



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

DIREKTORAT RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281. Telp. (0274) 550839, 550840, 555682

Fax. (0274) 550839, 518617. Laman: [lppm.uny.ac.id](http://lppm.uny.ac.id). E-mail: [lppm@uny.ac.id](mailto:lppm@uny.ac.id)

**SURAT KETERANGAN  
PENERIMA DANA HIBAH PENELITIAN**

**Nomor : T/65/UN34.9/PT.01.05/2023**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. Samsul Hadi, M.Pd., M.T.

NIP : 19600529 198403 1 003

Pangkat/Gol : Pembina Utama/IV/e

Jabatan : Direktur DRPM UNY

Menerangkan bahwa :

Nama : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.

NIP : 19821129 200604 1 001

Pangkat/Gol : Pembina Tingkat I/IV/b

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Yang bersangkutan telah benar-benar mendapatkan hibah penelitian sebagai Ketua dengan akumulasi Rp. 215.500.000 (Dua Ratus Lima Belas Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dengan rincian terlampir.

Dengan surat keterangan penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 19 Juni 2023

Direktur

Prof. Dr. Samsul Hadi, M.Pd., M.T.

NIP. 196005291984031003



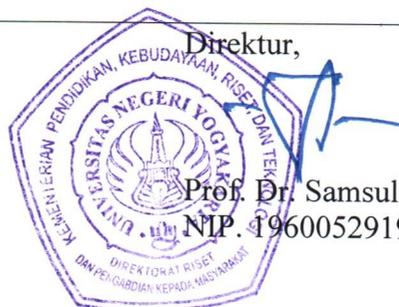
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

DIREKTORAT RISET DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281. Telp. (0274) 550839, 550840, 555682  
Fax. (0274) 550839, 518617. Laman: [lppm.uny.ac.id](http://lppm.uny.ac.id). E-mail: [lppm@uny.ac.id](mailto:lppm@uny.ac.id)

Lampiran Surat Nomor : T/65/UN34.9/PT.01.05/2023

**Penerimaan Dana Hibah Penelitian**  
**Ketua Peneliti : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.**

No	Judul	Sumber Dana	Tahun	Nilai Kontrak (Rp)
1	Studi Eksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan Pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo	DIPA UNY	2021	20.000.000
2	Pengembangan Sistem Tes Dan Pengukuran Kondisi Fisik	DIPA UNY	2022	20.000.000
3	Studi Komparatif Hubungan Motivasi, Attitudes, Anxiety, Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Tingkat Daerah Dan Tingkat Nasional Pada Level Yuniior Dan Senior	DIPA UNY	2018	15.000.000
4	Keefektifan Latihan Kekuatan Terhadap Penampilan Flat Serve Dalam Kajian Analisis Biomekanik Tenis Lapangan	DIPA UNY	2016	7.500.000
5	Comparing Sedentary Behaviour Between Primary Teacher In Malaysia And Indonesia	DIPA UNY	2020	35.000.000
6	"Studi Komparatif Pola Pembinaan Olahraga Cabang Bulutangkis, Tenis Lapangan Dan Senam Di DIY	DIPA UNY	2018	24.000.000
7	Identifikasi Bakat Siswa Klub Olahraga Kabupaten Sleman	DIPA UNY	2022	24.000.000
8	Penerapan Teknik Recovery Terintegrasi Untuk Peningkatan Stabilitas Perfora FISIK, Mental, Dan Fisik Atlet Tenis	KEMENPORA	2011	70.000.000
<b>JUMLAH</b>				<b>215.500.000</b>



Direktur,

Prof. Dr. Samsul Hadi, M.Pd., M.T.  
NIP. 196005291984031003

9

LAPORAN AKHIR  
PENELITIAN INSTITUSIONAL PRODI S2



Judul:  
STUDI EKSPLORASI LEVEL PENGETAHUAN PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN PADA  
PELATIH CABANG OLAHRAGA KONI KULON PROGO

Diusulkan Oleh

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or/NIP. 19821129 200604 1 001  
Prof. Dr. Tomoliyus, MS./NIP. 19570618 198203 1 004  
Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S./NIP. 19600407 198601 2 001  
Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or./NIP. 19911016 201903 1 013  
Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or./NIP. 11709900 826645  
Dian Permatasari/NIM. 20732251019  
Bayu Prasetyo/NIM. 20632251001

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2021

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Studi Eksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo

**Peneliti/Pelaksana**

Nama lengkap : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0029118202  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Nomor HP : +628122955527  
Alamat surel (e-mail) : abdulalim@uny.ac.id

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S.  
NIDN : 0007046012  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or.  
NIDN :  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Prof. Dr. Tomoliyus, MS.  
NIDN : 0018065706  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

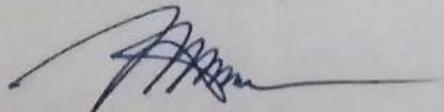
**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or.  
NIDN : 0516109101  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**

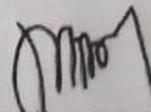
Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 20.000.000,00

Mengetahui,  
Dekan FIK,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 9 November 2021  
Ketua Pelaksana



Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
NIP 19821129 200604 1 001



## A. JUDUL:

Studi Eksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo

## B. ABSTRAK:

**Background:** Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekadar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan menentukan keberhasilan pencapaian performa optimal pada atlet. **Purpose:** mengeksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo. **Design/methodology/approach:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 24 pelatih Cabang olahraga KONI Kota Yogyakarta. Instrumen pada penelitian ini adalah *kuesioner*. **Result:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelatih cabang olahraga KONI Kulon Progo memiliki level pengetahuan baik mengenai perencanaan program latihan dengan persentase 41,67% dari total 24 responden penelitian.

**Kata Kunci:** Eksplorasi, Pengetahuan, Program Latihan, Pelatih

## C. PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan di lapangan yang sering kita jumpai ketika pelatih melatih atletnya. Permasalahan tersebut diantaranya masih banyak pelatih melatih berdasarkan pengalaman ketika ia menjadi atlet, ada beberapa pelatih yang kalo ditanya tentang rencana pelatihan maka akan dijawab pagi latihan teknik, sore pelatihan fisik. Hal yang lebih mengerikan lagi adalah pelatih hanya datang ke lapangan seolah-olah hanya menunggu atau melihat atletnya melakukan latihan. Berbagai alasan yang sering dikemukakan oleh seorang pelatih tersebut untuk menutupi kekurangannya itu, seperti alasan kurangnya fasilitas, tidak ada biaya, tidak ada waktu, atlet sedang sekolah, dan lain sebagainya.

Alasan-alasan yang disampaikan pelatih tersebut adalah sebagai konvensasi saja atas ketidakmampuan seorang pelatih dalam membuat perencanaan pelatihan. Kondisi ini terjadi mungkin saja disebabkan karena: (1) pelatih tersebut menjadi pelatih karena memiliki pengalaman menjadi atlet tanpa memiliki kualifikasi pelatih, (2) pelatih tersebut melatih didasarkan hobi/ kesenangan belaka tanpa didukung oleh pengetahuan-pengetahuan ilmu kepelatihan, (3) pelatih tersebut melatih semata-mata hanya untuk mengisi waktu luang mereka pada hal secara akademik pelatih tersebut tidak memiliki kualifikasi pelatih. Dengan perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, persaingan dalam olahraga prestasi semakin tinggi, maka pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih. Bompa (2000), mengatakan bahwa keberhasilan dalam sebuah

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Keterangan dari Ketua Jurusan/ Prodi tentang Keterlibatan Mahasiswa dalam Penelitian

**SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP : 196002407 198601 2 001  
Fak/ Jur/ Prodi : FIK/ PKL/ PKO  
Jabatan Struktural : Kajur PKL

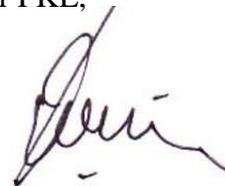
Dengan ini menyatakan bahwa:

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Dian Permatasari	20732251019	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)
2.	Bayu Prasetyo	20632251001	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)

nama-nama tersebut di atas ini adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 April 2021  
Kajur PKL,



(Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.)  
NIP 196002407 198601 2 001

LAPORAN AKHIR  
PENELITIAN INSTITUSIONAL PRODI S2



Judul:  
PENGEMBANGAN SISTEM TES DAN PENGUKURAN KONDISI FISIK

Diusulkan Oleh

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or./NIP. 19821129 200604 1 001  
Prof. Dr. Tomoliyus, MS./NIP. 19570618 198203 1 004  
Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S./NIP. 19600407 198601 2 001  
Dr. Drs. Fauzi, M.Si./NIP. 19631228 199002 1 002  
Ruben Alexander Pakpahan/NIM. 21632251001  
Azhari Rezha Ramadhan/NIM. 21632251004  
Demson Hamonangan Saragih/NIM. 21632251008  
Akram Muhammad Ahsan/NIM. 21632251012  
Ivan Budi Aji/NIM. 21632251016

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2022

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : PENGEMBANGAN SISTEM TES DAN PENGUKURAN KONDISI FISIK

**Peneliti/Pelaksana**  
Nama lengkap : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0029118202  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S2  
Nomor HP : +628122955527  
Alamat surel (e-mail) : abdulalim@uny.ac.id

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Prof. Dr. Tomoliyus, MS.  
NIDN : 0018065706  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Prof. Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIDN : 0007046012  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**  
Nama Lengkap : Dr. Drs. Fauzi, M.Si.  
NIDN : 0028126305  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**  
Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 20.000.000,00



Mengetahui,  
Dekan FIK,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 196407071988121001

Yogyakarta, 7 Oktober 2022  
Ketua Pelaksana

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP 198211292006041001

## A. JUDUL:

PENGEMBANGAN SISTEM TES DAN PENGUKURAN KONDISI FISIK

## B. ABSTRAK:

**Background:** Keberhasilan seorang pelatih dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh atletnya tidak hanya sekadar mampu melaksanakan pelatihan saja, tetapi yang lebih penting adalah seorang pelatih harus mampu membuat perencanaan pelatihan sesuai dengan kondisi atlet, waktu yang tersedia, fasilitas yang dimiliki serta target yang harus dicapai. Tingkat pengetahuan pelatih terhadap perencanaan program latihan menentukan keberhasilan pencapaian performa optimal pada atlet. **Purpose:** mengeksplorasi Level Pengetahuan Perencanaan Program Latihan pada Pelatih Cabang Olahraga KONI Kulon Progo. **Design/methodology/approach:** Penelitian ini menggunakan penelitian eksploratif pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 24 pelatih Cabang olahraga KONI Kota Yogyakarta. Instrumen pada penelitian ini adalah *kuesioner*. **Result:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pelatih cabang olahraga KONI Kulon Progo memiliki level pengetahuan baik mengenai perencanaan program latihan dengan persentase 41,67% dari total 24 responden penelitian.

**Kata Kunci:** Eksplorasi, Pengetahuan, Program Latihan, Pelatih

## C. PENDAHULUAN

Berbagai permasalahan di lapangan yang sering kita jumpai ketika pelatih melatih atletnya. Permasalahan tersebut diantaranya masih banyak pelatih melatih berdasarkan pengalaman ketika ia menjadi atlet, ada beberapa pelatih yang kalo ditanya tentang rencana pelatihan maka akan dijawab pagi latihan teknik, sore pelatihan fisik. Hal yang lebih mengerikan lagi adalah pelatih hanya datang ke lapangan seolah-olah hanya menunggu atau melihat atletnya melakukan latihan. Berbagai alasan yang sering dikemukakan oleh seorang pelatih tersebut untuk menutupi kekurangannya itu, seperti alasan kurangnya fasilitas, tidak ada biaya, tidak ada waktu, atlet sedang sekolah, dan lain sebagainya.

Alasan-alasan yang disampaikan pelatih tersebut adalah sebagai konvensasi saja atas ketidakmampuan seorang pelatih dalam membuat perencanaan pelatihan. Kondisi ini terjadi mungkin saja disebabkan karena: (1) pelatih tersebut menjadi pelatih karena memiliki pengalaman menjadi atlet tanpa memiliki kualifikasi pelatih, (2) pelatih tersebut melatih didasarkan hobi/ kesenangan belaka tanpa didukung oleh pengetahuan-pengetahuan ilmu kepelatihan, (3) pelatih tersebut melatih semata-mata hanya untuk mengisi waktu luang mereka pada hal secara akademik pelatih tersebut tidak memiliki kualifikasi pelatih. Dengan perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, persaingan dalam olahraga prestasi semakin tinggi, maka pekerjaan melatih tidak boleh dipakai sekedar hanya mengisi kesenangan belaka. Seorang pelatih tidak boleh tidak, disamping harus memiliki latar belakang akademik pelatih, pengalaman, juga harus mampu menerapkan ilmu-ilmu kepelatihan olahraga seperti fisiologi olahraga, psikologi olahraga, biomekanika olahraga, dan juga ilmu-ilmu pendukung lainnya yang dapat membantu dalam mencapai kesuksesan dalam melakukan tugasnya sebagai seorang pelatih. Bompas (2000), mengatakan bahwa keberhasilan dalam sebuah

Lampiran 1. Surat Keterangan dari Ketua Jurusan/ Prodi tentang Keterlibatan Mahasiswa dalam Penelitian

**SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP : 196002407 198601 2 001  
Fak/ Jur/ Prodi : FIK/ PKO/PKO  
Jabatan Struktural : Kajur PKO

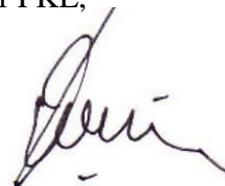
Dengan ini menyatakan bahwa:

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Ruben Alexander Pakpahan	21632251001	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)
2.	Azhari Rezha Ramadhan	21632251004	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)
	Demson Hamonangan Saragih	21632251008	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)
	Akram Muhammad Ahsan	21632251012	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)
	Ivan Budi Aji	21632251016	Pend. Kepeleatihan Olahraga (S2)

nama-nama tersebut di atas ini adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 07 April 2021  
Kajur PKL,



(Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.)  
NIP 196002407 198601 2 001

Lampiran Berita Acara Seminar Proposal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168 psw 544  
Website: <http://fk.uny.ac.id>, E-mail: [humas\\_fk@uny.ac.id](mailto:humas_fk@uny.ac.id)

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN INSTITUSIONAL TAHUN 2022

1. Nama Peneliti : Dr. Abdul Hum. M.Or  
2. Jurusan : PKO  
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
4. Jenis Penelitian : Institusional SA  
5. Judul Penelitian : Pengembangan Sistem Tes dan Pengukuran  
Kandungan Biotin  
6. Pelaksanaan : Rabu, 27 April 2022  
Jam : 09.00 - 10.30 WIB  
7. Tempat : Ruang Kuliah Lt. 3 Gedung FK UNY  
8. Dipimpin oleh : Ketua : Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
Sekretaris : Wisma Nugroho, M.Pd  
9. Peserta yang hadir : a. Konsultan : 1 orang  
b. Nara Sumber : 1 orang  
c. Peserta lain : 39 orang  
Jumlah : 41 orang

10. Hasil seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : instrumen penelitian tersebut diatas :

- Diterima, tanpa revisi/pembenahan
- Diterima, dengan revisi/pembenahan
- Dibenahi untuk diseminarkan ulang

11. Catatan :

Ketua Sidang,

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
NIP. 1960.05.07.1986.01.2001

Sekretaris,

Wisma Nugroho, M.Pd  
NIP. 1991.06.05.2018.031.001

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

Lampiran Daftar Hadir

Daftar Hadir Seminar Proposal Penelitian Sepadan, Kerjasama Internasional, Institusional Prodi  
Tracer Study dan Five in One Tahun 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Hari / Tanggal : Rabu, 27 April 2022

No.	Nama	NIP	Jenis Penelitian	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.	19640707 198812 1 001	5 in 1	1.
2	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Sepadan	2.
3	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.	198208152005011002	Sepadan	3.
4	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Sepadan	4.
5	Dr. Sulistyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Sepadan	5.
6	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.	197702182008011002	Sepadan	6.
7	Prof. Dr. Tomoliyus, MS.	195706181982031004	Krj. Sm. Internas.Prodi	7.
8	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Krj. Sm. Internas.Prodi	8.
9	Prof. Dr. Dra. Endang Rini S., M.S.	196004071986012001	Krj. Sm. Internas.Prodi	9.
10	Prof. Soni Napembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	10.
11	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Krj. Sm. Internas.Prodi	11.
12	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	12.
13	Dr. Yudianto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Krj. Sm. Internas.Prodi	13.
14	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	14.
15	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	Krj. Sm. Internas.Prodi	15.
16	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Krj. Sm. Internas.Prodi	16.
17	Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	196107311990011001	Krj. Sm. Internas.Prodi	17.
18	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Krj. Sm. Internas.Prodi	18.
19	Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.	198205222009121006	Krj. Sm. Internas.Prodi	19.
20	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	institusional S2, S3	20.
21	Prof. Soni Napembri, M.Pd., Ph.D.	197911122003121002	institusional S2, S3	21.
22	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	institusional S2, S3	22.
23	Dr. Yudianto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	institusional S2, S3	23.
24	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	institusional S2, S3	24.
25	Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.	198211292006041001	institusional S2, S3	25.
26	Dr. Guntur, M.Pd.	198109262006041001	institusional D4, S1	26.
27	Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.	196707011994121001	institusional D4, S1	27.
28	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	institusional D4, S1	28.
29	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	institusional D4, S1	29.
30	Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.	196107311990011001	institusional D4, S1	30.
31	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	institusional D4, S1	31.
32	Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.	198405212008121001	institusional D4, S1	32.
33	Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.	198105122010122003	institusional D4, S1	33.
34	Dr. Guntur, M.Pd.	198109262006041001	Tracer Study	34.
35	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Tracer Study	35.
36	Dr. Sulistyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Tracer Study	36.
37	Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.	198205222009121006	Tracer Study	37.
38	Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.	198105122010122003	Tracer Study	38.
39	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.	197702182008011002	Tracer Study	39.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002

Lampiran Berita Acara Seminar Hasil



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 588168 psu 544  
Website: <http://fik.uny.ac.id>, E-mail : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

BERITA ACARA SEMINAR HASIL PENELITIAN INSTITUSIONAL TAHUN 2022

1. Nama Peneliti : Dr. Abdul Alim, M.Or.  
2. Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
3. Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
4. Jenis Penelitian : Instiusional  
5. Judul Penelitian : Pengembangan Sistem Tes dan Pengukuran  
Kondesi Fisik  
6. Pelaksanaan : Selasa, 18 Oktober 2022  
Jam : 10.00 - 12.00 WIB  
7. Tempat : GDLA FIK UNY  
8. Dipimpin oleh : Ketua : Dr. Fauzi, M.Si  
Sekretaris : Danang Wicasono, S.Pd, M.Or.  
9. Peserta yang hadir : a. Konsultan : .....1..... orang  
b. Nara Sumber : .....2..... orang  
c. Peserta lain : .....22..... orang  
Jumlah : .....30..... orang

10. Hasil seminar:

Setelah mempertimbangkan penyajian, penjelasan, argumentasi serta sistematika dan tata tulis, seminar berkesimpulan : instrumen penelitian tersebut diatas :

- a. Diterima, tanpa revisi/pembenahan  
 b. Diterima, dengan revisi/pembenahan  
c. Dibenahi untuk diseminarkan ulang

11. Catatan :

Ketua Sidang,

Dr. Fauzi, M.Si

NIP. 196312281930021002

Sekretaris,

Danang Wicasono, S.Pd, M.Or.  
NIP. 198208262008121001

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP. 198208152005011002

## Lampiran Daftar Hadir Seminar Hasil

Daftar Hadir Seminar Hasil Penelitian Five in One ,Sepadan, Kerjasama Internasional,Institusional Prodi Tracer Study Tahun 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Hari /Tanggal : Selasa, 18 Oktober 2022

No.	Nama	NIP	Jenis Penelitian	Tanda Tangan
1	Prof. Dr Wawan Sundawan Suherman,M.Ed.	19640707 198812 1 001	5 in 1	1.
2	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Sepadan	2.
3	Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.	198208152005011002	Sepadan	3.
4	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Sepadan	4.
5	Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Sepadan	5.
6	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.	197702182008011002	Sepadan	6.
7	Prof. Dr. Tomoliyus, MS.	195706181982031004	Krj. Sm. Internas.Prodi	7.
8	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	Krj. Sm. Internas.Prodi	8.
9	Prof. Dr. Dra. Endang Rini S., M.S.	196004071986012001	Krj. Sm. Internas.Prodi	9.
10	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D	197911122003121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	10.
11	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	Krj. Sm. Internas.Prodi	11.
12	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	12.
13	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	Krj. Sm. Internas.Prodi	13.
14	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Krj. Sm. Internas.Prodi	14.
15	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	Krj. Sm. Internas.Prodi	15.
16	Dr. Drs. Fauzi, M.Si.	196312281990021002	Krj. Sm. Internas.Prodi	16.
17	Dr.Hedi Ardiyanto H., SPd., M.Or.	19770218 200801 1 002	Krj. Sm. Internas.Prodi	17.
18	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	Krj. Sm. Internas.Prodi	18.
19	Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.	198205222009121006	Krj. Sm. Internas.Prodi	19.
20	Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S.	195801111982032001	institusional S2, S3	20.
21	Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.	197911122003121002	institusional S2, S3	21.
22	Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	197510182005011002	institusional S2, S3	22.
23	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	institusional S2, S3	23.
24	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	institusional S2, S3	24.
25	Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.	198211292006041001	institusional S2, S3	25.
26	Dr. Guntur, M.Pd.	198109262006041001	institusional D4,S1	26.
27	Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.	196707011994121001	institusional D4,S1	27.
28	Dr. Ali Satia Graha, S.Pd., M.Kes.	197504162003121002	institusional D4,S1	28.
29	Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.	198009242006041001	institusional D4,S1	29.
30	Dr. Yudanto, S.Pd., Jas., M.Pd.	198107022005011001	institusional D4,S1	30.
31	Dr. Nurhadi Santoso, S.Pd., M.Pd.	197403172008121003	institusional D4,S1	31.
32	Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.	198405212008121001	institusional D4,S1	32.
33	Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.	198105122010122003	institusional D4,S1	33.
34	Dr. Guntur, M.Pd.	198109262006041001	Tracer Study	34.
35	Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.	198306262008121002	Tracer Study	35.
36	Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.	197612122008121001	Tracer Study	36.
37	Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.	197702182008011002	Tracer Study	37.
38	Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.	198205222009121006	Tracer Study	38.
39	Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or.	198105122010122003	Tracer Study	39.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerjasama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002

**LAPORAN PENELITIAN PASCA DOKTOR  
TAHUN ANGGARAN 2018**

**JUDUL PENELITIAN:**

**STUDI KOMPARATIF HUBUNGAN MOTIVASI, *ATTITUDE*, *ANXIETY*  
DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS  
LAPANGAN TINGKAT DAERAH DAN TINGKAT NASIONAL PADA  
LEVEL JUNIOR DAN SENIOR**



Oleh

**Abdul Alim, M. Or. (NIP 19821129 200604 1 001)**

**Sanyata Nugraha P (NIM 13602241091)**

**Muhammad Yanuar (NIM 14602241035)**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : STUDI KOMPARATIF HUBUNGAN MOTIVASI, ATTITUDES, ANXIETY, DAN SELF EFICACY TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS LAPANGAN TINGKAT DAERAH DAN TINGKAT NASIONAL PADA LEVEL YUNIOR DAN SENIOR

**Peneliti/Pelaksana**  
Nama lengkap : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0029118202  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1  
Nomor HP : +628122955527  
Alamat surel (e-mail) : abdulalim@uny.ac.id

**Institusi Mitra (jika ada)**  
Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 15.000.000,00

Mengetahui,  
Dekan FIK,



Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed.  
NIP.19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 20 Februari 2018  
Ketua Pelaksana



Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
NIP 19821129 200604 1 001

# STUDI KOMPARATIF HUBUNGAN MOTIVASI, *ATTITUDE*, *ANXIETY* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PRESTASI ATLET TENIS LAPANGAN TINGKAT DAERAH DAN TINGKAT NASIONAL PADA LEVEL JUNIOR DAN SENIOR

## ABSTRAK RENCANA PENELITIAN

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi, *attitude*, *anxiety*, dan *self efficacy* terhadap prestasi atlet tenis lapangan dan menganalisis perbedaan hubungan antara atlet tenis lapangan tingkat daerah dan tingkat nasional pada level junior dan senior. **Metode Penelitian:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif komparatif korelasional. Data penelitian diperoleh dari hasil pengisian kuesioner motivasi, *attitude*, *anxiety*, dan *self efficacy* oleh atlet tenis. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda serta uji mean. **Hasil Penelitian:** target yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah diselesaikannya dan didapatkan hasil penelitian yang sesuai dengan rencana, serta dipublikasikannya artikel hasil penelitian ini pada jurnal atau prosiding internasional terindeks. **Kesimpulan:** 1) tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan prestasi atlet tenis lapangan junior maupun senior, 2) tidak ada hubungan yang signifikan antara *attitude* dengan prestasi atlet tenis lapangan junior dan terdapat hubungan yang signifikan antara *attitude* dengan prestasi atlet tenis lapangan senior, 3) tidak ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan prestasi atlet tenis lapangan junior maupun senior, 4) tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi atlet tenis lapangan junior maupun senior.

**Kata Kunci:** *Motivasi*, *attitude*, *anxiety*, dan *self efficacy*, prestasi tenis lapangan

## Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesiadaan Melaksanakan Penelitian

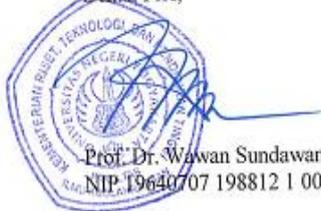
### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 29 Nopember 1982  
Program studi : PKO  
Alamat : Perum Mapan Sejahtera UNY C.4 Wedomartani, Ngemplak, Sleman,  
Yogyakarta  
Golongan/Jabatan : IV/a, Lektor Kepala

Dengan ini menyatakan kesiadaan melaksanakan penelitian dengan sebenar-benarnya. Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Mengetahui  
Dekan FIK,



Prof. Dr. Wawan Sundawan S., M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 24 Januari 2018  
Yang Menyatakan,



Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP. 19821129 200604 1 001

## Lampiran 2. Surat Keterangan Keterlibatan Mahasiswa

### SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP : 19711229 200003 2 001  
Fak/Jur/ Prodi : FIK/ PKL/ PKO  
Jabatan Struktural : Kajur PKL

Dengan ini menerangkan bahwa:

No.	Nama	NIM	Jurusan/Prodi
1.	Sanyata Nugroho P A	13602241091	Pend. Kepeleatihan Olahraga
2.	Muhammad Yanuar Khilman	14602241035	Pend. Kepeleatihan Olahraga

nama-nama tersebut di atas adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Januari 2018  
Kajur PKL,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

### Lampiran 3. Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian

	LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
	<b>SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN</b>		
No. FRM/LPPM-PNL/302	Revisi : 00	Tgl 3 November 2017	Hal 1 dari 4

**SURAT PERJANJIAN INTERNAL  
NOMOR : 12/Penelitian/Pasca Doktor/UN 34.21/2018**

Pada hari ini Senin tanggal lima bulan Februari tahun dua ribu delapan belas kami yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., AIFO : Sekretaris Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta yang berkedudukan di Yogyakarta dalam hal ini bertindak untuk dan atas nama UNY; selanjutnya disebut PIHAK PERTAMA.
2. Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or : Ketua Tim Peneliti dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang beralamat di Universitas Negeri Yogyakarta, selanjutnya disebut PIHAK KEDUA.

Surat Perjanjian Internal ini berdasarkan :

1. Surat Perjanjian Penugasan dalam rangka pelaksanaan program penelitian Tahun Anggaran 2018. No.: 132.1/JN34.21/LT/2018 tanggal 2 Februari 2017
2. DIPA BLU UNY Tahun 2018 No. : SP DIPA-042.01.2.4000904/2018 tanggal 5 Desember 2017
3. Surat Keputusan Rektor UNY No. 4.1/JN.34/III/2018 Tahun 2018, tanggal 1 Februari 2018, tentang penetapan pemenang Penelitian Pasca Doktor dana DIPA UNY

PIHAK PERTAMA dan PIHAK KEDUA secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan Penelitian dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagai berikut:

**Pasal 1**

PIHAK PERTAMA memberi tugas kepada PIHAK KEDUA, dan PIHAK KEDUA menerima tugas tersebut sebagai penanggung jawab pelaksanaan Penelitian dengan judul sebagai berikut :

- Judul : Studi Komparatif Hubungan Motivasi, Attitudes, Anxiety, dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Tingkat Daerah dan Tingkat Nasional Pada Level Yuniior dan Senior

**Pasal 2**

1. PIHAK PERTAMA memberikan dana Penelitian yang tersebut pada Pasal 1 sebesar Rp 15.000.000 (Lima belas juta rupiah) yang dibebankan kepada Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran DIPA BLU UNY Tahun 2018 No. : SP DIPA-042.01.2.4000904/2018 tanggal 5 Desember 2017



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No. FRM/LPPM-PNL/302

Revisi 00

Tgl 3 November 2017

Hal 2 dari 4

2. PIHAK KEDUA berhak menerima dana tersebut pada ayat (1) dan berkewajiban menggunakan sepenuhnya untuk pelaksanaan penelitian sebagaimana pasal 1 sampai selesai sesuai ketentuan pembelanjaan keuangan negara

### Pasal 3

Pembayaran dana Penelitian ini akan dilaksanakan melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNY dan dibayarkan secara bertahap dengan ketentuan sebagai berikut :

- (1) Tahap Pertama 70% sebesar Rp. 10.500.000 (Sepuluh juta lima ratus ribu rupiah) setelah Surat Perjanjian ini ditandatangani oleh kedua belah pihak.
- (2) Tahap Kedua 30% sebesar Rp. 4.500.000 (Empat juta lima ratus ribu rupiah) setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan akhir hasil pelaksanaan penelitian kepada PIHAK PERTAMA dalam bentuk *hardcopy* sebanyak 2 (dua) eksemplar disertai *softcopy* (CD dalam format \*.pdf) paling lambat tanggal **15 Agustus 2018**.
- (3) PIHAK KEDUA wajib membuat laporan kemajuan pelaksanaan penelitian dan laporan penggunaan keuangan sejumlah termin 1 sebesar 70%, dan diserahkan kepada PIHAK PERTAMA dalam bentuk *hardcopy* masing-masing 2 (dua) eksemplar paling lambat tanggal **22 Juni 2018**, serta mengunggah laporan tersebut ke [www.simppm.lppm.uny.ac.id](http://www.simppm.lppm.uny.ac.id).
- (4) PIHAK KEDUA berkewajiban mempertanggungjawabkan pembelanjaan dana yang telah diterima dari PIHAK PERTAMA dan menyimpan bukti-bukti pengeluaran yang telah disesuaikan dengan ketentuan pembelanjaan keuangan Negara.
- (5) PIHAK KEDUA berkewajiban mengembalikan sisa dana yang tidak dibelanjakan kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetorkan ke Kas Negara.

### Pasal 4

PIHAK KEDUA berkewajiban untuk:

- (1) Mempresentasikan hasil penelitiannya pada seminar yang akan dilaksanakan oleh LPPM-UNY
- (2) Memanfaatkan hasil penelitian untuk proses bahan mengajar;
- (3) Mempublikasikan hasil penelitiannya pada Prosiding atau Jurnal Internasional bereputasi,
- (4) Membayar PPh pasal 21, PPh pasal 22, PPh pasal 23 dan PPh sesuai ketentuan yang berlaku
- (5) Mengikuti Seminar dari Awal sampai dengan selesai

### Pasal 5

- (1) Jangka waktu pelaksanaan penelitian yang dimaksud Pasal 1 ini dihitung mulai **5 Februari 2018** sampai **dengan 31 Juli 2018**, dan PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Penelitian yang dimaksud dalam Pasal 1 selambat-lambatnya **31 Juli 2018**.
- (2) PIHAK KEDUA harus menyerahkan kepada PIHAK PERTAMA berupa :



## SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No. FRM/LPPM-PNL/302

Revisi : 00

Tgl 3 November 2017

Hal 3 dari 4

- a. Laporan akhir hasil penelitian dalam bentuk *hardcopy* sebanyak 2 (dua) eksemplar, dan dalam bentuk *softcopy* (CD dalam format "\*.pdf") sebanyak 1 (satu) keping, serta mengunggah laporan tersebut ke [www.simppm.lppm.uny.ac.id](http://www.simppm.lppm.uny.ac.id) paling lambat **15 Agustus 2018**
  - b. Artikel Ilmiah untuk dimasukkan ke Prosiding atau Jurnal Internasional bereputasi, yang terpisah dari laporan sebanyak 1 (satu) eksemplar
- (3) Laporan hasil penelitian dalam bentuk *hardcopy* harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
- a. Bentuk/ukuran kertas ukuran A4.
  - b. Warna cover **Putih**.
  - c. Di bagian bawah cover ditulis :  
**Dibiayai oleh DIPA BLU Universitas Negeri Yogyakarta dengan Surat Perjanjian Penugasan dalam rangka Pelaksanaan Program Penelitian Pasca Doktor Tahun Anggaran 2018 12/Penelitian/Pasca Doktor/UN 34.21/2018**
- (4) Selanjutnya laporan tersebut akan disampaikan ke :
- a. Subbagian Data dan Informasi LPPM-UNY sebanyak 1 (satu) eksemplar.
  - b. Perpustakaan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat UNY sebanyak 1 (satu) eksemplar.
- (5) Apabila batas waktu habisnya masa penelitian ini PIHAK KEDUA belum menyerahkan laporan akhir hasil penelitian kepada PIHAK PERTAMA, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1‰ (satu permil) setiap hari keterlambatan sampai dengan setinggi-tingginya 5% (lima persen) dari nilai surat perjanjian pelaksanaan penelitian, terhitung dari tanggal jatuh tempo yang telah ditetapkan sampai dengan berakhirnya pembayaran dana penelitian oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

### Pasal 6

- (1) Apabila Ketua Peneliti sebagaimana dimaksud Pasal 1 tidak dapat menyelesaikan pelaksanaan penelitian ini, maka PIHAK KEDUA wajib menunjuk pengganti ketua pelaksana sesuai dengan bidang ilmu yang diteliti dan merupakan salah satu anggota tim;
- (2) Bagi Peneliti yang tidak dapat menyelesaikan kewajibannya dalam Tahun Anggaran yang sedang berjalan dan waktu proses pencairan biayanya telah berakhir, maka seluruh dana yang belum sempat dicairkan dinyatakan hangus dan kembali ke Kas Negara.
- (3) Apabila PIHAK KEDUA tidak dapat melaksanakan tugas sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 maka harus mengembalikan seluruh dana yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA, untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.
- (4) Apabila dikemudian hari terbukti bahwa judul penelitian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 dijumpai adanya indikasi duplikasi dengan penelitian lain dan/atau diperoleh indikasi ketidakjujuran dan itikad kurang baik yang tidak sesuai dengan kaidah ilmiah, maka penelitian tersebut dinyatakan batal dan PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh dana penelitian yang telah diterimanya kepada PIHAK PERTAMA untuk selanjutnya disetor ke Kas Negara.

### Pasal 7



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

## SURAT PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN

No. FRM/LPPM-PNL/302

Revisi : 00

Tgl 3 November 2017

Hal 4 dari 4

Hak Kekayaan Intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan penelitian tersebut diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

### Pasal 8

Hasil penelitian berupa peralatan dan atau alat yang dibeli dari kegiatan penelitian ini adalah milik negara yang dapat dihibahkan kepada Universitas Negeri Yogyakarta atau Lembaga Pemerintah lain melalui Surat Keterangan Hibah.

### Pasal 9

PIHAK PERTAMA maupun PIHAK KEDUA tidak bertanggung jawab atas keterlambatan atau tidak terlaksananya kewajiban seperti tercantum dalam kontrak sebagai akibat *Force Majeure* yang secara langsung mempengaruhi terlaksananya kontrak, antara lain : perang, perang saudara, blokade ekonomi, revolusi, pemberontakan, kekacauan, huru-hara, kerusuhan, mobilisasi, keadaan darurat, pemogokan, epidemis, kebakaran, banjir, gempa bumi, angin ribut, gangguan navigasi, tindakan pemerintah dibidang moneter. *Force Majeure* di atas harus disahkan kebenarannya oleh Pejabat yang berwenang.

### Pasal 10

Surat Perjanjian Internal pelaksanaan penelitian ini dibuat rangkap 2 (dua), dan dibubuhi meterai sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan biaya meterainya dibebankan kepada PIHAK KEDUA.

### Pasal 11

Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan kemudian oleh kedua belah pihak secara musyawarah.

PIHAK KEDUA  
Ketua Peneliti,

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
198211292006041001

PIHAK PERTAMA  
Sekretaris LPPM  
Universitas Negeri Yogyakarta

Prof. Dr. Siswanto, M.Kes.,AIFO  
NIP. 197203 10 199903 1 002

## Lampiran 4. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon(0274) 586168 pesawat 262, Fax (0274) 550839  
Laman: lppm.uny.ac.id Email:lppm@uny.ac.id; [lppm.uny@gmail.com](mailto:lppm.uny@gmail.com)

Nomor: 270 /UN34.21/TU/2018  
Lamp. : 1 eks  
Hal : Izin Penelitian

9 Maret 2018

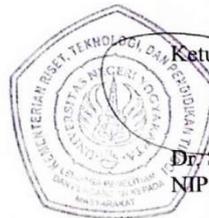
Yth. Panitia Kejurnas Tenis Lapangan Senior Totalindo  
Makasar Open Tahun 2018  
Di Makasar

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa Peneliti Universitas Negeri Yogyakarta atas nama: Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or, NIP: 19821129 200604 1 001 akan melaksanakan penelitian dengan Judul: **Studi Komparatif Hubungan Motivasi, Attitudes, Anxiety, dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Atlet Tenis Lapangan Tingkat Daerah dan Tingkat Nasional pada Level Yunior Dan Senior** pada Bulan Maret 2018.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan izin pelaksanaan penelitian tersebut.

Atas perhatian dan kerjasamanya, kami mengucapkan terima kasih.



Ketua

Dr. Suyanta, M.Si

NIP. 19660508 199203 1 002

## Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian

### SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Turnamen Tennis AS-Totalindo Makassar Open 2018, menerangkan bahwa:

Nama : Dr. Abdul Alim, M.Or  
NIP : 19821129 200604 1 001  
Pangkat/Golongan : Pembina/ IV a  
Pekerjaan : Dosen  
Asal Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaaan

Yang bersangkutan tersebut telah melakukan penelitian pada peserta Turnamen Tennis AS-Totalindo Open 2018 pada tanggal 12-17 Maret 2018 guna memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian yang berjudul “ Studi Komparatif Hubungan *Motivation, Attitude, Anxiety* dan *Self Efficacy* Terhadap Prestasi Atlet Tennis Lapangan Tingkat Daerah dan Tingkat Nasional pada Level Junior dan Senior”.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan disampaikan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 27 Maret 2018

Panitia Turnamen Tennis AS-Totalindo  
Makassar Open 2018,

  
SAHRIL . B

Lampiran 6. Rekapitulasi Penggunaan Dana Penelitian LPPM Tahun 2018

**LAPORAN REKAPITULASI  
PENGUNAAN DANA PENELITIAN LPPM TAHUN 2018**

No	Komponen	Volume	Satuan (Rp)	Total (Rp)
A	<b>Transportasi</b>			
	Ketua Peneliti	1	1.000.000	1.000.000
	Mahasiswa Peneliti	2	2.000.000	2.000.000
				<b>3.000.000</b>
B	<b>Kegiatan dan Bahan</b>			
	Bahan dan konsumsi untuk observasi lapangan	1	500.000	500.000
	Bahan dan konsumsi Pengambilan Data	1	5.000.000	5.000.000
	Seminar proposal dan seminar hasil proposal	1	300.000	300.000
	Publikasi hasil Penelitian pada jurnal / prosiding internasional	1	5.000.000	5.000.000
				<b>10.800.000</b>
C	<b>Lain-Lain</b>			
	Penyusunan Proposal	1	300.000	300.000
	Penyusunan Laporan	1	500.000	500.000
	Dokumentasi	1	400.000	400.000
				<b>1.200.000</b>
<b>Total</b>				<b>15.000.000</b>

Demikian rekapitulasi laporan penggunaan dana yang kami lakukan selama penelitian, semoga dengan laporan ini dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2018

Ketua Tim Peneliti,

Dr. Abdul Alim, M.Or.

NIP 19821129 200604 1 001

**LAPORAN PENELITIAN KELOMPOK KEAHLIAN FIK UNY  
TAHUN ANGGARAN 2016**

**KEEFEKTIFAN LATIHAN KEKUATAN TERHADAP PENAMPILAN  
*FLAT SERVE* DALAM KAJIAN BIOMEKANIK TENIS LAPANGAN**



Oleh

Oleh :  
Abdul Alim, M.Or  
Subagyo Irianto, M.Pd  
Bangga Setianto  
Deni Satya Nugraha

Penelitian Ini Dibiayai dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2016  
SK Dekan No. 180 Tahun 2016, tanggal 3 Juni 2016.  
Nomor perjanjian: 599i/UN34.16/PL/2016, tanggal 2 Juni 2016

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2016**

**LEMBAR PENGESAHAN  
LAPORAN PENELITIAN KELOMPOK KEAHLIAN FIK UNY**

1. Judul Penelitian : Keefektifan Latihan Kekuatan Terhadap Penampilan *Flat Serve* Dalam Kajian Analisis Biomekanik Tenis Lapangan
2. Ketua Peneliti : .....
- a. Nama lengkap : Abdul Alim, M.Or
- b. Jabatan/Pangkat/Golongan : Lektor Kepala III/d
- c. Jurusan : PKL
- d. Alamat surat : Perum Mapan Sejahtera UNY c4
- e. Telepon rumah/kantor/HP : 08122955527
- f. Faksimili : -
- g. e-mail : abdulalimuny@gmail.com
3. Bidang Keilmuan/Penelitian : Keterampilan Tenis Lapangan
4. Skim penelitian : Fakultas
5. Tim Peneliti

No	Nama, Gelar	NIDN/NIP	Bidang Keahlian
1.	Abdul Alim, M.Or	198211292006041001	Kepelatihan Tenis Lap.
2.	Subagyo Irianto, M.Pd	196210101988121001	Kepelatihan Sepakbola

6. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	N I M	Prodi
1.	Bangga Setiyanto	12602241092	PKO
2.	Deni Setya Nugraha	10602241088	PKO

7. Lokasi Penelitian : Lapangan Tenis FIK UNY
8. Waktu Penelitian : Mei-Oktober 2016
9. Dana yang diusulkan : Rp. 7.500.000,00

Yogyakarta, 7 November 2016



Mengetahui,  
Dekan FIK UNY

Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed  
NIP 196407071988121001

Peneliti

Abdul Alim, M.Or  
NIP. 198211292006041001

## ABSTRAK

### KEEFEKTIFAN LATIHAN KEKUATAN TERHADAP PENAMPILAN *FLAT SERVE* DALAM KAJIAN ANALISIS BIOMEKANIK TENIS LAPANGAN

Abdul Alim

Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya latihan kekuatan dalam meningkatkan performa atlet. Namun, masih banyak pelatih atau atlet yang belum memahami penerapan latihan kekuatan. Pelatih masih banyak menekankan pada latihan teknik dan melupakan latihan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan latihan kekuatan untuk meningkatkan penampilan teknik *serve* tenis lapangan bagi atlet putra usia 15-19 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen, dengan *design* penelitian *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh atlet Putra Pelatda PRA PON DIY tahun 2016 berjumlah 4 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengamatan hasil teknik *serve* dengan bantuan program *dartfish*. Teknik analisis data uji efektifitas menggunakan *paired t-test*.

Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan kekuatan untuk meningkatkan kemampuan teknik *serve* tenis lapangan pada atlet putra usia 15-19 tahun ini dinyatakan efektif meningkatkan kemampuan (penampilan) *serve* tenis lapangan pada tingkat signifikansi 0,001 dengan peningkatan rata-rata kemampuan penampilan *serve* sebesar 13, 25 poin. Simpulan penelitian, dinyatakan bahwa latihan kekuatan ini terbukti efektif meningkatkan penampilan teknik *serve* tenis lapangan atlet putra usia 15-19 tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

**Kata Kunci:** Latihan Kekuatan, Analisis Biomekanik, *Flat Serve* Tenis Lapangan

**LAPORAN PENELITIAN SEPADAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**



Judul:

**COMPARING SEDENTARY BEHAVIOUR BETWEEN PRIMARY TEACHER  
IN MALAYSIA AND INDONESIA**

Diusulkan Oleh

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
Sumarjo, M.Kes  
Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

Kolaborator Riser/Partner:

Assoc. Prof. Soh Kim Lam, Ph.D  
Prof. Soh Kim Geok, Ph.D

Students:

Kukuh Hardopo  
Ndaysenga Japhet

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
KERJASAMA FAKULTI PENDIDIKAN UPM MALAYSIA  
TAHUN 2020**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LAPORAN PENELITIAN SEPADAN DENGAN PTLN

1. Judul Penelitian : **COMPARING SEDENTARY BEHAVIOUR BETWEEN PRIMARY TEACHER IN MALAYSIA AND INDONESIA**
2. Ketua Peneliti :
- a. Nama lengkap : Dr. Abdul Alim,M.Or
- b. Jabatan : Lektor Kepala
- c. Program Studi : Pendidikan Keperawatan - S1
- d. Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
- e. Telepon : +628122955527
- f. e-mail : abdulalim@uny.ac.id
3. Bidang Keilmuan : Keperawatan Tenis Lapangan
4. Skim : Penelitian Sepadan dengan PTLN
5. Tema Penelitian Payung : Olahraga Kesehatan
6. Kelompok Peneliti :

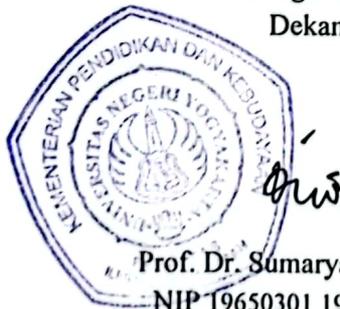
No	Nama, Gelar	NIP	Bidang Keahlian
1.	Sumarjo,M.Kes		Kesehatan Olahraga
2.	Fajar Sri Wahyuniati,M.Or		Kepelatihan Senam

7. Mahasiswa yang terlibat :

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Kukuh Hardopo	18711251062	Ilmu Keolahragaan
2.	Ndaysenga Japhet	18711251001	Pend. Keperawatan Olahraga

8. Lokasi Penelitian : D.I.Yogyakarta, Indonesia dan Malaysia
9. Waktu Penelitian : 6 Mei 2020 s/d 15 Nopember 2020
10. Dana yang diusulkan : Rp. 35.000.000,00

Mengetahui,  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP 19650301 199001 1 001

Yogyakarta, Nopember 2020  
Ketua Pelaksana

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP 19821129 200604 1 001

# COMPARING SEDENTARY BEHAVIOUR BETWEEN PRIMARY TEACHER IN MALAYSIA AND INDONESIA

Oleh:

<sup>1</sup>Abdul Alim, Sumarjo, <sup>2</sup>Ch. Fajar Sri Wahyuniati, <sup>3</sup>Soh Kim Geok, <sup>4</sup>Soh Kim Lam

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

<sup>4,5</sup>Fakultas Pendidikan, Universiti Putera Malaysia

## ABSTRAK

Berbagai aktivitas dilakukan oleh para guru di setiap hari dengan berdiri, berjalan, dan duduk. Banyak duduk akan menyebabkan kurangnya kerja otot, metabolisme dan lainnya. Sampai saat ini belum dilakukan kajian sedentary time bagi para guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sedentary time para guru di Malaysia dan Indonesia,. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan survei. Instrument yang digunakan dengan 13 item soal dan dikemas dalam google form untuk mempermudah pengumpulan data. Data hasil penelitian di analisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif sesuai dengan kaidah yang berlaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sedentary time antara guru di Malaysia dan di Indonesia terdapat perbedaan lama menggunakan waktu kerja sambil duduk. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa hasil komparasi sedentary time yang digunakan guru di Malaysia rata-rata sebesar 19,033 jam, dan guru Indonesia sebesar 20,033 jam di setiap harinya. Terdapat selisih pemanfaatan waktu beraktivitas dengan duduk antara guru di Malaysia dan di Indonesia sebesar 1 jam lebih panjang dari guru Indonesia. Banyaknya waktu kerja sambil duduk akan berpengaruh dalam mekanisme kerja otot, fisiologis, dan kebugaran tubuh.

Kata kunci: sedentary time, guru, aktivitas

LAPORAN PENELITIAN RESEARCH GROUP



Judul:  
STUDI KOMPARATIF POLA PEMBINAAN OLAHRAGA CABANG BULUTANGKIS,  
TENIS LAPANGAN DAN SENAM DI DIY

Diusulkan Oleh

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or./NIP. 19821129 200604 1 001  
Christina Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd.,M.Or./NIP. 19711229 200003 2 001  
Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or./NIP. 11709900 826645  
Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or./NIP. 19740709 200501 1 002  
Firja Mahardika/NIM. 16602241039  
Muchamad Syarif Hidayatullah/NIM. 16602244020

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2019

## ABSTRAK

**Tujuan Penelitian:** 1) Mengetahui pola pembinaan cabang olahraga bulutangkis di DIY, 2) Mengetahui pola pembinaan cabang olahraga tenis lapangan di DIY, 3) Mengetahui pola pembinaan cabang olahraga senam di DIY, dan 4) Mengkaji perbandingan pola pembinaan cabang olahraga bulutangkis, tenis lapangan dan senam di DIY.

**Metode Penelitian:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan jenis penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan pembinaan cabang olahraga bulutangkis, tenis lapangan, dan senam di DIY. Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah, Klub Bulutangkis, senam dan tenis lapangan serta KONI di DIY. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *population sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi, kuesioner, dan wawancara. Ketiga sumber data tersebut kemudian dianalisis dengan menyatukan data tersebut (*triangulasi data*).

**Hasil Penelitian:** Masih terdapatnya beberapa item yang belum maksimal pada proses pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis, tenis lapangan dan senam. Berdasarkan data yang di dapat, cabang olahraga bulutangkislah yang memiliki kendala lebih sedikit dari cabang tenis lapangan dan senam. Data penelitian menunjukkan bahwa pencapaian prestasi bulutangkis mencapai prestasi paling tinggi dibandingkan dengan cabang olahraga tenis lapangan dan senam.

**Kata Kunci:** Pembinaan, Bulutangkis, Tenis Lapangan, Senam.

## Lampiran 1. Surat Pernyataan Kesiediaan Melaksanakan Penelitian

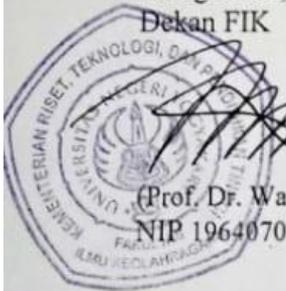
### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or  
NIP : 19821129 200604 1 001  
Pangkat/ Golongan : IV a  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan kesediaan melaksanakan penelitian dengan sebenar-benarnya. Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan mengembalikan seluruh biaya penelitian yang sudah diterima ke kas negara. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa adanya tekanan dari pihak manapun.

Mengetahui,  
Dekan FIK



(Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed)  
NIP 19640707 198812 1 001

Yogyakarta, 14 Januari 2019

Yang Menyatakan,



(Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or)  
NIP 19821129 200604 1 001

## Lampiran 2. Surat Keterangan Keterlibatan Mahasiswa

### SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP : 19711229 200003 2 001  
Fak/ Jur/ Prodi : FIK/ PKL/PKO  
Jabatan Struktural : Kajur PKL

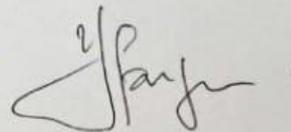
Dengan ini menyatakan bahwa:

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Firja Mahardika	16602441039	Pend. Kepeleatihan Olahraga
2.	Muchamad Syarif Hidayatullah	16602244020	Pend. Kepeleatihan Olahraga

nama-nama tersebut di atas ini adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 14 Januari 2019  
Kajur PKL,



(Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.)  
NIP 19711229 200003 2 001

LAPORAN RESEARCH GROUP INOVASI 2022



Judul:  
IDENTIFIKASI BAKAT OLAHRAGA SISWA SELABORA FIK UNY

Diusulkan Oleh

Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or./NIP. 19821129 200604 1 001  
Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or./NIP. 19740709 200501 1 002  
Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd.,M.Or./NIP. 19711229 200003 2 001  
Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or./NIP. 11709900 826645  
Dito Arindo/NIM. 20602244025  
Fitria Laelatul Asfiya Sandi/NIM. 20602244088

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2022

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : IDENTIFIKASI BAKAT SISWA KLUB OLAHRAGA  
KABUPATEN SLEMAN

**Peneliti/Pelaksana**

Nama lengkap : Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or.  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
NIDN : 0029118202  
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Nomor HP : +628122955527  
Alamat surel (e-mail) : abdulalim@uny.ac.id

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIDN : 0029127102  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Risti Nurfadhila, S.Pd., M.Or.  
NIDN :  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Anggota (1)**

Nama Lengkap : Dr. Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.  
NIDN : 0009077405  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

**Institusi Mitra (jika ada)**

Nama Institusi Mitra :  
Alamat Institusi Mitra :  
Penanggung Jawab :  
Tahun Pelaksanaan :  
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 24.000.000,00



Mengetahui,  
Dekan FIK,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP 196407071988121001

Yogyakarta, 7 Oktober 2022  
Ketua Pelaksana

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
NIP 198211292006041001



## LAPORAN PENELITIAN

Petunjuk: Pengusul hanya diperkenankan mengisi di tempat yang telah disediakan sesuai dengan petunjuk pengisian dan tidak diperkenankan melakukan modifikasi template atau penghapusan di setiap bagian.

### RINGKASAN

Ringkasan penelitian tidak lebih dari 500 kata yang berisi latar belakang penelitian, tujuan dan tahapan metode penelitian, luaran yang ditargetkan, serta uraian TKT penelitian yang diusulkan.

[Dalam beberapa tahun terakhir, program identifikasi bakat semakin populer dan dipandang sebagai jalan penting untuk memaksimalkan potensi atlet untuk mencapai kesuksesan [1] [2].

Telah disarankan bahwa program TID yang efektif memiliki: potensi untuk mendeteksi bakat sejak dini, yang dapat bertindak sebagai vital komponen untuk meningkatkan peluang suatu negara dalam olahraga sukses [3]. Anshel dan Lidor [1] menyarankan agar program identifikasi bakat memfasilitasi proses seleksi atlet dengan menggunakan proses berbasis bukti yang dapat disempurnakan melalui umpan balik dan evaluasi sistem, sehingga memaksimalkan jumlah individu berbakat di domestik dan tingkat internasional. Demikian pula, Durand-Bush dan Salmela [4] mencatat bahwa program TID memiliki kapasitas untuk menganalisis atlet berbakat lebih awal, yang dapat membantu untuk memfokuskan pendanaan dan peluang pelatihan pada atlet dengan yang memiliki potensi besar untuk sukses. Namun, terlepas dari potensi keuntungan program identifikasi bakat, berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan masih ada perbedaan antara apa yang diusulkan dalam penelitian dan apa yang diamati dalam praktik. Cara tradisional masih sering digunakan untuk menilai bakat seseorang berdasarkan pengamatan ahli [5]. Hal ini mengakibatkan standar penilaian dan pemilihan calon atlet tidak lengkap dan cenderung dipengaruhi oleh faktor subjektif [6]. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi bakat sejalan dengan penelitian-penelitian terbaru yang telah dieksplorasi dengan cara pendekatan ilmiah dalam proses identifikasi bakat untuk menggantikan skema tradisional dengan analisis multidimensi dari pendekatan multivariate [7-10]. Pendekatan identifikasi bakat ini perlu juga diterapkan di Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) UNY untuk dapat membantu pencapaian efektifitas dan efisiensi pelatihan dalam rangka pencapaian prestasi. Belum seluruh cabang olahraga di Selabora UNY melakukan identifikasi bakat pada siswanya, sehingga perlu diadakan penelitian mengenai identifikasi bakat. **Tujuan** penelitian ini adalah mengidentifikasi bakat olahraga siswa Selabora UNY.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini akan menerapkan analisis multidimensi untuk menilai siswa dalam bakat olahraga. Subjek penelitian ini adalah 50 siswa selabora UNY yang terdiri dari cabang olahraga sepakbola, tenis, dan panahan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis *multivariate*. Data antropometri dan kondisi fisik dianalisis dengan menggunakan analisis kluster dan analisis diskriminan.

Luaran penelitian ini pada TKT 1-TKT 3 yaitu artikel *submitted* pada prosiding seminar internasional dan luaran tambahan berupa artikel *submitted* pada jurnal nasional sinta 3.

### KATA KUNCI

Kata kunci maksimal 5 kata

Identifikasi; bakat; olahraga; selabora

### LATAR BELAKANG

Latar belakang penelitian tidak lebih dari 500 kata yang berisi latar belakang dan permasalahan yang akan diteliti, tujuan khusus dan studi kelayakannya. Pada bagian ini perlu dijelaskan uraian tentang spesifikasi keterkaitan skema dengan bidang fokus atau restra penelitian PT.

[Pencapaian olahraga prestasi di Indonesia merupakan salah satu bidang fokus pemerintah. Olahraga prestasi termasuk pada ranah keolahragaan. Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa prestasi olahraga dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan [11]. Dalam rangka pencapaian prestasi olahraga, perlu dilakukan identifikasi bakat [1]. Identifikasi bakat dalam olahraga umumnya dimaksudkan untuk mengidentifikasi bakat olahraga sejak dini untuk memberikan peluang pengembangan yang sangat baik [11-14].

Dalam beberapa tahun terakhir, program identifikasi bakat semakin populer dan dipandang sebagai jalan penting untuk memaksimalkan potensi atlet untuk mencapai kesuksesan [1] [2].

Telah disarankan bahwa program TID yang efektif memiliki: potensi untuk mendeteksi bakat sejak dini, yang dapat bertindak sebagai vital komponen untuk meningkatkan peluang suatu negara dalam olahraga sukses [3]. Anshel dan Lidor [1] menyarankan agar program identifikasi bakat memfasilitasi proses seleksi atlet dengan menggunakan proses berbasis bukti yang dapat disempurnakan melalui umpan balik dan evaluasi sistem, sehingga memaksimalkan jumlah individu berbakat di domestik dan tingkat internasional. Demikian pula, Durand-Bush dan Salmela [4] mencatat bahwa program TID memiliki kapasitas untuk menganalisis atlet berbakat lebih awal, yang dapat membantu untuk memfokuskan pendanaan dan peluang pelatihan pada atlet dengan yang memiliki potensi besar untuk sukses. Namun, terlepas dari potensi keuntungan program identifikasi bakat, berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan masih ada perbedaan antara apa yang diusulkan dalam penelitian dan apa yang diamati dalam praktik. Cara tradisional masih sering digunakan untuk menilai bakat seseorang berdasarkan pengamatan ahli [5]. Hal ini mengakibatkan standar penilaian dan pemilihan calon atlet tidak lengkap dan cenderung dipengaruhi oleh faktor subjektif [6]. Oleh karena itu, perlu dilakukan identifikasi bakat sejalan dengan penelitian-penelitian terbaru yang telah dieksplorasi dengan cara pendekatan ilmiah dalam proses identifikasi bakat untuk menggantikan skema tradisional dengan analisis multidimensi dari pendekatan multivariate [7-10]. Pendekatan identifikasi bakat ini perlu juga diterapkan di Sekolah Laboratorium Olahraga (Selabora) UNY untuk dapat membantu pencapaian efektifitas dan efisiensi pelatihan dalam rangka pencapaian prestasi. Belum seluruh cabang olahraga di Selabora UNY melakukan identifikasi bakat pada siswanya, sehingga perlu diadakan penelitian mengenai identifikasi bakat. **Tujuan khusus** penelitian ini adalah mengidentifikasi bakat olahraga siswa Selabora UNY.

**Urgensi penelitian ini** termasuk dalam bidang fokus dan topik penelitian unggulan perguruan tinggi yang tercantum pada Renstra Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2021-2025 dengan bidang fokus riset yaitu Non Pendidikan dan topik Keolahragaan dan Kesehatan khususnya pendidikan kepelatihan olahraga. Hasil dari penelitian ini akan dipublikasikan dan digunakan untuk membangun sistem pembinaan dan evaluasi olahraga prestasi sehingga temuan dan luaran penelitian ini dapat meningkatkan kualitas penelitian perguruan tinggi serta meningkatkan publikasi internasional bereputasi Kemdikbudristek dan Universitas Negeri Yogyakarta. Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan kualitas sistem identifikasi bakat olahraga, sehingga memberikan sumbangan keilmuan di bidang pendidikan kepelatihan olahraga. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi pelatih yakni mengetahui keberbakatan siswa atau atlet untuk acuan dalam melaksanakan pelatihan.

## TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka tidak lebih dari 1000 kata dengan mengemukakan <i>state of the art</i> dalam bidang yang diteliti/teknologi yang dikembangkan. Bagan dapat dibuat dalam bentuk JPG/PNG yang kemudian disisipkan dalam isian ini. Sumber pustaka/referensi primer yang relevan dan dengan mengutamakan hasil penelitian pada jurnal ilmiah dan/atau paten yang terkini. Disarankan penggunaan sumber pustaka 10 tahun terakhir.
---

### [Bakat Olahraga

Bakat adalah kondisi yang dimiliki seseorang, hanya dengan intervensi pelatihan seseorang memungkinkan untuk mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan tinggi. Makin besar bakat seseorang, makin cepat menguasai suatu keterampilan dan pengetahuan. Dengan demikian bakat pada dasarnya bukan sesuatu yang bersifat permanen, akan tetapi harus diupayakan, selalu ditumbuhkembangkan sehingga akan berubah menjadi suatu potensi atau kapasitas yang unggul. Dalam rangka peningkatan sumber daya manusia, sesuai dengan TAP MPR RI No. II/MPR 1998 tentang Garis-garis Besar Haluan Negara bahwa "Pendidikan jasmani dan olahraga perlu ditingkatkan sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional, khususnya perlu ditingkatkan upaya pembibitan olahragawan dan sebagainya". Sehubungan dengan itu, di dalam olahraga penting sekali untuk menemukan siswa-siswa yang berbakat dalam olahraga tersebut untuk memperoleh bibit-bibit atlet berusia muda, dengan memperhatikan mereka secara terus menerus dan mendorong mereka untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi.

### Identifikasi Bakat Olahraga

Identifikasi Bakat merupakan aktivitas identifikasi atlet muda dengan potensi untuk sukses pada pertandingan elit senior [15]. Terdapat berbagai macam metode yang dapat dipergunakan untuk mengenal bakat seseorang, tetapi pada prinsipnya ada dua metode yang paling mendasar untuk perlu kita ketahui sebagai teacher physical education sebagai berikut:

a. Seleksi alamiah; seleksi ini dianggap sebagai pendekatan normal dengan cara alamiah dalam mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam olahraga. Mengasumsikan bahwa seorang atlet yang mendaftar pada cabang tertentu sebagai hasil dari pengaruh local (tradisi sekolah, keinginan orang tua,

atau teman seusia). Sehingga evolusi kemampuan seorang atlet ditentukan oleh seleksi alamiah yang tergantung pada berbagai factor, individual, kebetulan seorang atlet mengambil cabang yang sesuai dengan bakatnya. Karena itu sering terjadi perkembangan kemampuan atlet sangat lambat, diakibatkan karena pemilihan cabang olahraga yang tidak sesuai.

b. Seleksi ilmiah; adalah suatu metode yang digunakan pelatih dalam memilih anak-anak prospektif yang telah menunjukkan kemampuan alami pada cabang olahraga tertentu. Jadi dibandingkan dengan individu yang diidentifikasi melalui metode alamiah, waktu untuk mencapai tingkat kemampuan yang tinggi bagi mereka yang terseleksi secara ilmiah lebih pendek. Untuk cabang-cabang olahraga yang membutuhkan tinggi atau berat tertentu (bola basket, sepakbola, mendayung, cabang-cabang lempar) seleksi ilmiah sangat dianjurkan. Hal yang sama pada cabang yang membutuhkan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi dan tenaga (judo, sprint, hokey, cabang-cabang lompat pada atletik). Dengan bantuan ilmuwan olahraga, kualifikasi tersebut dapat terdeteksi. Sebagai hasil dari tes ilmiah, individu-individu yang berbakat terseleksi secara ilmiah atau diarahkan pada cabang olahraga yang sesuai.]

## METODA

Metode atau cara untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan ditulis tidak melebihi 2000 kata. Bagian ini dilengkapi dengan diagram alir penelitian yang menggambarkan apa yang sudah dilaksanakan dan yang akan dikerjakan selama waktu yang diusulkan. Format diagram alir dapat berupa file JPG/PNG. Bagan penelitian harus dibuat secara utuh dengan penahapan yang jelas, mulai dari awal bagaimana proses dan luarannya, dan indikator capaian yang ditargetkan. Uraikandengan jelas rencana untuk mencapai luaran yaitu tahun pertama berupa laporan *Feasibility Study* produk yang dikembangkan dan substansi produk iptek-sosbud ber-kekayaan intelektual dalam bentuk paten, paten sederhana, hak cipta, perlindungan varietas tanaman, atau desain tata letak sirkuit terpadu dan tahun kedua dan/atau ketiga berupa prototipe produk beserta dokumentasi hasil uji coba kinerja produk. Bagian ini harus juga menjelaskan tugas masing-masing anggota pengurus sesuai tahapan penelitian yang diusulkan.

[Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini akan menerapkan analisis multidimensi untuk menilai siswa dalam bakat olahraga. Subjek penelitian ini adalah 50 siswa selabora UNY yang terdiri dari cabang olahraga sepakbola, tenis, dan panahan. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan analisis *multivarite*. Data antropometri dan kondisi fisik dianalisis dengan menggunakan analisis kluster dan analisis diskriminan. ]

## JADWAL PENELITIAN

Jadwal penelitian disusun dengan mengisi langsung tabel berikut dengan memperbolehkanpenambahan baris sesuai banyaknya kegiatan.

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Persiapan Pelaksanaan penelitian												
2	Pelaksanaan Pengukuran dan pengumpulan data												
3	Analisis data												
4	Laporan Kemajuan												
5	Publikasi: Penulisan Artikel penelitian												
6	Pelaporan: Seminar hasil dan Revisi laporan penelitian.												

## DAFTAR PUSTAKA

Daftar pustaka disusun dan ditulis berdasarkan sistem nomor sesuai dengan urutan pengutipan. Hanya pustaka yang disitasi pada usulan penelitian yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka.

- [1] Anshel M, Lidor R. Talent detection programs in sport: the questionable use of psychological measures. *J Sport Behav.* 2012;3(25):239–66
- [2] Lidor R, Co'te' L, Hackfort D. To test or not to test? The use of physical skill tests in talent detection and in early phases of sport development. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2009;7:131–46
- [3] Presiden RI, Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara RI, 2005.
- [4] Durand-Bush N, Salmela JH. The development of talent in sport. In: Singer RM, Hausenblas HA, Janelle CM, editors. *Handbook of sport psychology.* 2nd ed. New York: Wiley; 2001
- [5] Z. Taha, R. M. Musa, A. P. P. A. Majeed, M. R. Abdullah, M. M. Alim, and A. F. A. Nasir, "The application of k-Nearest Neighbour in the identification of high potential archers based on relative psychological coping skills variables," *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, vol. 342, p. 012019, 2018.
- [6] Abbott and D. Collins, "A Theoretical and Empirical Analysis of a State of the Art Talent Identification Model," *High Ability Studies*, vol. 13, no. 2, pp. 157–178, 2002.
- [7] A. Maszczyk, A. Gołaś, P. Pietraszewski, R. Rocznioek, A. Zając, and A. Stanula, "Application of Neural and Regression Models in Sports Results Prediction," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 117, pp. 482–487, 2014.
- [8] A. B. H. M. Maliki, M. R. Abdullah, H. Juahir, F. Abdullah, N. A. S. Abdullah, R. M. Musa, S. M. Mat-Rasid, A. Adnan, N. A. Kosni, W. S. A. W. Muhamad, and N. A. M. Nasir, "A multilateral modelling of Youth Soccer Performance Index (YSPI)," *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, vol. 342, p. 012057, 2018.
- [9] A. B. H. M. Maliki, M. R. Abdullah, H. Juahir, W. S. A. W. Muhamad, N. A. M. Nasir, R. M. Musa, S. M. Mat-Rasid, A. Adnan, N. A. Kosni, F. Abdullah, and N. A. S. Abdullah, "The role of anthropometric, growth and maturity index (AGaMI) influencing youth soccer relative performance," *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, vol. 342, p. 012056, 2018.
- [10] M. R. Abdullah, R. M. Musa, A. B. H. M. Maliki, N. A. Kosni, and P. K. Suppiah, "Development of tablet application based notational analysis system and the establishment of its reliability in soccer," *Journal of Physical Education and Sport*, vol. 16, no. 3, pp. 951, 2016.
- [11] Williams AM, Reilly T. Talent identification and development in soccer. *J Sports Sci.* 2000; 18(9): 657–667. PMID: 11043892
- [12] Vaeyens R, Lenoir M, Williams AM, Philippaerts Rm. Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sports Med.* 2008; 38(9): 703–714. PMID: 1871293
- [13] K. A. Ericsson, "Deliberate Practice and Acquisition of Expert Performance: A General Overview," *Academic Emergency Medicine*, vol. 15, no. 11, pp. 988–994, 2008.
- [14] Z. Taha, M. Haque, R. M. Musa, M. R. Abdullah, A. B. H. M. Maliki, N. Alias, and N. A. Kosni, "Intelligent Prediction of Suitable Physical Characteristics Toward Archery Performance Using Multivariate Techniques," *Journal of Global Pharma Technology*, vol. 9, no. 7, pp.44-52, 200
- [15] Vaeyens R, Gu'lich A, Warr CR, et al. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *J Sports Sci.* 2009;27(13):1367–80.

Lampiran 1. Surat Keterangan dari Ketua Jurusan/ Prodi tentang Keterlibatan Mahasiswa dalam Penelitian

**SURAT KETERANGAN KETERLIBATAN MAHASISWA**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP : 19711229 200003 2 001  
Fak/ Jur/ Prodi : FIK/ PKO/PKO  
Jabatan Struktural : Kajur PKO

Dengan ini menyatakan bahwa:

No	Nama	NIM	Prodi
1.	Dito Arindo	20602244025	Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
2.	Fitria Laelatul Asfiya Sandi	20602244088	Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

nama-nama tersebut di atas ini adalah benar-benar masih tercatat sebagai mahasiswa aktif di Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Februari 2022  
Kajur PKO,



(Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.)  
NIP 196002407 198601 2 001

**LAPORAN PENELITIAN**

**PENERAPAN HASIL PENELITIAN IPTEK KEOLAHRAGAAN  
KEMENPORA 2011**



**PENERAPAN TEKNIK *RECOVERY* TERINTEGRASI  
UNTUK PENINGKATAN STABILITAS PERFORMA  
FISIK, MENTAL, DAN TEKNIK ATLET TENIS**

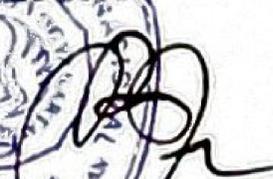
**Diusulkan Oleh:**  
Abdul Alim, M.Or  
dr. Novita Intan Arovah, MPH  
Eka Novita Indra, M.Kes, AIFO  
Cerika Rismayanthi, M.Or

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2011**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. **Judul Penelitian** : Penerapan Teknik *Recovery* Terintegrasi untuk Peningkatan Performa Fisiologis, Mental Dan Teknis Atlet Tenis
2. **Peneliti**
  - a. Nama Lengkap : Abdul Alim, M.Or
  - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
  - c. NIP : 19821129 200604 1 001
  - d. Pekerjaan : Dosen
  - e. Bidang Keahlian : Kepelatihan Tenis Lapangan
  - f. Prodi/Jurusan/Fak : Kepelatihan Olahraga, Pendidikan Kepelatihan
  - g. Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
  - h. Alamat : FIK Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta
  - g. Telepon/Faks : (0274) 513092
  - h. Alamat Rumah : Perum Mapan Sejahtera UNY C-4 Wedomartani Sleman
  - i. Telepon/Faks/E-mail : abdulalim@uny.ac.id
  - j. No HP : 08122955527
3. **Anggota Peneliti 1**
  - a. Nama Lengkap : dr. Novita Intan Arovah, MPH
  - b. NIP : 1978110 200212 2 001
  - c. Bidang Keahlian : Fisioterapi, Olahraga Terapi Rehabilitasi
  - d. Prodi/Jurusan/Fak : Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, FIK
  - e. No HP : 085643350492
4. **Anggota Peneliti 2**
  - a. Nama Lengkap : Eka Novita Indra, M.Kes
  - b. NIP : 19821112 200501 2 001
  - c. Bidang Keahlian : Fisiologi Olahraga, Komunikasi
  - d. Prodi/Jurusan/Fak : Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, FIK
  - e. No HP : 081328810454
4. **Anggota Peneliti 2**
  - a. Nama Lengkap : Cerika Rismayanthi, M.Or
  - b. NIP : 19830127 200604 2 001
  - c. Bidang Keahlian : Biokimia Olahraga, Gizi Olahraga
  - d. Prodi/Jurusan/Fak : Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, FIK
  - e. No HP : 085643350492
5. **Jangka Waktu Penelitian** : 4 bulan

Mengetahui,  
Dekan FIK UNY



Rumpis Agus Sadarko, MS  
NIP. 19600824 198601 1 001

Yogyakarta, 2011  
Ketua Tim Peneliti



Abdul Alim, M.Or  
NIP 19821129 200604 1 001

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk panduan teknik *recovery* dalam pertandingan (*intra work out*) dan antar pertandingan (*inter work-out*) bagi atlet tenis yang dapat meningkatkan stabilitas performa fisiologis, mental dan teknis bagi atlet sebagai bagian upaya peningkatan daya saing atlet tenis dalam pertandingan tenis.

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan model yang dilakukan dalam dua fase yakni (1) Fase I: Penelitian Ekplorasi Model Teknik *Recovery* dan (2) Fase II: Pengembangan Model, Validasi Ahli, Uji Keberterimaan dan Kemanfaatan Model dan Finalisasi Model. Analisis statistik yang digunakan untuk menilai stabilitas performa fisik dan ketrampilan tenis adalah uji *oneway Anova* dan *paired t-test*, sedangkan performa mental dengan *Kruskall Wallis* dan *Wilcoxon Signed Rank test*. Uji keberterimaan teknik *recovery* pada fase 1 dan 2 dilakukan secara deskriptif. *Software* statistik yang dipergunakan adalah STATA 9.0

Pada penelitian ini ditemukan dua jenis model teknik *recovery* yang terbukti memenuhi uji kemanfaatan dapat meningkatkan stabilitas performa fisik, performa mental dan ketrampilan tenis atlet serta memenuhi uji keberterimaan dalam artian dipersepsi secara baik oleh atlet. Model tersebut meliputi (1) Teknik *recovery Intra work-out* yang meliputi kombinasi teknik hidrasi, *positive self talk* dan *game-plan* dan (2) Teknik *recovery Inter Work-out* yang meliputi kombinasi teknik hidrasi, *masase* dan *progressive muscle relaxation*. Pada penelitian lanjutan perlu diadakan elaborasi teknik penelitian yang dapat memodelkan teknik *recovery* tenis secara lebih detail yang meliputi fase latihan, fase pertandingan dan fase paska pertandingan. Selanjutnya perlu diadakan desiminasi model hasil penelitian ini untuk meningkatkan manfaat penelitian yang dapat dilakukan dalam bentuk lokakarya maupun diintegrasikan pada website kepelatihan tenis

**Kata kunci :** *Recovery Intra Work-out*, *Recovery Inter-Workout*, Performa Fisik, Performa Mental, Ketrampilan tenis

## LAPORAN PENGELUARAN PENELITIAN

### A. BIAYA PELAKSANAAN PENELITIAN

No	Komponen	Volume	Harga satuan	Jumlah Pengambilan data	Jumlah
1.	Bola	2	40.000	32	2.560.000
2	Sewa lapangan	2 lap x 2jam	60.000	32	7.680.000
3.	Sewa Alat	7	20.000	32	4.480.000
4	<b>Kebutuhan Cairan</b>				
	Cairan Rehidrasi	10	7.000	32	2.240.000
	Creatin	10	7.500	32	2.400.000
	Carbohidrat, protein, antioksidan	10	10.000	32	3.200.000
5.	<b>ATK</b>				500.000
	Catridge Warna	1	250.000		250.000
	Tinta warna	1	20.000		80.000
	Kertas HVS	4	35.000		70.000
	Ballpoint	4	2.500		10.000
	Notebook	8	5.000		40.000
	Penggaris	5	10.000		50.000
6.	Konsumsi	18	10.000	32	5.760.000
7.	<b>TransportAtlet/Subjek Penelitian</b>				
	a. Atlet	10	30.000	32	9.600.000
	b. Pelatih	2	30.000	32	1.920.000
	c Maseur	3	30.000	32	2.880.000
				<b>Sub Total</b>	<b>43.720.000</b>

**B. MONITORING DAN EVALUASI PENELITIAN**

No	Bahan	Volume	Harga satuan	Jumlah
1.	Monitoring dan Evaluasi Internal			2.000.000
Sub Total				2.000.000

**C. HONORARIUM PENELITI**

No	Pelaksana kegiatan	Jumlah	Jumlah jam/minggu	Honor/ Jam	Honor/bulan (Rp)	Biaya 4 bulan (Rp)
1	Peneliti Utama	1	64	17.000	1.088.000	4.352.000
2	Peneliti Anggota	3	64	15.000	960.000	11.520.000
Sub Total						15.872.000

**D. TRANSPORT SEMINAR PROPOSAL DAN HASIL PENELITIAN**

No	Kegiatan	Intensitas	Biaya	Jumlah
1	Transport Seminar Proposal (Tiket Yogyakarta-Jakarta PP)	2	1.000.000	2.000.000
2	Transport Seminar Hasil (Tiket Yogyakarta-Jakarta PP)	2	1.000.000	2.000.000
TOTAL				4.000.000

**E. PENUNJANG**

No	Bahan	Harga satuan	Jumlah
1	Penyusunan dan pembuatan produk penelitian		4.000.000
2	Penyusunan artikel & Laporan		500.000
3	Analisis Data		500.000
4	P3K		300.000
			5.300.000

**TOTAL DANA PENELITIAN**

No	Komponen	Anggaran
1	Biaya Pelaksanaan Penelitian	43.720.000
2	Monitoring dan Evaluasi	2.000.000
3	Honorarium Peneliti	15.872.000
4	Transport Seminar Proposal dan Seminar Hasil	4.000.000
5	Biaya Penunjang Penelitian	
	<b>TOTAL</b>	<b>70.892.000</b>