

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI
UNTUK MENINGKATKAN *PERFORMANCE*
PEMAIN SEPAKBOLA**

DISERTASI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Doktor
Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Olahraga



Oleh

Asep Angga Permadi

NIM 1605259

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN OLAHRAGA
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN DISERTASI
ASEP ANGGA PERMADI
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK
MENINGKATKAN *PERFORMANCE* PEMAIN SEPAK BOLA

Disetujui dan Disahkan oleh:

Promotor,



Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si
NIP. 196009181986031003

Co-Promotor,



Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
NIP. 196812181994021001

Anggota,



Dr. Nurvadi, M.Pd
NIP. 197101171998021001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga



Prof. Dr. H. Amung Ma'mun, M.Pd
NIP. 196001191986031002

Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi untuk Meningkatkan *Performance* Pemain Sepakbola

Oleh
Asep Angga Permadi

S.Pd. UPI Bandung, 2011
M.Pd. UPI Bandung, 2015

Sebuah Disertasi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Doktor Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia

© Asep Angga Permadi 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Disertasi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

ABSTRAK
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK
MENINGKATKAN *PERFORMANCE* PEMAIN SEPAKBOLA

Asep Angga Permad (2021): “Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi untuk Meningkatkan *Performance* Pemain Sepakbola”. Disertasi, Bandung. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Promotor: Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si., Co-Promotor: Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., Anggota: Dr. Nuryadi, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah pengembangan model latihan fisik dalam bentuk video animasi sebagai pendukung latihan secara individual untuk meningkatkan *performance* pemain sepakbola dengan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research and Development/R&D*. Latihan sepakbola yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental seluruhnya merupakan suatu kesatuan yang saling melengkapi. Pada penelitian ini penulis membatasi pembahasan hanya terkait dengan pengembangan model latihan fisik sesuai dengan posisi pemain dan latihan psikologi (mental) yang diimplementasikan pada eksperimen, sesuai urgensinya untuk peningkatan *performance* pemain sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di Asosiasi PSSI Kabupaten Garut. Proses pengembangan model latihan melibatkan pakar dan pelatih sepakbola dengan analisis kebutuhan menggunakan instrumen *Fitness Tests for Football*, tes keterampilan sepakbola Bobby Charlton’s, serta dua instrumen tambahan berupa kuesioner *Mental Skills Test - football*, dan tes evaluasi *football performance*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh pengembangan model latihan fisik sesuai posisi pemain yaitu *goal keeper*, *defender*, *midfielder*, dan *forward* pada cabang olahraga sepakbola dalam bentuk video animasi 3D dengan materi latihan sesuai dengan tugas dan fungsi pemain secara individu dalam permainan dengan menggunakan aplikasi *TacticalPad* dengan validasi pakar dinyatakan valid. Efektivitas model latihan dari hasil ujicoba kelompok kecil hasil rata-rata 17.56 dan ujicoba kelompok besar hasil rata-rata 17.34, jika dibandingkan dengan nilai interval 14.66 hal ini berarti hasil ujicoba lebih tinggi dari nilai interval sehingga dinyatakan sesuai atau efektif untuk digunakan. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap kondisi fisik pemain sepakbola dengan nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 12.0 sedangkan pada kelompok eksperimen 35.0, sehingga kelompok eksperimen memiliki hasil tes fisik yang lebih baik. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap keterampilan pemain sepakbola dengan nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 15.3 sedangkan pada kelompok eksperimen 31.7, sehingga kelompok eksperimen memiliki hasil tes keterampilan yang lebih baik. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap psikologi (mental) pemain sepakbola dengan nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 12.17 sedangkan pada kelompok eksperimen 34.83 sehingga kelompok eksperimen memiliki hasil tes mental yang lebih baik. Terdapat pengaruh model latihan sesuai posisi pemain dan latihan psikologi (mental) dengan latihan umum terhadap *performance* pemain sepakbola dengan nilai *mean rank* pada kelompok kontrol sebesar 12.00 sedangkan pada kelompok eksperimen 35.0 sehingga kelompok eksperimen memiliki hasil *performance* yang lebih baik.

Kata Kunci: *Model Latihan, Kondisi Fisik, Psikologi/Mental, Performance, Pemain Sepakbola.*

Asep Angga Permadi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN *PERFORMANCE* PEMAIN SEPAKBOLA

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

ABSTRACT
**DEVELOPMENT OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL TRAINING
MODELS TO IMPROVE THE PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYERS**

Asep Angga Permadi (2021): “*Development of Physical and Psychological Training Models to Improve Football Players’ Performance*”. Disertasi, Bandung. Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Promotor: Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si., Co-Promotor: Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., Anggota: Dr. Nuryadi, M.Pd.

The purpose of this research is the development of a physical training model in the form of animated videos as a support for individual training to improve the performance of football players. The method used in this study is Research and Development / R & D. Football training which consists of physical, technical, tactical and mental as a whole is a complementary unity. In this research, the authors limit the discussion only related to the development of a physical training model according to the player positions and psychological training (mental) which are implemented in the experiment, according to the urgency for improving the performance of football players. This research was conducted at the Garut Regency PSSI Association. The process of developing a training model involved football experts and coaches with a needs analysis used the Fitness Tests for Football instrument, Bobby Charlton's football skills test, as well as two additional instruments in the form of a Mental Skills Test - football questionnaire, and a football performance evaluation test.

Based on the research results obtained from the development of physical training models according to football player positions, namely goalkeeper, defender, midfielder, and forward in the form a 3D animated video with training material based on the duties and functions of individual players used the TacticalPad application with experts validation., all of experts were declared valid. The effectiveness of the training model from small group trial in average result of 17.56 and large group trial in average result of 17.34, if compared with the interval value of 14.66, this means that the trial test results are higher than the interval value so that it is declared suitable or effective for use. There is an effect of the training model according to football player positions and psychological (mental) training with general training on the physical condition of football players with a mean rank value in the control group is 12.0 while the experimental group is 35.0, so that the experimental group has better physical test results. There is an effect of the training model in accordance with the role and psychological (mental) training with general training on football players skill with a mean rank value in the control group is 15.3 while the experimental group is 31.7, so that the experimental group has better skill test results. There is an effect of the training model according to football player positions and psychological training (mental) with general training on the psychology (mental) of football players with a mean rank value in the control group is 12.17 while the experimental group is 34.83, so that the experimental group has better mental test results. There is an effect of the training model according to football player positions and psychological (mental) training with general training on the performance of football players with a mean rank value in the control group of 12.00 while the experimental group is 35.0 so that the experimental group has better performance results.

Kata Kunci: *Training Model, Physical Condition, Psychology / Mental, Performance, Football Player.*

Asep Angga Permadi, 2021
**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN
PERFORMANCE PEMAIN SEPAKBOLA**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Ilahi Rabbi yang telah memberikan kesehatan dan melimpahkan rahmat-Nya, sehingga bisa terselesaikannya disertasi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Fisik dan Psikologi untuk Meningkatkan *Performance* Pemain Sepakbola” ini yang diharapkan dapat memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Doktorat pada Program Studi Pendidikan Olahraga.

Dalam menyusun disertasi ini, penulis menyadari mungkin masih banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu, masih harus diadakan pembenahan yang lebih lanjut dalam penyempurnaan disertasi ini. Penulis sangat berharap semoga disertasi ini dapat diterima sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi program doktoral.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan disertasi ini, karena tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak mungkin disertasi ini dapat terselesaikan.

Bandung, Januari 2021

Penulis,

Asep Angga Permadi
NIM 1605259

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat berserta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, juga kepada para shabatnya, tabi'in tabiiatnya, para keluarganya, dan umatnya hingga akhir zaman. Ucapan terima kasih, penulis sampaikan kepada berbagai pihak yang telah mendorong dalam penyelesaian karya tulis ini.

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, beserta keluarga besar civitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti studi di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. Syihabuddin, M.Pd., selaku Direktur Sekolah Pascasarjana (SPs), Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Olahraga jenjang Doktor (S3).
3. Bapak Prof. Dr. Amung Ma'mun, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia yang senantiasa membimbing dan memberikan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah berupa Disertasi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si., selaku Promotor dalam penyusunan disertasi, atas segala keikhlasan, kesabaran, ketelitian, waktu dan segala pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama membimbing karya tulis ilmiah disertasi ini.
5. Bapak Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku Co-Promotor dalam penyusunan disertasi, atas segala keikhlasan, kesabaran, ketelitian, waktu dan segala pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis selama membimbing karya tulis ilmiah disertasi ini.
6. Bapak Dr. Nuryadi, M.Pd., selaku Anggota dalam penyusunan disertasi, atas segala keikhlasan, kesabaran, ketelitian, waktu dan segala pengetahuan yang

telah diberikan kepada penulis selama membimbing karya tulis ilmiah disertasi ini.

7. Dr. Yudy Hendrayana, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa membimbing dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan Disertasi ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
9. Staf dan karyawan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia khususnya staf dan karyawan Prodi Pendidikan Olahraga.
10. Kepada seluruh Civitas Akademika Universitas Garut khususnya para pimpinan beserta dosen Prodi Pendidikan Jasmani yang memberikan dukungannya. Semoga capaian ini bisa memberikan banyak kontribusi.
11. Ketua Asosiasi PSSI Kabupaten Garut dan pengurus yang telah memberikan bantuan dan kesempatan di dalam penelitian, khususnya para pelatih dan klub-klub anggota Asosiasi PSSI Kabupaten Garut yang terlibat sehingga terselesaikannya Disertasi ini.
12. Tak lupa penulis ucapkan banyak terima kasih kepada kedua orangtua, mamah Eti Suhayati, S.Pd., bapak Ee Supriadi, S.Pd., yang selalu menjaga, menyayangi dan mendidik hingga sampai saat ini. Tentunya atas do'a dan restu serta pengorbanannya yang telah dilakukan penulis mampu mencapai sebuah capaian seperti ini.

Penulis juga ucapkan terima kasih kepada istriku Rubi'ah Sugiarti, S.Pd., M.M. dan jagoan-jagoan ayah Atharva Brilian Alwahid dan Enzo Ziyad Habibie yang senantiasa memberikan do'a serta support juga selalu menjadi penyemangat setiap proses yang dilalui.

Terima kasih untuk bapak Ucu Sujana dan mamah Eva Gartika yang senantiasa memberikan do'a dan supportnya. Terima kasih adik-adikku tercinta Tia Widiati, S.Pd., Resti Nurbayanti dan Nadzar Akbar Subagja, serta Saudara-saudara dan semua sahabat atas motivasi dan do'a restunya., disertasi ini ku persembahkan untuk kalian semua.

Asep Angga Permadi, 2021

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN PERFORMANCE PEMAIN SEPAKBOLA

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

13. Rekan-rekan Prodi Pendidikan Olahraga angkatan 2016 yang telah memberikan support dan telah memberikan banyak cerita serta pengalaman yang berarti selama perkuliahan berlangsung.

Semoga amal baik yang telah mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan pahala yang berlipat ganda dan selalu dalam rahmat serta ridho dari Allah SWT. Amin.

Akhir kata, penulis berharap agar disertasi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya dan penulis khususnya.

Bandung, Januari 2021

Asep Angga Permadi
NIM 1605259

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Masalah	10
1.3. Rumusan Masalah Penelitian	17
1.4. Tujuan Penelitian.....	19
1.5. Manfaat Penelitian.....	19
1.6. Struktur Organisasi Disertasi	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
2.1. Kajian Pustaka.....	21
2.1.1. Konsep Pengembangan Model.....	21
2.1.2. Konsep Model Latihan Individu.....	30
2.1.3. Karakteristik Permainan Sepakbola	42
2.1.4. Kondisi Fisik	60
2.1.5. Psikologi Olahraga	65
2.2. Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	79
2.2.1. <i>Physical</i>	79

2.2.2. <i>Psychology</i>	82
2.2.3. <i>Physical, Psychology, Performance</i>	83
2.3. Kerangka Pemikiran.....	84
BAB III METODE PENELITIAN.....	86
3.1. Tujuan, Lokasi, dan Subjek Penelitian.....	86
3.1.1. Lokasi Penelitian.....	86
3.1.2. Subjek Penelitian.....	86
3.1.3. Tujuan Penelitian.....	86
3.1.4. Waktu Penelitian.....	87
3.2. Karakteristik Pengembangan Model Latihan Fisik.....	89
3.3. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	91
3.3.1. Metode Penelitian.....	91
3.4. Langkah-langkah Pengembangan.....	96
3.4.1. Penelitian Pendahuluan.....	96
3.4.2. Perencanaan Pengembangan.....	97
3.4.3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Pengembangan Latihan.....	98
3.4.4. Implementasi Pengembangan Latihan.....	98
3.5. Tahap Pengumpulan dan Analisis Data.....	121
3.5.1. Analisis Data.....	122
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	124
4.1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	124
4.1.1. Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan.....	124
4.1.2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Lisensi yang Dimiliki.....	125

4.1.3. Karakteristik Responden berdasarkan Lama Melatih.....	125
4.1.4. Pengembangan Model Latihan sesuai Posisi Pemain Sepakbola	126
4.1.5. Kesimpulan Hasil Analisis Kuesioner.....	138
4.2. Perencanaan Pengembangan Model.....	140
4.3. Validasi, Evaluasi dan Revisi Model	234
4.3.1. Evaluasi Tahap I.....	234
4.3.2. Evaluasi Tahap II.....	252
4.3.3. Evaluasi Tahap III	257
4.4. Implementasi Model Latihan.....	261
4.4.1. Analisis Deskriptif Uji Efektivitas Model	262
4.4.2. Pengaruh Model Latihan Fisik dan Psikologi (<i>mental</i>) terhadap Keterampilan, Fisik, Mental dan <i>Performance</i> Pemain Sepakbola	266
4.5. Pembahasan.....	271
4.5.1. Pengembangan dan Gambaran Efektivitas Model Latihan Sesuai Posisi Pemain pada Cabang Olahraga Sepakbola	271
4.5.2. Pengaruh Model Latihan sesuai Posisi Pemain dan Latihan Psikologi (Mental) dengan Latihan Umum terhadap Kondisi Fisik Pemain Sepakbola.....	273
4.5.3. Pengaruh Model Latihan sesuai Posisi Pemain dan Latihan Psikologi (Mental) dengan Latihan Umum terhadap Keterampilan Pemain Sepakbola.....	274

4.5.4. Pengaruh Model Latihan sesuai Posisi Pemain dan Latihan Psikologi (Mental) dengan Latihan Umum terhadap Psikologi (Mental) Pemain Sepakbola.....	275
4.5.5. Pengaruh Model Latihan sesuai Posisi Pemain dan Latihan Psikologi (Mental) dengan Latihan Umum terhadap <i>Performance</i> Pemain Sepakbola.....	277
4.6. Kekuatan dan Kelemahan Model Latihan	278
4.6.1. Kekuatan Model Latihan sesuai Posisi Pemain.....	278
4.6.2. Kelemahan Model Latihan sesuai Posisi Pemain.....	279
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	280
5.1. Simpulan.....	280
5.2. Implikasi.....	281
5.3. Rekomendasi	282
DAFTAR PUSTAKA.....	284
LAMPIRAN	294

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Data SSB/Club di Kabupaten Garut	5
Tabel 1. 2 Data Pelatih Sepakbola Kabupaten Garut	7
Tabel 1. 3 Perbandingan Model Latihan	7
Tabel 1. 4 Permasalahan Sepakbola Modern di Indonesia.....	15
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	87
Tabel 3. 2 Jenis, Metode, dan Instrumen Pengumpulan Data.....	96
Tabel 3. 3 Pengembangan Model Latihan Latihan Sesuai Posisi	98
Tabel 3. 4 Rancangan Penelitian <i>randomized control grup pretest-posttest</i>	99
Tabel 3. 5 Tes Keterampilan Sepakbola Bobby Charlton's	100
Tabel 3. 6 Kisi-kisi <i>Mental Skills Test - football</i> (MST-f)	104
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Psikologi	109
Tabel 3. 8 Hasil Reliabilitas Instrumen Variabel Psikologi.....	111
Tabel 3. 9 Tes <i>Performance</i>	112
Tabel 3. 10 Tes <i>Performance</i> Posisi <i>Goal Keeper</i>	114
Tabel 3. 11 Tes <i>Performance</i> Posisi <i>Defender</i>	114
Tabel 3. 12 Tes <i>Performance</i> Posisi <i>Midfielder</i>	115
Tabel 3. 13 Tes <i>Performance</i> Posisi <i>Forward</i>	116
Tabel 3. 14 Hasil Uji Validitas <i>Performance</i> (Umum)	117
Tabel 3. 15 Hasil Uji Validitas <i>Performance</i> (Khusus/ <i>Position Specific</i>)	118
Tabel 3. 16 Hasil Reliabilitas Instrumen Variabel <i>Performance</i>	120
Tabel 3. 17 Konversi Hasil Evaluasi Validasi oleh Ahli.....	122
Tabel 3. 18 Norma Kategori	122

Asep Angga Permadi, 2021

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FISIK DAN PSIKOLOGI UNTUK MENINGKATKAN
PERFORMANCE PEMAIN SEPAKBOLA**

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

Tabel 4. 1 Jenis Kemampuan yang harus dimiliki <i>Goal keeper</i>	133
Tabel 4. 2 Jenis Kemampuan yang harus dimiliki <i>Defender</i>	134
Tabel 4. 3 Jenis Kemampuan yang harus dimiliki <i>Midfielder</i>	135
Tabel 4. 4 Jenis Kemampuan yang harus dimiliki <i>Forward</i>	137
Tabel 4. 5 Model Latihan <i>Individual Football Position Training Forward</i>	142
Tabel 4. 6 Model Latihan <i>Individual Football Position Training Midfielder</i>	165
Tabel 4. 7 Model Latihan <i>Individual Football Position Training Defender</i>	189
Tabel 4. 8 Model Latihan <i>Individual Football Position Training Goal Keeper</i>	212
Tabel 4. 9 Tabel Hasil Validasi Ahli Model Latihan sesuai Posisi Pemain	235
Tabel 4. 10 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil di UKM Sepakbola Uniga.....	253
Tabel 4. 11 Norma Kategori.....	255
Tabel 4. 12 Hasil Norma Kategori	255
Tabel 4. 13 Rangkuman Penilaian Observasi Uji Coba Kelompok Besar	257
Tabel 4. 14 Norma Kategori.....	260
Tabel 4. 15 Hasil Norma Kategori	260
Tabel 4. 16 Pengujian Normalitas Hasil Tes setiap Kelompok Perlakuan.....	266
Tabel 4. 17 Pengujian Homogenitas Data Hasil Test.....	266
Tabel 4. 18 Uji Hipotesis pada Hasil Tes berdasarkan Kelompok Perlakuan....	267

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Proses Melatih yang Benar	11
Gambar 1. 2 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	12
Gambar 1. 3 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Lisensi yang Dimiliki	13
Gambar 1. 4 Karakteristik Responden berdasarkan Lama Melatih.....	13
Gambar 2. 1 Model ADDIE	23
Gambar 2. 2 Tahapan Pengembangan Model Borg & Gall.....	28
Gambar 2. 3 Teknik Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	52
Gambar 2. 4 Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki	53
Gambar 2. 5 Teknik Menyundul Bola berdiri dan sambil Meloncat/Melompat ..	54
Gambar 2. 6 Teknik Merebut/Merampas bola.....	55
Gambar 2. 7 Teknik Lemparan ke dalam tanpa Awalan	56
Gambar 2. 8 Teknik Penjaga Gawang Menangkap Bola	57
Gambar 3. 1 Tahap Pengembangan Model Borg and Gall.....	92
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Pengembangan Model Latihan	94
Gambar 3. 3 Gambaran Pengembangan Latihan Fisik dan Psikologi untuk meningkatkan Performance Pemain Sepakbola.....	95
Gambar 3. 4 Rancangan Pengembangan Model <i>Goal Keeper, Defender,</i> <i>Midfielder dan Forward</i>	97
Gambar 3. 11 <i>Dribbling Test</i>	101
Gambar 3. 12 <i>Lofted Pass</i>	101
Gambar 3. 13 <i>Shooting Test</i>	102
Gambar 3. 14 <i>Passing (short) Test</i>	102
Gambar 3. 15 <i>Juggling or ball control test</i>	103

DAFTAR PUSTAKA

- Alfieri, A., Martone, D., Randers, M. B., Labruna, G., Mancini, A., Nielsen, J. J., ... Buono, P. (2014). Effects of long term football training on the expression profile of genes involved in muscle oxidative metabolism. *Molecular and Cellular Probes*.
- Altavilla, G., RIELA, L., Pio, A., Tore, D. I., & Raiola, G. (2017). Original Article The physical effort required from professional football players in different playing positions . JPES ®. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), 2007–2012. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.03200>
- Bales, J., Ryan, A., & Minten, J. (2012). *International Sport Coaching Framework*. United States: Human Kinetics.
- Batt, A. K., Braham, R. A., & Goodman, C. (2007). Selected physical capacity norms for Australian football players at the non-elite level. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.07.005>
- Black, G. M., Gabbett, T. J., Naughton, G. A., & Mclean, B. D. (2015). A comparison of experienced and less experienced players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.07.007>
- Bolotin, A., & Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old). *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), pp. 405-413. doi:10.14198/jhse.2017.122.17
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal Hunt Publishing Company.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. Gall, (2007). *Educational Research: An Introduction, Eighth Edition*. New York: Longman
- Chalmers, S., & Magarey, M. (2015). Australian football cohorts. *Journal of*

- Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.008>
- Chalmers, S., Magarey, M. E., Esterman, A., Speechley, M., Scase, E., & Heynen, M. (2013). Journal of Science and Medicine in Sport The relationship between pre-season fitness testing and injury in elite junior Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *16*(4), 307–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.09.005>
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Christopher, J., Beato, M., & Hulton, A. T. (2016). Human Movement Science Manipulation of exercise to rest ratio within set duration on physical and technical outcomes during small-sided games in elite youth soccer players. *Human Movement Science*, *48*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.03.013>
- Clemente, F. M., Manuel, F., Martins, L., Wong, P. Del, Clemente, F. M., Manuel, F., ... Wong, D. P. (2017). Midfielder as the prominent participant in the building attack: A network analysis of national teams in FIFA World Cup 2014 Midfielder as the prominent participant in the building attack : A network analysis of national teams in FIFA World Cup 2014. *International Journal of Performance Analysis in Sport* ISSN:, *8668*(June). <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868825>
- Deweese, B. H., Hornsby, G., Stone, M., & Stone, M. H. (2015). The training process : Planning for strength – power training in track and field . Part 1 : Theoretical aspects. *Journal of Sport and Health Science*, (August). <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003>
- Dillon, A. P. A., Kempton, T., Ryan, S., Hocking, J., & Coutts, A. J. (2017). Interchange rotation factors and player characteristics influence physical and technical performance in professional Australian Rules football. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.06.008>
- Di Salvo, V., & Pigozzi, F. (1998). Physical training of football players based on

- their positional rules in the team. Effects on performance-related factors. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 38(4), 294–297.
- Ebru, E. (2015). Relationship between Motivation and Dispositional Flow State on Football Players Participating in the U13-U16 Football Leagues, 185, 301–306. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.423>
- Gai, Y., Volossovitch, A., Lago, C., & Gómez, A. (2019). Technical and tactical performance differences according to player's nationality and playing position in the Chinese Football Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19:4, 632-645, DOI: 10.1080/24748668.2019.1644804
- Gallwey, W. T. (1985). *Inner Game of Winning*. Listen USA. ISBN 0-88684-064-3.
- Gaskin, C. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2010). Sport and physical activity in the life of a man with cerebral palsy: Compensation for disability with psychosocial benefits and costs. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(3), 197–205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.12.003>
- Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.002>
- Goffi, C. (1984). *Tournament Tough*. New York: Henry Holt & Co.
- Gonçalves, B. V, Figueira, B. E., Maças, V., & Sampaio, J. (2013). Effect of player position on movement behaviour, physical and physiological performances during an 11- a-side football game. *Journal of Sports Sciences*, (September 2013), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.816761>
- Grushko, A. I., Haidamashko, I. V., Ibragimov, R. R., Kornienko, D. S., Korobeynikova, E. Y., Leonov, S. V., & Veraksa, A. N. (2016). Does the Motivation, Anxiety and Imagery Skills Contributes to Football (Soccer) Experience? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 233(May), 181–185.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.189>

- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. PT BPK Gunung Mulia. hlmn. 1,16. ISBN 979-687-239-0.
- Hadfield, S & Hasson, G. (2013). *Bersikap Tegas dalam Segala Situasi*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Harsono. (2007). *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana UPI.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1982). *Leadership style: Attitudes and behaviors*.
- Hornix, N. (2012). *Training Football Conditioning: Endurance (Part 5)*. Dalam Soccer Coaching International [Online], 6 halaman. Tersedia: www.soccercoaching-internasional.com [23 November 2012]
- Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Improving grounded theory research in sport and exercise psychology : Further re fl ections as a response to Mike Weed. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(6), 405–413. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.12.002>
- Hoedaya, D., (2007). *Psikologi Olahraga: Tinjauan dari Perspektif Keilmuan dan Aplikasi dalam Olahraga Prestasi*. Seminar Penyampaian Makalah dalam Rangka Memenuhi Persyaratan Pengajuan Jabatan Guru Besar Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hrysomallis, C., & Buttifant, D. (2012). Influence of training years on upper-body strength and power changes during the competitive season for professional Australian rules football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(4), 374–378. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.01.001>
- Isidori, E., Migliorati, M., Maulini, C., & Echazarreta, R. (2015). *Educational Paradigms and Philosophy of Football Coaching : a Theoretical and Practical*

- Perspective. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197(February), 614–621. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.203>
- Journal, T., Salvo, V. Di, & Italiceo, F. (1997). Physical training of football players based on their positional rules in the team . Effects on, (January 1999).
- Karageorghis, C. I. (2016). *Applying music in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Kinchington, M., Ball, K., & Naughton, G. (2012). Physical Therapy in Sport Relation between lower limb comfort and performance in elite footballers. *Physical Therapy in Sport*, 13(1), 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.02.001>
- Köklü, Y., Alemdaro, U., Özkan, A., Koz, M., & Ersöz, G. (2014). The relationship between sprint ability , agility and vertical jump performance in young soccer players Relation entre la performance de l ’ habilité de sprint , l ’ agilité. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2013.04.006>
- Komarudin. (2018). *Metode Latihan Fisk dan Mental Usia Dini*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kurt, S. (2015). *ASSURE: Instructional Design Model in Educational Technology*. Retrieved from <https://educationaltechnology.net/assure-instructional-design-model/>
- Langdon, J. L., Schlote, R., Melton, B., & Tessier, D. (2016). Effectiveness of a need supportive teaching training program on the developmental change process of graduate teaching assistants’ created motivational climate. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.008>
- Leo, R. S. (2010) *Pengaruh Metode Praktik Distribusi dan Metode Praktik Padat Terhadap Hasil Belajar Menggiring Bola Ditinjau dari Kemampuan Motor Educability*. Tesis. Prodi POR Pascasarjana UPI.
- Liu, H., Gómez, M. A., & Lago-Peñas, C. (2015). Match performance profiles of

- goalkeepers of elite football teams. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 669-682.
- Loughran, M., Glasgow, P., & Mcveigh, J. (2017). The effects of a combined static-dynamic stretching protocol on athletic performance in elite Gaelic footballers: A randomised controlled crossover trial. *Physical Therapy in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2016.11.006>
- Loehr, J. (1994). *The New Toughness Training for Sports*. New York: Penguin Books.
- Luxbacher, J. A. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Magil. R. A (1985). *Motor Learning Concepts & Applications*. United States: Louisiana State University.
- Mahendra, A. (2007). *Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: Modul Mata Kuliah Dual Modes/PPJ.
- Maksum. Ali, (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Martens, R. (2004). *Succesfull Coaching*. United States: Human Kinetics.
- McGuckian, T. B., Cole, M. H., Chalkley, D., Jordet, G., & Pepping, G. J. (2020). Constraints on visual exploration of youth football players during 11v11 match-play: The influence of playing role, pitch position and phase of play. *Journal of sports sciences*, 38(6), 658–668. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723375>
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Miller, B. W., Roberts, G. C., & Ommundsen, Y. (2005). Effect of perceived motivational climate on moral functioning , team moral atmosphere perceptions , and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 461–

477. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.04.003>
- Miller, T. A., White, E. D., Kinley, K. A., Congleton, J. J., & Clark, M. J. (2002). The effects of training history, player position, and body composition on exercise performance in collegiate football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(1), 44-49.
- Natalia, K. (2015). Psycho-Pedagogical Support in the Preparation of Young Football Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185, 286–289. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.408>
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Putra, N. (2015). *Research & Development*. Jakarta: Rajawali Perss
- Nosseck, J. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Press, Ltd.
- Pink, M. A., Lonie, B. E., & Saunders, J. (2018). The challenges of the semi-professional footballer: A case study of the management of dual career development at a Victorian Football League (VFL) club. *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.005>
- Rago, V., Pizzuto, F., & Raiola, G. (2017). *Original Article Relationship between intermittent endurance capacity and match performance according to the playing position in sub-19 professional male football players : preliminary results JPES* ®. 17(2), 688–691. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.02103>
- Ramele, S. Van, Aoki, H., Kerkhoffs, G. M. M. J., & Gouttebarga, V. (2017). Mental health in retired professional football players : 12-month incidence , adverse life events and support. *Psychology of Sport & Exercise*, 28, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.009>
- Reilly, J. O., & Wong, S. H. (2013). ScienceDirect Effect of a carbohydrate drink on soccer skill performance following a sport-specific training program.

- Journal of Exercise Science & Fitness*, 11(2), 95–101.
<https://doi.org/10.1016/j.jesf.2013.11.001>
- Robert, A., George, J. A., Alireza, P. E., Lazarus, B., & Stewart, A. M. (2015). Acce p te cr t. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.02.005>
- Rosch, D., Hodgson, R., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J., & Dvorak, J. (2000). Assessment and Evaluation of Football Performance. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5_suppl), 29–39.
https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-29
- Ruivo, R. M., Carita, A. I., & Pezarat-Correia, P. (2015). Effects of a 16-week strength-training program on soccer players. *Science and Sports*, 1–7.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.02.008>
- Sadeghi, H., Omar-Fauzee, M. S., Jamalis, M., Ab-Latif, R., & Cheric, M. C. (2010). The Mental Skills Training of University Soccer Players. *International Education Studies*, 3(2), 81-90.
- Satriya. (2007). *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI
- Scheunemann, T. (2012). *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Percetakan Dioma. Malang.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills and Movement Behaviours*. New York: Macmilan Pub.
- Slimani, M., Hentati, A., Bouazizi, M., Boudhiba, D., Amar, B., & Chéour, F. (2014). Effects of Self-Talk and Sophrological Trainings on the Development of Self-Confidence and Managing Emotions in Tunisian Male Kick Boxers. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 19(5), 31–34.
- Stoica, M., & Blejan, C. (2013). Optimizing Physical Training through Adapted Specific Tests in High Performance Football. *Procedia - Social and*

- Behavioral Sciences*, 93, 2136–2143.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.179>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (2004). *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukmadinata. (2005) *Metode Penelitian Pendidikan* (Jakarta: PPs UPI dan PT Remaja Rosdakarya,
- Surya, D. M. (1976). *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, Jilid ke-3*. Bandung: Erlangga.
- Tenenbaum, Gershon & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of Sport Psychology (Third Edition)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc
- Teodorescu, S. (2014). Methods for Increasing the Game Action Performance in Football by Valorizing the Cognitive Processes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 361–366.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.228>
- Theodosiou, A., & Papaioannou, A. (2006). Motivational climate , achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 361–379. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.10.002>
- Thøgersen-ntoumani, C., Fox, K. R., & Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 609–627. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.12.004>
- Tim PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Trandafirescu, G. (2015). Aspects concerning the use of psychological support

- programs in football. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180(November 2014), 1364–1368. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.278>
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.05.003>
- Veugelers, K. R., Young, W. B., Fahrner, B., & Harvey, J. T. (2015). Different methods of training load quantification and their relationship to injury and illness in elite Australian football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.01.001>
- Verrall, G. M., Slavotinek, J. P., & Barnes, P. G. (2005). The effect of sports specific training on reducing the incidence of hamstring injuries in professional Australian Rules football players. *British journal of sports medicine*, 39(6), 363-368.
- Viorel, C., Tüdös, Ş., & Radu, P. (2015). Intersegmental coordination and the performance of junior football players, 174, 1666–1670. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.819>
- Vockell, E.L. and Asher, J.W (1995), *Educational Research*, 2nd Edition, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.