

Pengembangan Program Latihan Daya Tahan Umum pada SSB Satria Muda Pemain Usia 14-15 Tahun

Achmad Fatakhul Muiz, Kurniati Rahayuni*, Prisca Widiawati, Supriatna

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi Surel: kurniati.rahayuni@um.ac.id

Paper received: 15-12-2023; revised: 10-1-2024; accepted: 4-3-2024

Abstract

This research is motivated by the importance of the trainer understanding the aspects that need to be given during training, especially at the general endurance training stage. The purpose of this study was to develop a general endurance training program for SSB Satria Muda Pakis Malang Regency at the age of 14-15 years. The research method used in this research is Research and Development (R&D) from Borg & Gall. In this study using three stages, namely needs analysis, product design, product development including expert validation. Collecting data in the form of observations, interviews and questionnaires. There are aspects of suitability, attractiveness, convenience, and accuracy. From the results of testing from experts through soccer coaching experts 100% (very valid), soccer experts 100% (very valid), and experts in preparing training programs 100% (very valid) and producing an annual general endurance training program for ages 14-15 year which contains macro chart cycles, micro cycle planning, daily training/training sessions covering general endurance, muscular endurance, strength, speed, coordination, flexibility and basic football techniques. The results of this study can be concluded that the preparation of an endurance training program is very valid and can be applied to SSB Satria Muda football players aged 14-15 years Pakis Malang Regency.

Keywords: exercise program; general endurance

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan pentingnya pelatih memahami aspek-aspek yang perlu diberikan pada saat latihan khususnya di tahap latihan daya tahan umum. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan program latihan daya tahan umum untuk SSB Satria Muda Pakis Kabupaten Malang pada usia 14-15 tahun. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni Research and Development (R&D) dari Borg & Gall. Dalam penelitian ini menggunakan tiga tahapan yaitu analisis kebutuhan, perancangan produk, pengembangan produk termasuk validasi ahli. Pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan kuesioner. Terdapat nilai aspek kesesuaian, kemenarikan, kemudahan, dan ketepatan. Dari hasil pengujian dari para ahli melalui ahli kepelatihan sepakbola 100% (sangat valid), ahli sepakbola 100% (sangat valid), dan ahli penyusunan program latihan 100% (sangat valid) dan menghasilkan program latihan tahunan daya tahan umum untuk usia 14-15 tahun yang berisi siklus grafik makro, perencanaan siklus mikro, latihan harian/sesi latihan yang berisi materi daya tahan umum, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas dan teknik dasar sepakbola. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penyusunan program latihan daya tahan sangat valid dan dapat diterapkan pada pemain sepakbola SSB Satria Muda Usia 14-15 Tahun Pakis Kabupaten Malang.

Kata kunci: program latihan; daya tahan umum

1. Pendahuluan

Sebuah pertandingan sepakbola, seorang pemain dituntut untuk selalu berkonsentrasi, bergerak, berlari cepat atau lambat agar dapat menguasai bola dengan baik. Oleh karena itu, dalam permainan sepakbola harus mempunyai kekuatan fisik yang kuat dan bagus. Kondisi fisik seorang murid merupakan faktor yang penting terhadap performanya ketika bermain karena dapat menunjang penampilan yang bagus dan maksimal sampai di menit akhir pertandingan. Secara keseluruhan unsur-unsur kondisi fisik dibagi menjadi beberapa yaitu daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi. Namun untuk kebutuhan

tersebut selanjutnya tergantung atau disesuaikan dengan kebutuhan khusus cabang olahraga masing-masing.

Seorang pemain rata-rata bermain 90 menit dalam sekali pertandingan, dan menempuh 10-12 km per pertandingan. Hal ini bervariasi tergantung dengan posisi pemain tersebut. Sebagai contoh, seorang gelandang memiliki *distance covered* yang paling tinggi dibandingkan dengan posisi lainnya. Dari total jarak yang ditempuhnya umumnya 75% untuk jogging dan berjalan, sekitar 20% lari cepat, dan 5% untuk sprint. Dengan demikian sebagai seorang pemain sepakbola harus memiliki daya tahan yang baik dan bagus agar bisa memaksimalkan penampilannya dalam satu pertandingan.

Menurut (Harsono, 2017) mengatakan bahwa “daya tahan atau *endurance* adalah keadaan atau kondisi yang dimana mampu bekerja untuk waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang sangat ketika menyelesaikan sebuah pekerjaan”. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengambil oksigen guna memenuhi kapasitas paru-paru untuk melakukan aktifitas guna bekerja terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Latihan daya tahan dapat mempengaruhi dan berdampak pada kualitas sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, dan peredaran darah seseorang.

Penyusunan program latihan adalah salah satu cara yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dari atlet dan klub untuk mencapai sebuah prestasi yang direncanakan kedepannya. Program latihan sendiri merupakan pedoman atau petunjuk yang dibuat secara mengikat dan tertulis yang berisi hal-hal yang akan ditempuh dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan (Budiwanto, 2012). Tetapi juga pelatih harus tetap memperhatikan setiap program latihan yang dilaksanakan dan hambatan-hambatan yang terjadi saat latihan dilaksanakan sehingga pelatih tetap cekatan dan menentukan program latihan selanjutnya dengan pengetahuan teoritis, dengan membaca literatur ilmu olahraga, mengikuti konferensi ilmu keolahragaan, dan pelatihan yang ada, dan juga sering berinteraksi dengan pelatih yang lain (Bompa and Buzzichelli 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada pelatih di SSB Satria Muda, mendapatkan hasil bahwa latihan di SSB Satria Muda sudah dilakukan selama 1 tahun khususnya untuk Usia 14-15 tahun, latihan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu, pelatih belum puas dalam melatih pemain usia 14-15 tahun, latihan fisik belum sesuai dengan kondisi pemain, belum adanya program latihan tahunan yang dibuat, khususnya program latihan tahunan daya tahan umum, pelatih sangat membutuhkan program latihan tahunan daya tahan umum, pelatih sangat setuju jika peneliti mengembangkan program latihan tahunan daya tahan umum, dan pelatih sangat percaya bahwa program latihan tahunan sangat dibutuhkan untuk menunjang latihan.

Hal ini juga tidak kalah jauh dari data tes VO2Max yang ada menunjukkan bahwa dari 20 pemain yang di tes, 7 pemain (35%) mendapatkan hasil sangat kurang, 2 pemain (10%) mendapatkan hasil kurang, 10 pemain (50%) mendapatkan hasil cukup, dan 1 pemain (5%) mendapatkan hasil baik. Untuk itu perlu tindakan nyata berupa penyusunan program latihan tahunan. Penelitian yang berjudul “Pengembangan Program Latihan Daya Tahan Umum Pada SSB Satria Muda Pemain Usia 14-15 Tahun”, merupakan langkah penting sebagai acuan latihan yang akan dilakukan kedepannya.

2. Metode

Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) model ADDIE dalam (Tegeh, 2014), mencakup analisis kebutuhan, pembuatan produk awal, evaluasi dan validasi ahli, revisi produk, sehingga menghasilkan produk berupa program latihan daya tahan umum untuk SSB Satria Muda Usia 14-15 Tahun. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner diperoleh dari validasi ahli. Sistem pengambilan data yang

digunakan adalah deskriptif kualitatif yakni persentase. Populasi dan Sampel dari penelitian dan pengembangan ini dilaksanakan di SSB Satria Muda Pakis Kabupaten Malang.

Rumus untuk mengolah data berupa deskriptif persentase yaitu:

$$V = \frac{TSEV}{S - \max} \times 100\%$$

Keterangan:

- V : validitas
- TSEV : Total skor empirik validator
- S-max : Total maksimal yang diharapkan

Dari data diatas ditetapkan kriteria penggolongan untuk mempermudah memberikan kesimpulan yaitu :

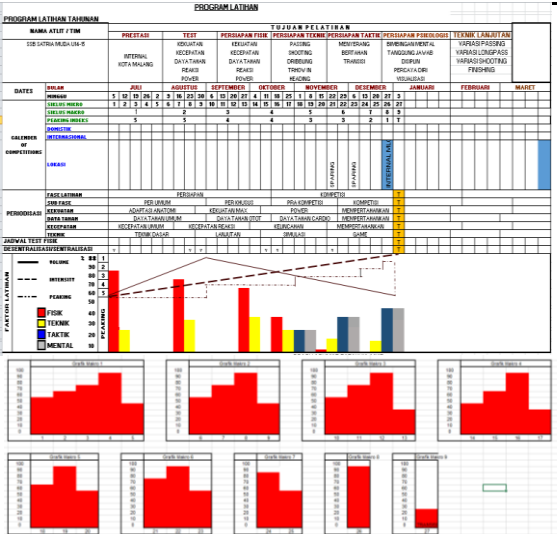
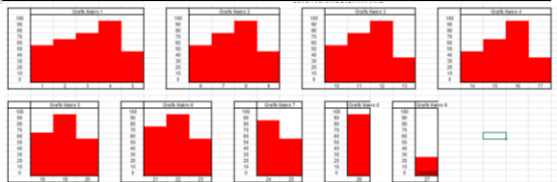
Tabel 1. Kriteria Penggolongan

No	Kriteria	Tingkat Validitas
1	75,01%-100,00%	Sangat Valid (dapat digunakan tanpa revisi)
2	50,01%-75,00%	Cukup Valid (dapat digunakan dengan revisi kecil)
3	25,01%-50,00%	Tidak Valid (tidak dapat digunakan)
4	00,00%-25,00%	Sangat Tidak Valid (terlarang digunakan)

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pada penelitian ini, peneliti mengembangkan dan membuat produk berupa program latihan tahunan daya tahan umum U14-15 yang berisi siklus grafik makro, perencanaan siklus mikro, latihan harian/sesi latihan.

Tabel 2. Produk Pengembangan Program Latihan Daya Tahan Umum U14-15

No	Nama Tahapan	Gambaran Produk	Produk Yang Dihasilkan
1	Grafik Program Latihan Tahunan	Grafik rancangan program latihan yang akan dilakukan berupa gambaran secara besar tentang rencana pelatihan yang akan dilakukan dengan mengacu pada awal latihan dan target pelatihan.	
2	Grafik Siklus Makro	Siklus makro biasanya juga disebut siklus bulanan, yakni perencanaan dalam satu bulan. Dan dalam satu makro terdapat 3-5 minggu atau mikro. Perbandingan dari siklus makro adalah 4:1, 3:1 dan seterusnya tergantung dalam	

satu makro tersebut terdapat berapa mikro. Maksud dari 4:1 yakni, 4 minggu intensitas naik dan 1 minggu turun.

3 Perencanaan Siklus Mikro

Rancangan program latihan dalam siklus mikro merupakan perangkat fungsional yang paling penting dalam program latihan keseluruhan. Karena struktur dan isi programnya akan menentukan kualitas dari proses latihan. Seperti materi latihan yang akan diberikan kepada atlet yang sedang dilatih.

PERENCANAAN SIKLUS MIKRO																
CABOR/Nomor/Kelas : Sepakbola U14-15																
Tahap Latihan : TPU/TPK/TPP/TPUT																
Mikro ke : 1-2																
Makro : 1																
No	KOMPONEN LATIHAN	JADWAL LATIHAN														
		SENIN		SELASA		RABU		KAMIS		JUMAT		SABTU		MINGG		KET
		Pasi	Score	Pasi	Score	Pasi	Score	Pasi	Score	Pasi	Score	Pasi	Score	Pasi	Score	
1	Fisik															
	a. Fleksibilitas													v		
	b. Daya Tahan CV			v						v			v			Umum
	c. Kekuatan			v												
	d. Kecepatan									v						
	e. Power															
	f. Kelincahan															
	g. Daya Tahan Otot			v						v			v			Umum
	h. Stamina															
	i. Koordinasi															
	j.															
2	Teknik			v						v			v			Dasar
3	Taktik/Strategi															
4	Mental/psikologi															
5	Tes/Pengukuran			v												Awal dan Akhir
6	INTENSITAS (T/S/R)					R				S			S			T= Tinggi S= Sedang R= Rendah

4 Latihan Harian/ Sesi Latihan

Sesi latihan atau biasa disebut latihan harian adalah penjabaran dari siklus mikro. Berisi tentang materi latihan apa saja yang direncanakan dalam satu hari tersebut mengacu pada rancangan mikro yang telah dibuat. Intensitas dan volume latihan dilihat dari siklus makro yang telah dibuat.

LATIHAN HARIAN/SESI LATIHAN			
Hari: Selasa	Tanggal:	Periodisasi : TPU/TPK/TPP/TPUT	
Waktu: 15.00-16.30	Mikro: 1	Lama Latihan: 90 menit	
Warming Up:		15.00-15.10	10 menit
Dynamis with the ball -> Dribbling			
Latihan Inti:			70 menit
Daya Tahan CV: Lari Continou 20 menit, intensitas 50% Volume 70%, Pelatih memantau kecepatan pemain, jika terlalu lamban di tambah, jika terlalu cepat dikurangi (Referensi: Modul Pelatihan Fisik Level 1)		15.10-15.30	20 menit
Daya Tahan Otot: Squat Jump 10 repetisi 3 set dan Sit Up, 20 repetisi, 2 set. Push Up 10 repetisi, 2 set (Berdasarkan hasil tes) (Referensi: Modul Pelatihan Fisik Level 1: Masukan dari Pak Amiq)		15.30-15.45	15 menit
Kekuatan:		15.45-16.00	15 menit
Teknik Dasar Passing:		16.00-16.20	20 menit
Penengan:		16.20-16.30	10 menit
Cooling Down Streching			
R			
Keterangan: B=Berat (80-100%), S=Sedang (60-80%), R=Ringan (30-60%), I=Istirahat			

Produk Program Latihan Tahunan Daya Tahan Umum Pada SSB Satria Muda Usia 14-15 Tahun selengkapny dapat diakses atau dilihat pada link:

<https://drive.google.com/file/d/1rPQVZ2CSbYBIW43tIQTNeBVHvnhZFrg/view?usp=sharing>

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli KePelatihan Sepakbola

No	Sub Variabel	Skor perolehan	Skor Maksimal	Skor persentase	Keterangan
1	Kesesuaian	11	11	100 %	Sangat Valid
2	Kemudahan	11	11	100 %	Sangat Valid
3	Ketepatan	11	11	100 %	Sangat Valid

Total	33	33	100%	Sangat Valid
--------------	----	----	------	--------------

Tabel 4. Hasil Validasi Ahli Sepakbola

No	Sub Variabel	Skor perolehan	Skor Maksimal	Skor persentase	Keterangan
1	Kesesuaian	11	11	100 %	Sangat Valid
2	Kemudahan	11	11	100 %	Sangat Valid
3	Ketepatan	11	11	100 %	Sangat Valid
	Total	33	33	100%	Sangat Valid

Tabel 5. Hasil Validasi Ahli Penyusunan Program Latihan

No	Sub Variabel	Skor perolehan	Skor Maksimal	Skor persentase	Keterangan
1	Kesesuaian	11	11	100 %	Sangat Valid
2	Kemudahan	11	11	100 %	Sangat Valid
3	Ketepatan	11	11	100 %	Sangat Valid
	Total	33	33	100%	Sangat Valid

Berdasarkan tabel diatas merupakan data yang diperoleh dari validasi oleh 3 orang ahli yaitu ahli kepelatihan sepakbola dengan nilai persentase 100% (sangat valid), ahli sepakbola dengan nilai persentase 100% (sangat valid), dan ahli penyusunan program latihan dengan nilai persentase 100% (sangat valid), menyatakan bahwa program latihan daya tahan umum ini layak dan dapat digunakan untuk atlet usia 14-15 tahun pada SSB Satria Muda Pakis Kabupaten Malang.

3.1 Pembahasan

Klub olahraga adalah klub yang didedikasikan untuk penggunaan olahraga dan merupakan wadah utama dalam pembinaan prestasi (Tafaqur, 2012). Klub olahraga menjadi tempat yang cukup memadai untuk bisa menampung anak-anak yang mau berprestasi. Klub-klub tersebut melakukan pembibitan, mencari siswa-siswa yang berkualitas tinggi, kemudian di bina oleh klub sehingga pada usia yang diharapkan sudah menjadi aset klub. Dalam pembibitan siswa yang berkualitas tinggi dibutuhkan latihan yang sungguh-sungguh dan latihan yang terprogram. Menurut (Balyi, 1998) mengatakan bahwa “kesuksesan dapat diraih dengan melakukan pelatihan dan kinerja atlet yang baik dalam jangka panjang bukan jangka pendek maupun dengan jalan pintas, dan sesuatu seperti program latihan yang terburu-buru dapat menghasilkan hal yang sangat tidak diinginkan baik dalam kemampuan fisik, teknik, taktik dan strategi, dan juga mental.” Pada usia 14-15 tahun merupakan tahap training to train, sehingga pada tahap ini, kelompok sepakbola elit memiliki minta untuk merekrut beberapa pemain muda yang berbakat. Peningkatan kondisi fisik yang baik perlu adanya latihan yang tersusun dan terprogram. Pemain SSB Satria Muda Pakis Kabupaten Malang, dalam melakukan latihan terlihat mengalami kelelahan yang berlebih, hal ini membuat latihan yang diberikan menjadi tidak lancar, banyak pemain yang meminta istirahat saat materi latihan diberikan, tidak adanya program latihan daya tahan umum yang menunjang proses latihan.

Pentingnya pelatih memahami aspek-aspek latihan khususnya pada tahap fundamental akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan atlet tersebut. Dalam tahap fundamental banyak aspek yang perlu diperhatikan mulai dari pelatihan yang tepat pada tahap fundamental,

terkait aktivitas anak usia dini dan pentingnya pelatih memahami psikologis anak usia dini. Menurut (Setiawan, 2011) memberikan porsi latihan fisik yang berlebihan pada anak merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan cedera pada usia lanjutnya. Pentingnya memberikan pelatihan yang tepat pada tahapannya juga dijelaskan (Myer et al. 2011) pentingnya memberikan suatu pelatihan yang tepat sesuai dengan usianya dapat mengurangi resiko pada cedera olahraga dan dapat meningkatkan kinerja athletic. Memberikan pelatihan sesuai dengan usianya tidak hanya terkait cedera olahraga tetapi juga akan dapat berdampak pada aktivitas dan psikologi anak tersebut. Seperti yang dijelaskan (Takken et al. 2012) memberikan latihan pada anak usia dini dengan memperhatikan gerak dasar, bermain dan melakukan aktivitas yang menarik dapat membantu anak dalam mengembangkan fisik yang optimal dan berpengaruh pada psikososial anak. Dari hal tersebut dapat dilihat bahwa pentingnya pelatih memberikan pelatihan yang tepat sesuai usianya agar anak dapat berkembang dengan baik.

Dari aspek pentingnya pelatih memperhatikan aktivitas fisik anak usia dini juga dijelaskan oleh (Rohmah, 2016) mengatakan Adapun manfaat memperhatikan aktivitas fisik anak mulai dari aspek motorik dan kognitifnya dapat berpengaruh signifikan terhadap tubuh dan berkembangnya anak. Untuk itu perlunya peran Orang tua ataupun pengajar dalam hal ini pelatih dalam memperhatikan aspek ini yang nantinya anak tidak hanya memiliki bekal terkait olahraga tersebut tetapi anak juga memiliki bekal aspek moral, motorik, kognitif, bahasa, serta perkembangan sosial yang baik yang nanti dapat diterapkan anak pada lingkungannya. pentingnya memperhatikan aktivitas fisik pada anak juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan anak jelaskan (Moola et al. 2012) bahwa pentingnya memberikan aktivitas fisik pada anak yang nantinya akan berdampak pada kesehatan anak tersebut.

Daya tahan adalah salah satu komponen fisik yang penting dalam permainan sepakbola, karena dalam permainan sepakbola mempunyai daya tahan yang baik dapat menentukan jalannya permainan. Menurut (Kunta, 2017) mengatakan bahwa “pengertian daya tahan dilihat dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau dari sekumpulan otot dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu”. Dengan demikian mempunyai daya tahan yang baik dari seorang pemain akan mempengaruhi jalannya permainan sepakbola. Menurut (Harsono, 2004) mengatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau dalam hal ini adalah latihan dalam waktu yang lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebih saat dan setelah melakukan aktivitas atau latihan tersebut. Daya tahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam jalannya suatu pertandingan atau permainan bagi seorang atlet. Karena dengan kita mempunyai daya tahan yang bagus maka dalam melakukan suatu pertandingan seorang atlet bisa menampilkan performa yang maksimal.

Proses latihan daya tahan umum yang kurang dan tidak adanya program latihan yang disusun untuk daya tahan umum menyebabkan daya tahan umum atlet kurang yang berdampak pada proses latihan yang terhambat karena banyak atlet yang merasa kelelahan. Pelatih harus menyusun program latihan daya tahan umum untuk latihan yang diberikan lebih tertata dan terprogram dan atlet dapat meningkatkan kondisi fisiknya. Menurut (Harsono, 2004) mengatakan bahwa Program Latihan Tahunan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi seorang pelatih yang dapat dijadikan sebuah pedoman dalam merencanakan latihan dalam satu tahun tersebut atau dapat juga disusun dalam jangka waktu tertentu. Program latihan tahunan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi seorang pelatih untuk dijadikan pedoman dalam merencanakan latihan selama satu tahun atau lebih. Agar program latihan tersebut menjadi fungsional dan bermanfaat bagi pembinaan atlet, maka perencanaan program latihan haruslah didasari pada konsep periodisasi dan prinsip latihan. Latihan merupakan cara terbaik untuk membiasakan pemain untuk selalu mengembangkan kemampuan fisik dan teknik dasar dengan baik dan benar. Menurut (Budiwanto, 2012) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet fisik maupun teknik

dalam upaya mencapai prestasi maksimal, terutama dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan. Dengan berpedoman dengan prinsip-prinsip latihan agar apa yang dilatih menjadi lebih baik dan berkembang dari pada sebelumnya. Menurut (Lubis, 2013) mengatakan bahwa “tercapainya tujuan perencanaan program latihan yang diinginkan maka rencana latihan yang direncanakan dan dibangun dengan logis serta dilakukan dengan melalui tahapan yang berjenjang”. Untuk itu program latihan daya tahan umum ini akan membantu klub, pelatih dan atlet SSB Satria Muda dalam menjadikan referensi untuk memberikan latihan yang sesuai untuk anak usia 14-15 tahun.

Merujuk dari penelitian (Irianto, 2013) mengatakan bahwa keberhasilan tim sepakbola BAPOMI DIY menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi bukan semata-mata mengandalkan tingkat keberuntungan, melainkan hasil penerapan program latihan yang dirancang oleh pelatih atas persetujuan dengan pemain. Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dan pemain dalam upaya mencapai prestasi optimal. Rasionalisasi target pelatih adalah kemampuan pemain DIY yang semakin meningkat baik secara fisik, teknik, taktik dan terutama mental. Selama proses latihan berlangsung, pemain DIY menunjukkan peningkatan ketegaran mental secara pesat. Kedisiplinan dalam berlatih dan keyakinan untuk meraih prestasi terbaik merupakan indikasi kemampuan bagi pemain untuk mengatasi tingkat kecemasan yang selama ini menjadi kendala utama dalam meraih prestasi. Dengan persiapan tim yang baik dan program latihan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan tim, maka keberhasilan tim dapat mencapai target yang diinginkan.

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan program latihan daya tahan umum untuk pemain SSB Satria Muda U 14-15 Pakis Kabupaten Malang. Disusun selama 2 bulan atau 9 mikro latihan daya tahan umum, dalam setiap hari terdapat materi apa saja yang akan diberikan, dan juga terdapat durasi, volume, intensitas latihan yang akan dilaksanakan. Latihan yang diberikan telah terprogram berdasarkan referensi yang ada dan juga ditingkatkan secara bertahap berdasarkan prinsip-prinsip latihan. Rancangan tahapan penelitian diawali dengan pembuatan instrumen analisis kebutuhan, dilanjutkan dengan analisis materi yang dilakukan untuk mengidentifikasi, merinci serta menyusun secara runtut terkait materi yang akan diberikan. Validasi terkait kelayakan program latihan daya tahan umum dan revisi materi yang disajikan agar dapat sesuai dengan usia atlet. Sampai pada tahap akhir dimana program latihan daya tahan umum sudah melewati tahapan-tahapan terkait kelayakan produk dan produk layak untuk digunakan. Produk penelitian dan pengembangan ini memiliki kelebihan diantaranya memberikan latihan kepada atlet yang dilatih secara tersusun dan terprogram, memberikan suasana baru dalam proses latihan, dan dapat digunakan sebagai referensi pelatih dalam latihan.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pengembangan yang berjudul “Pengembangan Program Latihan Daya Tahan Umum Pada SSB Satria Muda Pemain Usia 14-15 Tahun”, diperoleh data hasil validasi ahli kepelatihan, ahli sepakbola, ahli penyusunan program latihan diperoleh 100% setuju. Berdasarkan hasil tersebut penyusunan program latihan daya tahan umum U14-15 pada SSB Satria Muda dapat dikembangkan.

Daftar Rujukan

- Akbar, Sa’dun. Sriwijaya, Hadi. 2010. PENGEMBANGAN KURIKULUM DAN PEMBELAJARAN ILMU SOSIAL. 1st ed. Yogyakarta: CIPTA MEDIA.
- Balyi, By Istvan. 1998. “LONG-TERM ATHLETE DEVELOPMENT: TRAINABILITY IN " It Takes 10 Years of Extensive Training to Excel in Anything " Herbert Simon - Nobel Laureate US Youth Soccer United States Olympic Committee The Model of Long-Term Athlete Development US Youth Soccer Unit.”
- Bompa, T.O., and Carlo A. Buzzichelli. 2019. 53 Journal of Chemical Information and Modeling Peridization: Theory and Methodology of Training.
- Budiwanto, Setyo. 2012. METODOLOGI LATIHAN OLAHRAGA. 1st ed. Malang: UM Press.

- Harsono. 2004. PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN. 2nd ed. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono 2. 2017. KEPELATIHAN OLAHRAGA TEORI DAN METODOLOGI. 2nd ed. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irianto, Subagyo. 2013. "PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM SEPAKBOLA BAPOMI DIY PADA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL KE-XIII DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA." *International Migration Review* 47(2): 330-373. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/imre.12028/abstract>.
- Kunta, Sapta. DKK. 2017. MODUL PELATIHAN. Pelatif Fisik Olahraga Level 1. 1st ed. Jakarta: KONI PUSAT.
- Lubis, Johansyah. 2013. PANDUAN PRAKTIS PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN. 1st ed. ed. Octavianus Matakupan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Moola, Fiona, Guy E.J. Faulkner, Joel A. Kirsh, and Jennifer Kilburn. 2012. "Physical Activity and Sport Participation in Youth with Congenital Heart Disease: Perceptions of Children and Parents." *Adapted Physical Activity Quarterly* 25(1): 49–70.
- Myer, Gregory D. et al. 2011. "Integrative Training for Children and Adolescents: Techniques and Practices for Reducing Sports-Related Injuries and Enhancing Athletic Performance." *The Physician and Sportsmedicine* 39(1): 74–84.
- Rohmah, Naili. 2016. "Bermain Dan Pemanfaatannya Dalam Perkembangan Anak Usia Dini." *Jurnal Tarbawi* 13(2): 27–35.
- Setiawan, Arif. 2011. "Faktor Timbulnya Cedera Olahraga." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1).
- Tafaqur, Muhamad. 2012. "Pembinaan Klub Olahraga Bulutangkis." *Kepelatihan Olahraga* 4(2): 30.
- Takken, T. et al. 2012. "Recommendations for Physical Activity, Recreation Sport, and Exercise Training in Paediatric Patients with Congenital Heart Disease: A Report from the Exercise, Basic & Translational Research Section of the European Association of Cardiovascular Preventio." *European Journal of Preventive Cardiology* 19(5): 1034–65.
- Tegeh, IMade, DKK. 2014. MOTODE PENELITIAN PENGEMBANGAN. 1st ed. ed. DKK Tegeh, IMade. Yogyakarta: Graha Ilmu.