

**PROGRAM LATIHAN TIM SEPAK BOLA PERSADA
SUMBA BARAT DAYA MENUJU LIGA 4 NASIONAL**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*



Noldhy Mere
NIM. 22320145

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Noldhy Mere**, NIM. 22320145, dengan judul: “**Program Latihan Tim Sepak Bola Persada Sumba Barat Daya Menuju Liga 4 Nasional**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal , bulan , tahun 2026.

MENYETUJUI

Pembimbing I

Pembimbing II



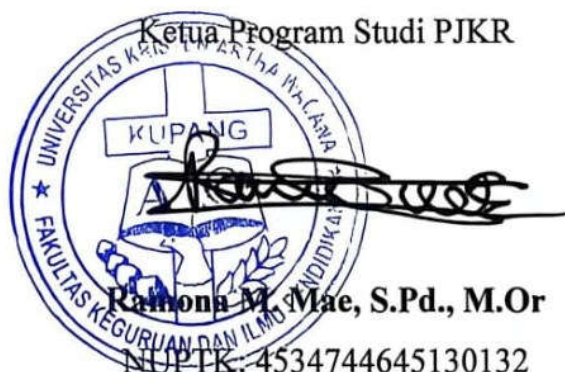
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK: 4534744645130132



Alventur Baun, S.Pd., M.Pd
NUPTK: 9163768669130213

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or
NUPTK: 4534744645130132

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Noldhy Mere**, NIM. **22320145**, dengan judul “ **Program Latihan Tim Sepak Bola Persada Sumba Barat Daya Menuju Liga 4 Nasional**” telah di pertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal....., bulan....., tahun....., dan di nyatakan **LUL US** pada tanggal....., bulan....., tahun.....

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda Tangan
Dr. James K. Lika, M.Pd	Penguji Utama	
Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis	Penguji Anggota	
Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN



Dekan FKIP
Dra. Anggreni D. N. Rupidara, M.Si., Ph.D.
NUPTK. 7157746647230103

Ketua Program Studi PJKR



Ramona M. Mae, S.Pd, M.Or,
NUPTK. 4534744645130132

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Noldhy Mere
Nim : 22320145
Semester : Dalapan (VIII)
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Program Latihan Tim Sepak Bola Persada Sumba Barat
Daya Menuju Liga 4 Nasional

menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan unuk memenuhi prsyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, bersifat original dan bebas plagiasi. Bilamana di kemudian hari di jumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia di tuntutan dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Yang Menyatakan



Noldhy Mere

NIM: 22320145

MOTTO

**“KESUKSESAN BUKAN TENTANG SIAPA YANG PALING CEPAT
ATAU LAMBAT, MELAINKAN SIAPA YANG TETAP MELANGKAH
KETIKA YANG LAIN BERENTI”**

HABAKUK 2:3

PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat serta penuh kerendahan hati skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kepada Tuhan Yesus karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kepada Kedua Orang tua tercinta Bapak Daud Dadi Mere dan Mama Yublina Kondo yang telah berjerih payah dengan penuh pengorbanan, kesabaran, perjuangan secara rohani, jasmani dan materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Kakak dan adik saya Eston, Sandy, Ama, dan Sefanya, yang senantiasa mendoakan, mendukung memberikan semangat canda tawa kepada saya sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
4. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas Berkat dan Rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Program latihan Tim Sepak Bola Persada Sumba Barat Daya Menuju Liga 4 Nasional**” Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan yang berarti dalam bidang pendidikan dan khususnya bidang olahraga.

Pada kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materi sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini Penulis tunjukan kepada.

1. Prof. Dr. Ir. Godlief F. Neonufa, M.T. selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk membina ilmu dalam lembaga pendidikan ini.
2. Dr. Anggreini D.N Rupidara, M.Si. Ph.D. Selaku, Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk belajar dan mendalami ilmu serta memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ramona M. Mae, S.Pd, M.Or. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Penasehat Akademik. Dan juga menjadi pembimbing (1) yang dengan ikhlas dan sabar telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan dan memberikan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.
4. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang sangat berharga kepada penulis hingga proposal ini selesai.
5. Julian J. Leko, S.Pd., M.Fis AIFO., selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan,

arahan, serta ilmu yang sangat berharga kepada penulis hingga proposal ini selesai.

6. Bapak Daud Dadi Mere dan Ibu Yublina Kondo, Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang selalu memberikan dukungan moral, materi, serta doa yang tidak pernah putus.
7. Kepada ASKAB, Menejer, Pelatih, dan Pemain yang telah megijinkan penulis melakukan penelitian dan memberikan sebagian informasi yang dibutuhkan penulis selama melakukan penelitian.
8. Teman-teman seperjuangan saya, Kelvin Suilima, Rian Aprileksi, Orlando Nahak, Dikianus Nanggo, Dika Dadiek, Jufry Bandiri, Valdo Daloy dan angkatan (2022) yang selalu saling memotivasi.
9. Untuk semua pihak dan keluarga besar yang saya tidak dapat meyebut satu/satu yang telah turut membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis meyakini tanpa bantuan dan dorongan dari semua pihak, Skripsi ini tidak dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itu penulis meyakini bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis membutuhkan kritikan dan saran yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan tulisan ini.

Kupang, 27 juni 2026

Noldhy Mere

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
DEWAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
ABSTRAK	viii
BIODATA PENULIS.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Persiapan Tim Sepak Bola.....	6
B. Tujuan Persiapan Tim Sepak Bola	7
C. Manfaat Persiapan Tim Sepak Bola	9
D. Indikator Keberhasilan Persiapan Tim Sepak Bola	12
E. Cara Mengukur Keberhasilan Persiapan Tim Sepak Bola	13
G. Kerangka Berfikir	15
BAB III METODE PENELITIAN	19

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	19
1. Pendekatan Penelitian	19
2. Jenis Penelitian	19
B. Desain Penelitian	20
C. Variabel Definisi Konseptual Dan Indikator	21
1. Variabel Penelitian	21
2. Definisi Konseptual	21
3. Operasionalisasi dan Indikator	21
D. Lokasi Dan Waktu Penelitian	24
1. Lokasi Penelitian	24
2. Waktu Penelitian	24
E. Jenis Dan Sumber Data	24
1. Jenis Data	24
2. Sumber Data	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Observasi	26
2. Wawancara Mendalam (<i>In-depth Interview</i>)	26
3. Dokumentasi	27
4. Instrumen Penelitian	29
G. Keabsahan Data	35
BAB IV	38
HASIL PENELITIAN PEMBAHASAN	38
A. Demografi Informan Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	40
C. Pembahasan	60
BAB V	65
PENUTUP	65
A. Simpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator Keberhasilan Persiapan Tim Sepak Bola	10
Tabel 2. Operasionalisasi dan Indikator.....	15
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	16
Tabel 4. Instrumen Pengisian.....	20
Tabel 5. Aspek Manajemen Tim.....	21
Tabel 6. Aspek Periapan Fisik	21
Tabel 7. Aspek Persiapan Teknik dan Taktik	21
Tabel 8. Aspek Mental Bertanding	21
Tabel 9. Pedoman Penskoran	22
Tabel 10. Pertanyaan Wawancara (Opsional).....	22
Tabel 11. Tes fisik & Motorik Khusus.....	22
Tabel 12. Lembar observasi taktik internal Game/ Uji Coba (unit pertahanan) ...	23
Tabel 13. Unit Gelandang & Transisi (<i>Midfield & Transition Unit</i>).....	23
Tabel 14. Unit Penyerangan (<i>Attacking Unit</i>).....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Alir Kerangka Berpikir.....	12
---	----

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 2. Surat selesai Penelitian	70
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	71
Lampiran 4. Foto proses Penelitian	72
Lampiran 5. Foto pada saat latihan	73

ABSTRAK

PROGRAM LATIHAN TIM PERSADA SUMBA BARAT DAYA MENUJU LIGA 4 NASIONAL

Noldhy Mere^{1*}, Ramona M. Mae², Alventur Baun³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. noldhymere003@gmail.com

Latar belakang: Persada Sumba Barat Daya berhasil lolos ke Liga 4 Nasional, sehingga diperlukan persiapan yang matang untuk menghadapi persaingan yang lebih tinggi. Keberhasilan dalam kompetisi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan pemain, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan fisik, teknik, taktik, mental, serta dukungan manajemen dan organisasi tim.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan program Tim Persada Sumba Barat Daya menuju Liga 4 Nasional.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Lokasi penelitian dilaksanakan di Lapangan Galatama Kabupaten Sumba Barat Daya. Informan penelitian terdiri atas Ketua ASKAB Sumba Barat Daya, Asisten Pelatih, dan tiga orang pemain yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan teknik triangulasi sumber, teknik, dan dokumentasi untuk menjamin keabsahan data.

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa program latihan Persada Sumba Barat Daya telah dilaksanakan secara terencana dan sistematis. Program latihan meliputi peningkatan kondisi fisik, penguasaan teknik dasar, penerapan taktik permainan, serta pembinaan mental pemain.

Kesimpulan: Program latihan Persada Sumba Barat Daya menuju Liga 4 Nasional telah berjalan dengan baik melalui program latihan yang terstruktur dan dukungan organisasi yang memadai. Meskipun masih terdapat beberapa kendala, kerja sama seluruh pihak mampu meningkatkan kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental pemain sehingga tim memiliki peluang untuk bersaing secara kompetitif dan mencapai target yang telah ditetapkan pada Liga 4 Nasional.

Kata kunci: Program latihan tim, sepak bola, Liga 4 Nasional, Persada Sumba Barat Daya, penelitian kualitatif.

ABSTRACT

PROGRAM LATIHAN TIM PERSADA SUMBA BARAT DAYA MENUJU LIGA 4 NASIONAL

Noldhy Mere^{1*}, Ramona M. Mae², Alventur Baun³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. noldhymere003@gmail.com

Background: Persada Sumba Barat Daya successfully qualified for the National League 4, requiring thorough preparation to compete at a higher level. Success in the competition is determined not only by the players' abilities but also by their physical, technical, tactical, and mental readiness, as well as the support of effective team management and organization.

Objective: This study aimed to describe the preparation program implemented by Persada Sumba Barat Daya in preparation for the National League 4.

Methods: This study employed a qualitative approach with a descriptive research design. The research was conducted at Galatama Field, Southwest Sumba Regency. The informants consisted of the Chairman of the Southwest Sumba Football Association (ASKAB), the assistant coach, and three players selected using purposive sampling. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The data were analyzed descriptively using source, technique, and documentation triangulation to ensure the validity and credibility of the findings.

Results: The findings showed that Persada Sumba Barat Daya's preparation program had been systematically planned and implemented. The program included physical conditioning, improvement of basic technical skills, tactical training, mental development of players, and effective management coordination to support the team's preparation for the National League 4.

Conclusion: The preparation program of Persada Sumba Barat Daya for the National League 4 has been implemented effectively through structured training programs and adequate organizational support. Although several challenges remain, the collaboration among the management, coaching staff, and players has enhanced the team's physical, technical, tactical, and mental readiness, providing a strong opportunity to compete competitively and achieve the targets set for the National League 4.

Keywords: team preparation program, football, National League 4, Persada Sumba Barat Daya, qualitative research.

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Noldhy Mere
2. Tempat/ tanggal lahir : Elopada, 27 Agustus 2003
3. Alamat : Oesapa
4. Nomor *handpone* : +62 813 3951 9209
5. Alamat email : noldhymere003@gmail.com
6. Nama Ayah : Daud Dadi Mere
7. Nama Ibu : Yublina Kondo

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri Tanakombuka (2009-2015)
2. SMP Negeri 4 Wewewa Timur (2015-2018)
3. SMAS Kristen Waikabubak (2018-2021)