional (PON) ke-XXI 2024 di Aceh-Sumut merupakan ajang kesekian kalinya bagi tim sepakbola Putri Jawa Barat. Tim sepakbola putri Jawa Barat ini mendapatkan hasil yang positif dimana memperoleh medali Emas

untuk pertama kalinya dalam perhelatan PON XXI 2024 di Aceh-Sumut. Pada event ini Tim PON Sepakbola Putri Jawa Barat dengan permainan yang sangat berkualitas dari total 4 x pertandingan hanya kebobolan 1 gol itupun lewat titik putih melawan Provinsi Sumut. Melihat dari beberapa video siaran langsung di chanel youtube official KONI DKI Jakarta dan Jawa Barat pada saat pertandingan PON sepakbola putri Jawa Barat terlihat dominan dan menonjol dari mulai teknik, taktik, mental, akan tetapi kondisi fisiklah yang sangat terlihat jelas sehingga pemain mampu menguasai permainan dibandingkan dengan tim lawannya, hal ini dikonfirmasi langsung oleh pelatih kepala dan beberapa atlet yang bermain pada setiap pertandingan. Permasalahan yang terjadi ketika observasi lapangan beberapa pemain mengeluhkan sebelum adanya TC ASPROV PSSI Jawa Barat mereka tidak memiliki klub atau tempat berlatih, sehingga harus latihan mandiri, berbeda dengan sepakbola putra yang sejak dini sudah memiliki wadah latihan. Tidak hanya itu terdapat juga perbedaan dalam program latihan yang diterapkan oleh berbagai klub sepakbola putri di Jawa Barat yang mempengaruhi kesiapan atlet dalam menghadapi PON XXI (Elhaque et al., n.d.). Atlet yang terlibat dalam penelitian ini berasal dari berbagai klub berbeda di Jawa Barat, seperti Akademi Persib, Goal Aksis, PERSES Sumedang dan ada juga yang berkarir di Luar Negeri. Keragaman asal klub ini mencerminkan perbedaan dalam pola pembinaan, intensitas latihan, serta pendekatan psikologis yang diterapkan, yang secara potensial dapat memengaruhi persepsi dan respon psikologis atlet, khususnya terkait kecemasan dalam konteks kompetisi (Nicholls, 2021).

Penerapan program latihan untuk atlet sepak bola wanita sangat penting dalam meningkatkan kinerja mereka dan mencapai kesuksesan dalam kompetisi seperti PON XXI Aceh-Sumut PON pada tahun 2024 (Putranto & Putera, 2025). Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Pratama et al., 2024; Sudarsono, 2011).

**LUCKY MUHAMAD RIZKY, 2025**

**ANALISIS SURVEI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT TERHADAP RAIHAN PRESTASI PADA PON XXI ACEH- SUMUT TAHUN 2024**

**(LATIHAN TERSTRUKTUR, MANDIRI DAN TRAINNING CAMP ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PON)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berbagai aspek mengenai program pelatihan, termasuk pelatihan terstruktur dalam mencegah cedera, manajemen dan evaluasi keseluruhan program pelatihan dalam olahraga. Program pelatihan terstruktur, seperti *Program Prevent Injury and Enhance Performance (PEP)*, telah terbukti meningkatkan parameter fisik dan mengurangi risiko cedera pada pemain sepak bola wanita (Rodriguez *et al.*, 2018). Program-program ini berfokus pada kontrol neuromuskuler, keseimbangan, dan fleksibilitas, yang sangat penting untuk mencegah cedera umum seperti robekan ACL (Mehl *et al.*, 2018; Stevenson *et al.*, 2015). Pemain sepak bola wanita yang berpartisipasi dalam program pelatihan terstruktur, penting untuk mereka dalam meningkatkan kinerja dan mengurangi risiko cedera (Rodriguez *et al.*, 2018). Program-program ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kesiapan psikologis, yang semuanya penting untuk mencapai kinerja tingkat tinggi dalam olahraga.

Program pelatihan mandiri efektif untuk atlet sepak bola seperti latihan secara mandiri yang terpandu telah terbukti efektif dalam menjaga kebugaran fisik atlet (Hurault *et al.*, 2020). Misalnya, program 12 minggu untuk pemain sepak bola *cerebral palsy* (CP) termasuk latihan kekuatan dan daya tahan, yang membantu mempertahankan atau meningkatkan metrik kinerja fisik seperti ketinggian lompatan dan waktu sprint (Peña-González *et al.*, 2022).

Menurut kemepora (2024) terkait prestasi di PON XXI Aceh-Sumut 2024, tim sepakbola putri Jawa Barat berhasil meraih medali emas, sehingga menempatkan pencapaian provinsi ini sebagai konteks outcome yang relevan untuk dianalisis. Keberhasilan ini membuka pertanyaan empiris penting: sejauh mana variasi program latihan yang diterapkan atlet (terstruktur di klub vs latihan mandiri) berkontribusi terhadap raihan prestasi tersebut. Namun, tinjauan literatur menunjukkan kekosongan studi yang secara langsung mengaitkan jenis program latihan (terstruktur vs mandiri) dan heterogenitas asal klub dengan outcome kompetisi PON pada sepakbola putri. Sebagian besar publikasi lokal dan internasional membahas

model latihan spesifik (mis. *small-sided games*, *constraints-led practice*) atau mengevaluasi efektivitas intervensi teknis/fitnes pada kelompok usia tertentu (D'isanto et al., 2021), tetapi relatif sedikit studi survei berskala provinsi yang memeriksa hubungan antara pola latihan pra-TC (termasuk perbedaan antar klub) dengan indikator hasil pertandingan di event besar seperti PON. Hal ini menunjukkan kebutuhan akan penelitian mengenai analisis program latihan yang memetakan praktik latihan nyata antar atlet dan menguji korelasinya dengan raihan prestasi atlet.

Permasalahan diatas menjadi focus penelitian karena prestasi sepakbola putri dalam perhelatan PON XXI 2024 di Aceh-Sumut pertama kalinya mendapatkan prestasi yang begitu baik dengan memperoleh medali Emas padahal para pemain rata rata berlatih mandiri dikarenakan club yang mereka miliki tidak memiliki jadwal atau program latihan yang terencana. Hal tersebut menjadikan focus penelitian dikarenakan program latihan yang para atlet PON sepakbola putri lakukan bisa menjadi acuan atau parameter untuk Provinsi lain dalam mempersiapkan PON selanjutnya dan menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengetahui program latihan yang dilakukan oleh para atlet dan pelatih ketika proses latihan yang dilakukan. Adapun faktor relevansi yang dapat diambil dalam penelitian ini diantaranya:

- 1) Pentingnya Program Latihan yang Terstruktur: Penelitian ini dapat menunjukkan betapa pentingnya memiliki program latihan yang terstruktur dan sistematis untuk meningkatkan performa atlet khususnya atlet sepakbola putri. Hal ini dapat menjadi acuan bagi klub-klub lain dalam merancang program latihan yang lebih efektif.
- 2) Kombinasi Latihan Terstruktur dan Mandiri: Hasil penelitian dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kombinasi antara latihan terstruktur dan latihan mandiri dapat saling melengkapi. Ini dapat menjadi pelajaran bagi pelatih dan atlet untuk mengoptimalkan waktu dan sumber daya yang ada.
- 3) Pengembangan Mental dan Psikologis Atlet: Penelitian ini dapat menyoroti pentingnya aspek mental dan psikologis dalam olahraga.

LUCKY MUHAMAD RIZKY, 2025

ANALISIS SURVEI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT TERHADAP RAIHAN PRESTASI PADA PON XXI ACEH- SUMUT TAHUN 2024

(LATIHAN TERSTRUKTUR, MANDIRI DAN TRAINNING CAMP ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PON)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Dengan memahami bagaimana motivasi dan dukungan sosial mempengaruhi prestasi, pelatih dan atlet dapat lebih fokus pada pengembangan mental yang seimbang dengan fisik.

- 4) Evaluasi dan Adaptasi Program Latihan: Penelitian ini dapat memberikan pelajaran tentang pentingnya evaluasi berkala terhadap program latihan. Dengan melakukan evaluasi, klub dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam program yang diterapkan, serta melakukan penyesuaian yang diperlukan untuk meningkatkan hasil.
- 5) Keterlibatan Pelatih dalam Pengembangan Atlet: Penelitian ini dapat menekankan pentingnya peran pelatih dalam pengembangan atlet. Pelatih yang terlatih dan berpengalaman dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap prestasi atlet, sehingga penting untuk terus meningkatkan kompetensi pelatih.
- 6) Pembelajaran dari Pengalaman Atlet Lain: Dengan membandingkan prestasi atlet Jawa Barat dengan atlet dari provinsi lain, penelitian ini dapat memberikan pelajaran tentang praktik terbaik dan strategi yang dapat diadopsi untuk meningkatkan prestasi di masa depan.
- 7) Peningkatan Infrastruktur dan Sumber Daya: Penelitian ini dapat menggarisbawahi pentingnya investasi dalam infrastruktur dan sumber daya untuk pengembangan olahraga, khususnya sepakbola putri. Hal ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan untuk meningkatkan dukungan terhadap olahraga di tingkat lokal dan nasional.

Hambatan pengambilan data dalam penelitian ini antara lain: mengakses data historis mengenai program latihan yang diterapkan sebelumnya oleh para atlet dan pelatih sebelum adanya TC yang dilaksanakan oleh ASPROV PSSI Jawa Barat. Tanpa data yang cukup, sulit untuk melakukan analisis yang komprehensif mengenai dampak program latihan terhadap prestasi atlet (J. W. Creswell, 2017). Keterbatasan penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara program latihan dan prestasi atlet sepakbola putri di Indonesia dapat menjadi kesenjangan (Williams & Reilly, 2000). Hal ini menunjukkan perlunya lebih banyak studi untuk memperkuat dasar teori dan praktik dalam bidang ini karena dalam

keberlangsungan program latihan yang diterapkan atlet sebelum menjelang PON dan diadakannya TC perlu berkesinambungan, karena hal ini dapat mempengaruhi analisis hasil penelitian yang akan dilakukan (J. W. Creswell, 2017).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Shen *et al.*, (2024) mengenai *Tactics analysis and evaluation of women football team based on convolutional neural network*. Penelitian tersebut mengemukakan metode untuk menganalisis dan menilai taktik tim sepak bola wanita berdasarkan *Convolutional Neural Networks (CNN)*. Dengan mengekstraksi kinerja pemain dalam pelatihan dan kompetisi terkini dari data yang berasal dari video. CNN digunakan untuk menganalisis kemampuan tersembunyi pemain sebelum pertandingan dan kesalahan pemain di posisi yang berbeda di lapangan untuk mengatasi pertandingan sepakbola yang padat. Penelitian terdahulu lainnya dilakukan oleh Maliki *et al.*, (2017) mengenai Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Persepu Upgris Tahun 2016 penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kondisi fisik yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan pemain klub Persepu Upgris. Saputra, (2021) juga melakukan penelitian mengenai Analisis program latihan sepakbola Sekolah Sepak Bola Sekundang di Kabupaten Kepahiang yang bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program pelatihan sepak bola SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan. (Gutawa Arda Wisnu, 2022) penelitiannya mengenai Analisis Teknik Dasar Sepakbola Pada Anak Usia Dini di Sekolah Sepakbola Kecamatan Kujang Kabupaten Kediri dimana penelitiannya bertujuan untuk dilakukan untuk mengetahui kemampuan taknik dasar siswa SSB dengan lebih jelas sehingga dapat menjadi input bagi pelatih agar dapat membuat perencanaan program latihan yang lebih baik.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada beberapa aspek inovatif yang diusulkan dalam program latihan sepakbola putri, yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan faktor-faktor fisik, psikologis, dan manajerial yang mempengaruhi prestasi atlet. Pertama, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan multidimensional dalam program latihan, yang mencakup pengembangan komponen fisik seperti

LUCKY MUHAMAD RIZKY, 2025

ANALISIS SURVEI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT TERHADAP RAIHAN PRESTASI PADA PON XXI ACEH- SUMUT TAHUN 2024

(LATIHAN TERSTRUKTUR, MANDIRI DAN TRAINNING CAMP ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PON)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kelincahan, kekuatan, dan daya tahan, yang telah terbukti berpengaruh signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola, misalnya penerapan pelatihan mandiri dalam olahraga dapat dilihat dalam pengembangan keterampilan dan nilai-nilai moral pada junior bola tangan, di mana program pelatihan mandiri menunjukkan efek positif pada variabel keterampilan dan nilai moral (Connolly *et al.*, 2017). Pelatihan mandiri juga meningkatkan keterampilan mereka berdasarkan umpan balik dan metrik kinerja (Wu *et al.*, 2024). Selain itu, penelitian mengenai pelatihan yang sistematis dan berkelanjutan, seperti yang terlihat dalam persiapan atlet PON Aceh, berfokus pada peningkatan kebugaran fisik dan kemampuan fungsional, yang penting untuk mencapai kinerja yang lebih baik dalam kompetisi (Patima, 2025). Atlet dapat memperoleh manfaat dari pengembangan keterampilan yang dipersonalisasi sambil mempertahankan disiplin dalam proses pelatihan formal dengan cara mengintegrasikan pelatihan mandiri disertai program yang terstruktur. Pendekatan ganda ini dapat memenuhi langkah dan gaya belajar individu, yang berpotensi mengarah pada peningkatan hasil kinerja. Komponen pelatihan mandiri dapat disesuaikan untuk fokus pada keterampilan atau area tertentu dimana seorang atlet membutuhkan peningkatan, sementara program terstruktur memastikan kesiapan fisik dan taktis secara keseluruhan untuk kompetisi (Quan, 2024). Program latihan yang dirancang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup strategi untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet, yang merupakan faktor kunci dalam meraih prestasi di tingkat nasional (Hardcastle *et al.*, 2015). Penelitian ini juga mengusulkan analisis manajerial yang lebih baik dalam pengelolaan program latihan, termasuk evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian program berdasarkan kebutuhan atlet. Manajemen latihan yang baik sangat penting untuk mencapai prestasi optimal (Daniel, 2018). Dengan mengadopsi pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan sepakbola putri di Indonesia, khususnya dalam konteks PON XXI Aceh-Sumut 2024.

Dalam program latihan ada beberapa aspek yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya seperti metode latihan yang diterapkan dalam sepakbola,

LUCKY MUHAMAD RIZKY, 2025

**ANALISIS SURVEI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT TERHADAP RAIHAN PRESTASI PADA PON XXI ACEH- SUMUT TAHUN 2024**

**(LATIHAN TERSTRUKTUR, MANDIRI DAN TRAINNING CAMP ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PON)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



seperti *small-sided games* (SSG) dan *drill*, yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan fisik pemain. Metode latihan yang tepat dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara signifikan (Pambudi & Widiyanto, 2019). Tidak hanya itu aspek kebugaran fisik juga menjadi sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang atlet seperti kelincahan, kekuatan, dan daya tahan yang menjadi fundamental dalam performa atlet (Suchomel *et al.*, 2016). Motivasi memiliki peranan penting dalam mempengaruhi minat wanita terhadap olahraga sepakbola yang didalamnya melibatkan faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mempengaruhi partisipasi dan performa atlet (Sari *et al.*, 2020). Penilaian berdasarkan hasil pertandingan yang diikuti selama perhelatan PON XXI Aceh - Sumut diantaranya jumlah kemenangan, gol yang dicetak, dan posisi akhir dalam kompetisi merupakan sebuah hasil dari latihan yang dilakukan baik secara individu maupun tim. Peningkatan keterampilan individu pemain, seperti kemampuan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* yang dapat diukur melalui tes keterampilan. Peningkatan dari proses latihan tersebut dibuktikan dengan raihan akhir dari prestasi atlet sepakbola putri PON Jawa Barat.

Permainan ini melibatkan keterampilan teknik seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *tackling*, serta pemahaman taktik dan strategi permainan yang baik. Sepakbola juga dikenal karena dinamika permainannya yang cepat, di mana pemain harus memiliki kemampuan fisik yang baik, termasuk kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Mahammad, 2024). Cabang olahraga sepakbola tidak hanya sekedar permainan, tetapi juga merupakan disiplin yang kompleks yang melibatkan berbagai aspek fisik, teknis, dan strategis (Jihad & Annas, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana penerapan program latihan yang tepat dapat meningkatkan prestasi tim sepakbola putri Jawa Barat dalam konteks PON XXI Aceh-Sumut 2024.

Dengan mengidentifikasi dan menganalisis variabel-variabel ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana penerapan program latihan sepakbola putri Jawa Barat dapat berkontribusi terhadap raihan prestasi di tingkat nasional. Dari uraian singkat diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti mengenai analisis

LUCKY MUHAMAD RIZKY, 2025

ANALISIS SURVEI PENERAPAN PROGRAM LATIHAN ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT TERHADAP RAIHAN PRESTASI PADA PON XXI ACEH- SUMUT TAHUN 2024

(LATIHAN TERSTRUKTUR, MANDIRI DAN TRAINNING CAMP ATLET SEPAKBOLA PUTRI JAWA BARAT DALAM MENGHADAPI PON)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



program latihan yang dilakukan atlet sepakbola PON Putri Jawa Barat sebelum melakukan TC dan program latihan yang dilakukan oleh pelatih ketika TC berlangsung. Penelitian ini akan mengkaji program latihan yang dilakukan oleh atlet dan pelatih dalam menghadapi PON XXI Aceh-Sumut dengan raihan prestasi emas untuk pertama kalinya bagi Provinsi Jawa barat.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, maka pada rumusan masalah penelitian ini akan dibatasi oleh beberapa pertanyaan, yaitu:

- 1) ‘Bagaimana program latihan teknik yang dilakukan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik yang dilakukan di klub, secara mandiri, maupun saat TC terhadap raihan prestasi atlet?’
- 2) ‘Bagaimana program latihan taktik yang dilakukan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik yang dilakukan di klub, secara mandiri, maupun saat TC terhadap raihan prestasi atlet?’
- 3) ‘Bagaimana program latihan yang dilakukan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik yang dilakukan di klub, secara mandiri, maupun saat TC jika ditinjau dari aspek fisik terhadap raihan prestasi atlet?’
- 4) ‘Bagaimana program latihan psikologis yang dilakukan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik yang dilakukan di klub, secara mandiri, maupun saat TC terhadap raihan prestasi atlet?’

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan apa yang telah dirumuskan tujuan dari penelitian kali ini adalah untuk menganalisis bagaimana program latihan yang dilakukan oleh atlet dan pelatih untuk menghadapi PON XXI Aceh-Sumut dengan raihan prestasi emas untuk pertama kalinya bagi Provinsi Jawa barat, serta tentunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan pada rumusan masalah penelitian, diantaranya:

- 1) Untuk menganalisis program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat

sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik di klub, secara mandiri, maupun saat TC, ditinjau dari aspek teknik terhadap raihan prestasi atlet.

- 2) Untuk menganalisis program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik di klub, secara mandiri, maupun saat TC, ditinjau dari aspek taktik terhadap raihan prestasi atlet.
- 3) Untuk menganalisis program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik di klub, secara mandiri, maupun saat TC, ditinjau dari aspek fisik terhadap raihan prestasi atlet.
- 4) Untuk menganalisis program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum dan selama pemusatan latihan (TC), baik di klub, secara mandiri, maupun saat TC, ditinjau dari aspek psikologis terhadap raihan prestasi atlet.

#### **1.4 Manfaat/signifikansi Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, kebijakan, maupun segi praktis untuk berbagai pihak dalam proses penerapan program latihan. Adapun manfaat/signifikansi dari penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Mengetahui kondisi dan hasil analisis program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat sebelum pemusatan latihan dan pada saat pemusatan latihan dilihat dari aspek Teknik, taktik, fisik, dan psikologis atau mental.
- 2) Mengungkapkan data analisa yang bisa dijadikan referensi bagi atlet dan pelatih dari provinsi lain apapun terkait dengan program latihan atlet sepakbola putri PON Jawa Barat dalam raihan prestasi.
- 3) Menyadari bahwa program latihan atlet sepakbola putri dalam mempersiapkan PON sangat penting bagi pelatih dan atlet provinsi lain, guna untuk membangun sepakbola putri yang lebih baik lagi.

#### **1.5 Batasan Penelitian**

Batasan penelitian diperlukan untuk memperjelas fokus kajian dan menghindari pembahasan yang melebar. Dalam penelitian *“Analisis Survei Penerapan Program Latihan Atlet Sepakbola Putri Jawa Barat terhadap Raihan Prestasi pada PON XXI Aceh–Sumut 2024”*, batasan disusun agar analisis terarah pada subjek, variabel, waktu, dan metode yang relevan dengan tujuan penelitian.

## 1.6 Struktur Organisasi Tesis

Struktur organisasi tesis berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam tesis, mulai dari bab I hingga bab V.

BAB I PENDAHULUAN, berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari tesis yang terdiri dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Batasan Penelitian Tesis, dan Struktur Organisasi Tesis.

BAB II KAJIAN PUSTAKA, berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, pembahasan teori – teori dan konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji, penelitian yang relevan, dan kerangka pemikiran.

BAB III METODE PENELITIAN, berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian yang digunakan, untuk metode penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang terdiri dari Metode Penelitian, Desain Penelitian, Partisipan dan Tempat Penelitian, Prosedur Penelitian, dan Analisis Data.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN, berisi hasil analisis data dan mengevaluasi apakah temuan utama yang dihasilkan dari analisis data tersebut menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan penelitian dan pembahasan, dalam bab ini mengemukakan mengenai Deskripsi dari hasil penelitian yang meliputi gambaran umum objek penelitian, Analisis data, dan Pembahasan penemuan.

BAB V PEMBAHASAN, berisi mengenai pembahasan yang telah dituangkan dalam temuan di BAB IV yang menggambarkan objek penelitian, teori yang bersangkutan antara pembahasan yang dibahas.

BAB VI SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI, berisi penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Bab ini berisi tentang Kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, Implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan penelitian.