

**PENGEMBANGAN MODEL PELATIHAN SEPAK  
BOLA TERINTEGRASI TRI HITA KARANA DAN  
PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK  
MENINGKATKAN KONDISI FISIK DAN  
KARAKTER**

**DISERTASI**



**OLEH:  
KETUT CHANDRA ADINATA KUSUMA  
2339011040**

**PROGRAM STUDI ILMU PENDIDIKAN (S3)  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



# DISERTASI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR DOKTOR



Promotor	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Ko Promotor I	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Ko Promotor II	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Disertasi oleh Ketut Chandra Adinata Kusuma telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Doktor di Ilmu Pendidikan (S3), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Pada tanggal 21 April 2026

### Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. NIP.195910101986031003
Anggota	Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT. NIP.197309262001121001
Anggota	Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd. NIP.197608272006041001
Anggota	Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P NIP.198003112008121002
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Anggota	Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P NIP.198410252008121002
Anggota	Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd. NIP.197711152001121001
Anggota	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. NIP.198101222005011004

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana  
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.  
NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BsrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



## RINGKASAN

Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi sepak bola di Indonesia memiliki tanggungjawab dalam menyiapkan insan bangsa menuju visi Indonesia Emas 2045 sesuai amanat Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional. Langkah strategis dilakukan PSSI dengan berhasilnya menyusun Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia (Filanesia) di tahun 2017. Filanesia menyuratkan tahapan melatih menjadi empat fase, yakni fase kegembiraan (6-9 tahun), pengembangan *skill* (10-13 tahun), pengembangan permainan (14-17 tahun), dan penampilan (18+) (Danurwindo et al., 2017). Selain itu, PSSI juga telah menghasilkan *blueprint* sepak bola Indonesia dengan tiga fase yang dicanangkan yakni periode 2023-2028 sebagai fase pengembangan, periode 2028-2034 sebagai fase stabilitas, dan periode 2034-2045 sebagai fase *golden era*. PSSI juga memiliki kompetisi yang berjenjang, mulai dari kelompok umur hingga senior, tingkat profesional hingga amatir, guna menunjang kebutuhan tim Nasional Indonesia. Pemain yang kompetitif dihasilkan dari kompetisi yang kompetitif pula. Hampir di seluruh pertandingan sepak bola kompetitif saat ini tergolong dalam aktivitas dengan intensitas yang tinggi, termasuk di Indonesia, sehingga pemain dituntut memiliki kapasitas fisik yang sesuai dengan tuntutan kompetisi. Daya tahan kardiovaskular atau disimbolkan  $VO_2max$  menjadi salah satu parameter kondisi fisik dimaksud. Hasil *systematic literature review* yang dilakukan Slimani et al. (2019) tentang rujukan  $VO_2max$  pemain berdasarkan status yakni elit 59.2 ml/kg/min – 63.2 ml/kg/min, internasional 59.2 ml/kg/min – 61.5 ml/kg/min, profesional 58.2 ml/kg/min – 62.2 ml/kg/min, dan amatir 57.8 ml/kg/min – 61.7 ml/kg/min. Penting dalam proses pelatihan sepak bola untuk membentuk fondasi fisik yang baik sebagai pilar penunjang bagi performa pemain agar pemain mampu menampilkan aksi positif di lapangan. Anomali terjadi pada penampilan tim sepak bola Buleleng pada Porprov Bali yang peneliti observasi. Para

pemain belum mampu tampil dengan intensitas tinggi selama permainan. Pemain juga memperlihatkan reaksi negatif terhadap wasit, lawan, dan saling menyalahkan antar pemain serta terkadang tidak berkomunikasi secara intensif. Rekam jejak prestasi tim selama ajang tersebut juga belum pernah meraih medali. Berdasarkan kajian dokumen terhadap profil VO<sub>2</sub>max tim sepak bola Buleleng selama Porprov Bali tahun 2017 hingga 2022, sebagian besar masih berada di bawah standar Prima Pratama, yakni rata-rata VO<sub>2</sub>max pemain di tahun 2017 adalah 48.93 cc/kg/min (GSC, 2017), 45.79 cc/kg/min tahun 2019 (GSC, 2019), dan 43.54 cc/kg/min tahun 2022 (GSC, 2022). Selanjutnya, hasil wawancara dengan pelatih di Buleleng, mantan pemain dan juga pengurus sepak bola di Buleleng, serta wasit sepak bola Nasional di Buleleng maka dibutuhkan model pelatihan yang mampu meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain. Beberapa teori pendukung dipilih dalam merancang pengembangan model pelatihan seperti nilai-nilai kearifan lokal Bali yakni *Tri Hita Karana*, permainan tradisional Bali, pendidikan karakter Lickona, *experience learning theory*, teori sosial Bandura, prinsip latihan, hingga *small-sided games* (SSG) agar terciptanya model pelatihan yang lebih komprehensif dan holistik. Pengembangan model pelatihan sepak bola yang terintegrasi THK dan permainan tradisional didasarkan oleh beberapa hal, yaitu: (1) memfasilitasi pemain untuk berlatih secara holistik, (2) latihan harus mencerminkan situasi pertandingan, (3) berdasarkan hasil observasi, sumber daya manusia (SDM) sangat mendukung pemanfaatan pengembangan model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional, (4) belum ada yang mengembangkan model pelatihan dengan pengintegrasian THK dan permainan tradisional dalam sepak bola. Dengan demikian, pengembangan model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain sepak bola Buleleng ini dipandang perlu untuk dilaksanakan.

Jenis penelitian ini adalah *Research and Development* model *Borg and Gall*. Rancang bangun produk disusun berdasarkan hasil analisis kebutuhan pelatih di lapangan saat peneliti melakukan wawancara dan studi dokumen. Dua pelatih atau praktisi (ahli kepelatihan sepak bola) dan dua akademisi Undiksha (ahli media)

memvalidasi model serta buku model menggunakan angket. Penilaian kepraktisan model pada ujicoba (skala kecil dan besar) oleh pemain dan pelatih menggunakan angket. Sedangkan uji efektivitas model menggunakan angket karakter melalui observasi dan *Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1* (YYIRT-1). Metode analisis data yang digunakan yakni analisis deskriptif kuantitatif, dan analisis statistik inferensial (uji *N-Gain*, uji t, dan uji MANOVA).

Hasil analisis kebutuhan di lapangan menunjukkan dibutuhkan pengembangan model pelatihan sepak bola sehingga peneliti menyusun rancang bangun model berupa model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain. Selanjutnya rancang bangun tersebut divalidasi menggunakan angket dengan hasil sebagai berikut: model dinyatakan sangat valid yakni 93.18% (ahli 1) dan 89.77% (ahli 2), buku model dinyatakan sangat valid secara isi yakni 95.23% (ahli 1) dan 94.04% (ahli 2), serta sangat valid secara desain buku yakni 86.95% (ahli 1) dan 95.65% (ahli 2). Hasil kepraktisan model dinyatakan sangat praktis (92.89%) dan buku model dinyatakan sangat praktis (92.64%). Menggunakan uji-t, produk efektif secara signifikan dalam meningkatkan kondisi fisik dan karakter pada uji skala kecil ( $0.000 < 0.05$ ) dan pada uji skala besar ( $0.000 < 0.05$ ). Selanjutnya menggunakan uji MANOVA, model yang dikembangkan lebih efektif daripada model konvensional dalam peningkatan  $VO_2\max$  ( $0.008 < 0.05$ ) maupun karakter ( $0.000 < 0.05$ ) pemain sepak bola. Disimpulkan bahwa peneliti berhasil menyusun rancang bangun model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional, selanjutnya model dinyatakan sangat valid, sangat praktis dan efektif dalam meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain sepak bola. Direkomendasikan kepada (1) pelatih untuk menerapkan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional apabila ingin meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain, (2) PSSI untuk memasukan model ini dalam materi *coaching course*, dan (3) peneliti lainnya untuk meneliti *scope* yang lebih luas dan mendalam.

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar doktor dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian Disertasi ini bukan hasil karya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Singaraja, 29 Maret 2026



Ketut Chandra Adinata Kusuma

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga Disertasi ini dapat disusun. Disertasi yang penulis susun ini berjudul **Pengembangan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi *Tri Hita Karana* Dan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Dan Karakter.**

Penyusunan disertasi ini tidak terlepas dari sumbangsih dan kontribusi pemikiran dari berbagai pihak. Motivasi, kritik dan saran yang bersifat konstruktif telah penulis dapatkan selama penyusunan tersebut. Dengan demikian, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang senantiasa mengingatkan dan memotivasi penulis sejak awal studi hingga Disertasi ini disusun.
2. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang memberikan motivasi untuk bertindak cepat, cermat dan cerdas dalam menyusun Disertasi ini.
3. Prof. Dr. Putu Kerti Nitiasih, M.A., sebagai Koordinator Program Studi S3 Ilmu Pendidikan sekaligus Pembimbing Akademik yang senantiasa bijaksana dan humanis dalam membimbing penulis.

4. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-FIT., sebagai Promotor yang senantiasa membimbing dan memberikan saran serta motivasi untuk lebih tekun selama menyusun Disertasi.
5. Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd., sebagai Ko-Promotor 1 yang dengan teliti, cermat, dan terstruktur dalam membimbing penulis.
6. Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P., sebagai Ko-Promotor 2 dengan penuh kesabaran, dan memberikan petunjuk dalam melengkapi atau penyempurnaan Disertasi ini.
7. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or.,AIFO-P., sebagai Penguji Internal I yang telah membantu menyempurnakan Disertasi ini melalui masukan dan diskusi yang konstruktif.
8. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd., sebagai Penguji Internal II yang membantu mengarahkan dan petunjuk yang komprehensif sehingga Disertasi ini menjadi lebih baik daripada sebelumnya.
9. Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd.,M.Pd.,AIFO-P., sebagai Penguji Internal III yang telah memberikan masukan dan petunjuk dalam rangka penyempurnaan Disertasi ini.
10. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd., sebagai Penguji Internal IV yang telah memberikan masukan atau saran kepada penulis.
11. Seluruh staf dosen Pascasarjana Program Studi S3 Ilmu Pendidikan yang tulus dan ikhlas serta mendidik dengan cara yang humanis selama perkuliahan berlangsung.

12. Rekan-rekan Program Studi S3 Ilmu Pendidikan angkatan 2023 yang saling mendukung dan memotivasi agar terus berpacu hingga pada tahap ini.
13. Keluarga (Bapak, Ibu, Kakak, Istri, Anak) yang tiada henti memberikan doa terbaik dan dukungan kepada penulis.
14. Pimpinan dan seluruh civitas akademika Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, yang senantiasa memberikan dukungan, serta do'a kepada penulis selama studi.
15. Validator model (coach Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd., coach I Made Pasek Wijaya, Prof. Dr. Ketut Agustini, S.Si.,M.Si., dan juga Dr. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd.) yang telah memberikan masukan yang konstruktif terhadap proses pengembangan model pelatihan ini.
16. Para pelatih dan pemain dari Undiksha FC, Taruna 99 Celukanbawang, Intan Jaya FC Celukanbawang, serta Satria Muda FC Pengulon, yang bersedia menjadi subjek penelitian dan berperan aktif selama proses pengumpulan data di lapangan.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah mendukung secara penuh proses studi penulis hingga pada tahapan ini.

Penulis menyadari bahwa Disertasi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga mohon saran dan kritik yang konstruktif agar Disertasi ini lebih *scientific, meaningful*, dan aplikatif bagi masyarakat, bangsa dan negara.

Singaraja, 29 Maret 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PROMOTOR .....	iv
RINGKASAN .....	vi
LEMBAR PERNYATAAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	14
1.3 Pembatasan Masalah.....	15
1.4 Rumusan Masalah.....	16
1.5 Tujuan Penelitian.....	17
1.6 Signifikansi Penelitian.....	17
1.7 <i>Novelty</i> (Kebaruan).....	19
BAB II LANDASAN TEORI DAN KONSEP PENGEMBANGAN .....	22
2.1 Kajian Teori.....	22
2.1.1 Sepak Bola .....	22
2.1.1.1 Karakteristik Permainan Sepak Bola .....	22
2.1.1.2 Komponen Fisik Sepak Bola .....	28
2.1.1.3 Aspek Teknik Sepak Bola.....	33
2.1.1.4 Aspek Taktik Sepak Bola.....	38

2.1.1.5	Aspek Mental Sepak Bola.....	41
2.1.2	Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) .....	43
2.1.3	Program Pelatihan.....	46
2.1.4	Prinsip-Prinsip Latihan .....	49
2.1.4.1	Hukum Fisiologis.....	52
2.1.4.2	Hukum Psikologis.....	58
2.1.4.3	Hukum Pedagogi.....	60
2.1.5	<i>Small-Sided Games</i> .....	61
2.1.6	Permainan Tradisional Bali .....	67
2.1.7	<i>Tri Hita Karana</i> (THK) .....	77
2.1.8	Pendidikan Karakter .....	81
2.1.9	Karakter dan Olahraga.....	86
2.1.10	Permainan ( <i>Games</i> ).....	88
2.1.11	<i>Experiential Learning Theory</i> .....	90
2.2	Kajian Penelitian Relevan .....	93
2.3	Kerangka Konsep Pengembangan .....	107
2.4	Kerangka Berpikir .....	109
2.5	Hipotesis Penelitian .....	112
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>113</b>
3.1	Model dan Prosedur Pengembangan .....	113
3.2	Objek dan Subjek Penelitian.....	118
3.3	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	119
3.3.1	Teknik Pengumpulan Data .....	119
3.3.2	Instrumen Pengumpulan Data .....	119
3.4	Validitas Instrumen.....	127
3.5	Teknik Analisis Data .....	130
3.5.1	Validitas Model.....	131
3.5.2	Kepraktisan Model .....	132
3.5.3	Efektivitas Model.....	133

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	137
4.1 Hasil Penelitian.....	137
4.1.1 Rancang Bangun Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter .....	137
4.1.1.1 Analisis Kebutuhan.....	139
4.1.1.2 Rancang Bangun Model Pelatihan Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional .....	142
4.1.2 Validasi Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri Hita</i> <i>Karana</i> dan Permainan Tradisional .....	198
4.1.3 Kepraktisan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri</i> <i>Hita Karana</i> dan Permainan Tradisional .....	206
4.1.4 Efektivitas Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri Hita</i> <i>Karana</i> dan Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter .....	207
4.2 Pembahasan .....	229
4.2.1 Validitas Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri Hita</i> <i>Karana</i> dan Permainan Tradisional .....	229
4.2.2 Kepraktisan Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri</i> <i>Hita Karana</i> dan Permainan Tradisional .....	234
4.2.3 Efektivitas Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi <i>Tri Hita</i> <i>Karana</i> dan Permainan Tradisional dalam Meningkatkan Kondisi Fisik dan Karakter .....	240
4.3 Implikasi .....	248
BAB V PENUTUP.....	250
5.1 Simpulan.....	250
5.2 Saran .....	251
DAFTAR PUSTAKA .....	253

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Fase Latihan Berbasis Filanesia .....	46
Tabel 2.2 Indikator Nilai dalam Praktik Olahraga dan Kehidupan .....	87
Tabel 3.1 Kisi-kisi Ahli Isi (Kepelatihan) .....	120
Tabel 3.2 Kisi-kisi Ahli Kepelatihan.....	121
Tabel 3.3 Kisi-kisi Ahli Media.....	122
Tabel 3.4 Kisi-kisi Kepraktisan Model untuk Pelatih .....	123
Tabel 3.5 Kisi-kisi Kepraktisan Model untuk Pemain .....	124
Tabel 3.6 Kisi-kisi Kepraktisan Buku Model Pelatihan.....	125
Tabel 3.7 Kisi-kisi Karakter Pemain .....	125
Tabel 3.8 Norma YYIRT-1 Untuk Pria.....	127
Tabel 3.9 Kriteria Validitas Isi Instrumen.....	128
Tabel 3.10 Rekapitulasi Hasil Validitas Isi Instrumen.....	129
Tabel 3.11 Desain Ujicoba Pengembangan Produk .....	131
Tabel 3.12 Kriteria Validitas Ahli.....	131
Tabel 3.13 Pedoman Kualifikasi Kepraktisan Model .....	133
Tabel 4.1 Hasil Wawancara dengan Pelatih Sepak Bola.....	140
Tabel 4.2 Hasil Analisis Dokumen Tim Sepak Bola Buleleng .....	141
Tabel 4.3 Permainan pada Latihan Inti 1 .....	151
Tabel 4.4 Permainan pada Latihan Inti 2 .....	171
Tabel 4.5 Sintaks Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional.....	193
Tabel 4.6 Sistem Sosial Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional.....	194
Tabel 4.7 Validitas Model oleh Ahli Isi/Kepelatihan.....	199
Tabel 4.8 Validitas Buku Model oleh Ahli Isi .....	201

Tabel 4.9	Validitas Buku Model oleh Ahli Media .....	202
Tabel 4.10	Hasil Kepraktisan Model pada Ujicoba Lapangan.....	206
Tabel 4.11	Hasil Kepraktisan Buku Model pada Ujicoba Lapangan .....	207
Tabel 4.12	Hasil Analisis Ujiboba Kelompok Kecil untuk $VO_2max$ .....	208
Tabel 4.13	Hasil Analisis Ujicoba Kelompok Kecil untuk Karakter .....	209
Tabel 4.14	Ringkasan Uji Normalitas Variabel $VO_2max$ .....	210
Tabel 4.15	Ringkasan Uji-t Variabel $VO_2max$ dan Karakter.....	211
Tabel 4.16	Hasil Analisis Ujicoba Kelompok Besar untuk $VO_2max$ .....	212
Tabel 4.17	Hasil Analisis Ujicoba Kelompok Besar untuk Karakter.....	213
Tabel 4.18	Ringkasan Uji Normalitas Variabel $VO_2max$ dan Karakter.....	215
Tabel 4.19	Ringkasan Uji-t Variabel $VO_2max$ dan Karakter.....	215
Tabel 4.20	Hasil Analisis Statistik Deskriptif $VO_2max$ dan Karakter .....	217
Tabel 4.21	Hasil Analisis Statistik Deskriptif $VO_2max$ dan Karakter .....	218
Tabel 4.22	Ringkasan Uji Normalitas $VO_2max$ dan Karakter .....	220
Tabel 4.23	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varian $VO_2max$ dan Karakter	221
Tabel 4.24	Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Matrik Varian/Kovarian .....	222
Tabel 4.25	Hasil Uji Kolinearitas $VO_2max$ dan Karakter .....	222
Tabel 4.26	Ringkasan Hasil Uji MANOVA .....	223
Tabel 4.27	Ringkasan Hasil Uji <i>Between-Subjects Effects</i> .....	224
Tabel 4.28	Nilai Rata-Rata $VO_2max$ dan Karakter Terestimasi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	226
Tabel 4.29	Signifikansi Perbedaan Nilai Rata-Rata $VO_2max$ dan Karakter Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	227

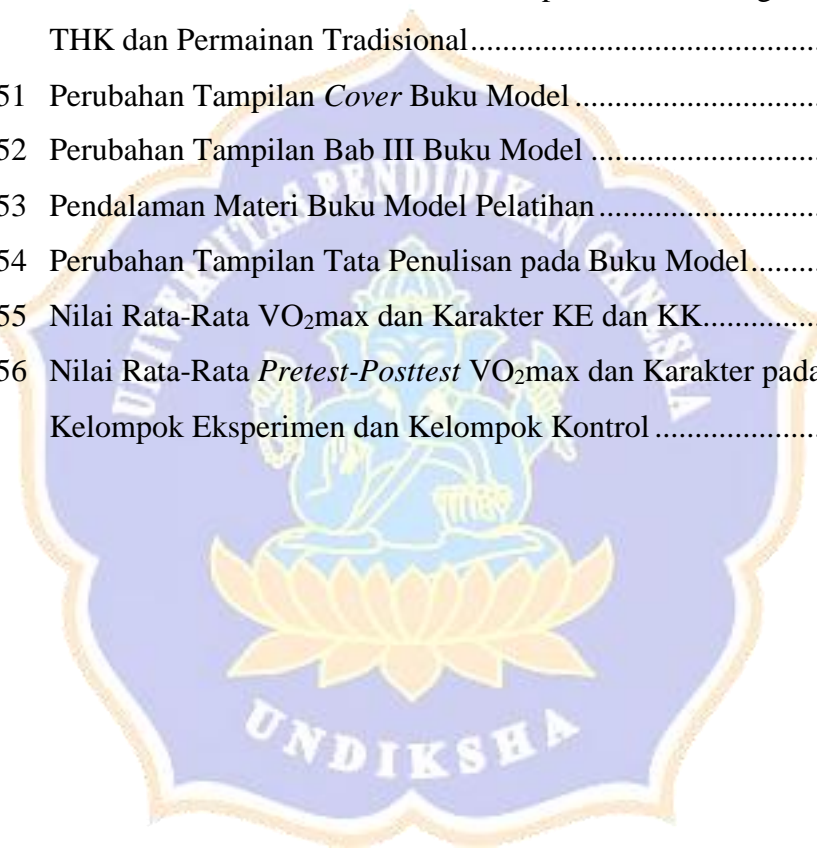
## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	<i>Training Factors Pyramid</i> .....	33
Gambar 2.2	Teknik <i>First Touch</i> .....	34
Gambar 2.3	Teknik <i>Passing The Ball</i> .....	35
Gambar 2.4	Teknik <i>Heading The Ball</i> .....	36
Gambar 2.5	Teknik <i>Dribbling The Ball</i> .....	37
Gambar 2.6	Teknik <i>Shooting The Ball</i> .....	38
Gambar 2.7	Prinsip-Prinsip Latihan.....	51
Gambar 2.8	Kurva Efek Latihan/ <i>Overcompensation</i> .....	53
Gambar 2.9	<i>Warm-Up Games with SSG</i> .....	64
Gambar 2.10	<i>Conditioning with SSG</i> .....	65
Gambar 2.11	<i>Tactical (Shooting &amp; Possession) with SSG</i> .....	66
Gambar 2.12	Tiga Sila THK Menunjukkan Suatu Kesatuan yang Integral ..	78
Gambar 2.13	Komponen Karakter Baik.....	86
Gambar 2.14	Ilustrasi Konsep Bermain, Permainan dan Olahraga.....	90
Gambar 2.15	Kerangka Konsep Pengembangan.....	108
Gambar 3.1	Tahapan <i>Research and Development Model Borg and Gall</i> ....	115
Gambar 3.2	Lapangan dan Prosedur YYIRT-1 .....	127
Gambar 4.1	Profil Usia Kronologis Pelatih.....	138
Gambar 4.2	Profil Pendidikan Formal Pelatih .....	138
Gambar 4.3	Profil <i>License</i> Kepelatihan Sepak Bola .....	138
Gambar 4.4	Profil <i>License</i> Kepelatihan Fisik .....	139
Gambar 4.5	Profil Pengalaman Melatih .....	139
Gambar 4.6	Sintaks Model <i>Experiential Learning</i> .....	143
Gambar 4.7	Tahapan Pelatihan dalam Filanesia .....	144
Gambar 4.8	Struktur Latihan Fase Kegembiraan Sepak Bola pada Filanesia	145

Gambar 4.9	Struktur Latihan Fase Pengembangan <i>Skill</i> Sepak Bola pada Filanesia.....	146
Gambar 4.10	Struktur Latihan Fase Pengembangan Permainan Sepak Bola pada Filanesia .....	147
Gambar 4.11	Rancang Bangun Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional.....	149
Gambar 4.12	Konsep Integrasi Permainan Tradisional, THK, dan Permainan Sepak Bola pada Sesi Latihan Inti 1 .....	150
Gambar 4.13	Ilustrasi Permainan Lindungi Rajamu .....	152
Gambar 4.14	Ilustrasi Permainan <i>Boom</i> .....	153
Gambar 4.15	Ilustrasi Permainan Copet-Kecopetan .....	154
Gambar 4.16	Ilustrasi Permainan <i>Sniper</i> versus Naga .....	155
Gambar 4.17	Ilustrasi Permainan Simpang Lima .....	156
Gambar 4.18	Ilustrasi Permainan Lindungi Bola .....	157
Gambar 4.19	Ilustrasi Permainan <i>Free Cone</i> .....	158
Gambar 4.20	Ilustrasi Permainan <i>Free Gate</i> .....	159
Gambar 4.21	Ilustrasi Permainan Buaya dan Impala .....	160
Gambar 4.22	Ilustrasi Permainan <i>Chain Tap</i> .....	161
Gambar 4.23	Ilustrasi Permainan Mahkota Terbalik .....	162
Gambar 4.24	Ilustrasi Permainan Berburu Anak Ayam.....	163
Gambar 4.25	Ilustrasi Permainan Tikus .....	164
Gambar 4.26	Ilustrasi Permainan Bajak Laut .....	165
Gambar 4.27	Ilustrasi Permainan <i>Snake</i> .....	166
Gambar 4.28	Ilustrasi Permainan Rumah Kosong .....	167
Gambar 4.29	Ilustrasi Permainan Menembak Pengantin .....	168
Gambar 4.30	Ilustrasi Permainan <i>Sharp Shooter</i> .....	169
Gambar 4.31	Konsep Integrasi THK, SSG, dan Permainan Sepak Bola pada Sesi Latihan Inti 2.....	170
Gambar 4.32	Ilustrasi Permainan dengan Format 6 versus 3 dengan 1	

	Pemain Netral .....	173
Gambar 4.33	Ilustrasi Permainan dengan Format 3 versus 3 dengan 1 Pemain Netral .....	173
Gambar 4.34	Ilustrasi Permainan dengan Format 6 versus 3 dengan 1 Pemain Netral dan Menggunakan 4 Gawang Mini .....	174
Gambar 4.35	Ilustrasi Permainan dengan Format 3 versus 3 dengan 1 Pemain Netral dan Menggunakan 4 Gawang Mini .....	175
Gambar 4.36	Ilustrasi Permainan dengan Format 3 versus 3 Menggunakan 2 Penjaga Gawang .....	176
Gambar 4.37	Ilustrasi Permainan dengan Format 3 versus 3 dengan 1 Penjaga Gawang dan 1 Pemain Netral dan Menggunakan 2 Gawang Mini .....	177
Gambar 4.38	Ilustrasi Permainan dengan Format 4 versus 4 dan 2 Pemain Netral .....	177
Gambar 4.39	Ilustrasi Permainan dengan Format 8 versus 4.....	178
Gambar 4.40	Ilustrasi Permainan dengan Format 4 versus 4 dengan 2 Pemain Netral Menggunakan Gawang Mini .....	179
Gambar 4.41	Ilustrasi Permainan dengan Format 8 versus 4 dengan Gawang Mini .....	180
Gambar 4.42	Ilustrasi Permainan dengan Format 4 versus 4 dengan 2 Penjaga Gawang .....	180
Gambar 4.43	Ilustrasi Permainan dengan Format 4 versus 4 dengan Gawang Mini .....	181
Gambar 4.44	Ilustrasi Permainan dengan Format 5 versus 5 Menggunakan 5 Gate .....	182
Gambar 4.45	Ilustrasi Permainan dengan Format 5 versus 5 dengan 2 Pemain Netral dan Menggunakan Gawang Mini .....	183
Gawang 4.46	Ilustrasi Permainan dengan Format 5 versus 5 dengan Gawang Mini .....	183

Gambar 4.47	Ilustrasi Permainan dengan Format 5 versus 5 dengan 2 Penjaga Gawang .....	184
Gambar 4.48	Ilustrasi Permainan dengan Format 12 versus 6 dengan 2 Pemain Netral .....	185
Gambar 4.49	Ilustrasi Permainan dengan Format 7 versus 4 dengan Gawang Mini .....	186
Gambar 4.50	Desain Prosedural Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional .....	187
Gambar 4.51	Perubahan Tampilan <i>Cover</i> Buku Model .....	204
Gambar 4.52	Perubahan Tampilan Bab III Buku Model .....	204
Gambar 4.53	Pendalaman Materi Buku Model Pelatihan .....	205
Gambar 4.54	Perubahan Tampilan Tata Penulisan pada Buku Model .....	205
Gambar 4.55	Nilai Rata-Rata $VO_2max$ dan Karakter KE dan KK .....	218
Gambar 4.56	Nilai Rata-Rata <i>Pretest-Posttest</i> $VO_2max$ dan Karakter pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	219



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Uji Ahli Instrumen .....	278
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	281
Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian .....	284
Lampiran 4. Penilaian Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Kecil .....	287
Lampiran 5. Penilaian Buku Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Kecil	288
Lampiran 6. Rekap Penilaian Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Kecil .....	289
Lampiran 7. Rekap Penilaian Buku Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Kecil .....	290
Lampiran 8. Rekap Penilaian Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Besar	291
Lampiran 9. Rekap Penilaian Buku Model oleh Pemain pada Ujicoba Skala Besar .....	292
Lampiran 10. Penilaian Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Besar.....	293
Lampiran 11. Penilaian Buku Model oleh Pelatih pada Ujicoba Skala Besar	294
Lampiran 12. Hasil VO <sub>2</sub> max dan Karakter pada Ujicoba Kelompok Kecil ...	295
Lampiran 13. Hasil VO <sub>2</sub> max dan Karakter pada Ujicoba Kelompok Besar...	296
Lampiran 14. Hasil VO <sub>2</sub> max dan Karakter pada Kelompok Eksperimen .....	297
Lampiran 15. Hasil VO <sub>2</sub> max dan Karakter pada Kelompok Kontrol .....	298
Lampiran 16. Instrumen Karakter Sepak Bola.....	299
Lampiran 17. Hasil Analisis Statistik Deskriptif .....	301
Lampiran 18. Hasil Analisis Normalitas dan Homogenitas.....	307
Lampiran 19. Hasil Analisis Kolinieritas.....	318
Lampiran 20. Hasil Analisis MANOVA.....	320
Lampiran 21. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	326
Lampiran 22. Luaran atau Produk Penelitian.....	331

