
Analisis Pelaksanaan Program Latihan Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Benteng HB Kota Bengkulu

Pratama¹, Juwita², Ajis Sumantri³

Affiliation:

¹⁾ Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

¹⁾ juwita@unived.ac.id



Abstract

This study aims to determine how the implementation of the football training program of Benteng HB Club Bengkulu City. This research uses Qualitative research methods. This research uses instruments in the form of questionnaires and interviews. The population in this study were 20 Benteng HB soccer players. The results of this study The training program is made by referring to the National Training Program Standards. In making training programs, the coach involves players in making football training programs. In the training program there are physical, technical and mental exercises. In implementing the training program, the coach refers to the previously made training program. In its implementation, all training programs are carried out by the Benteng HB football team.

Keywords: Training Program, Football

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan Internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Pembinaan merupakan faktor penentu yang sangat penting dalam dalam olahraga dapat tercapai. Munculnya atlet-atlet berbakat tidak lepas dari proses pembinaan yang dilakukan dalam klub olahraga. Sedangkan prestasi olahraga ditentukan oleh program-program yang disusun oleh pelatih, sarana prasarana yang memadai, dana yang menunjang dan partisipasi lingkungan, masyarakat, serta dukungan orang tua yang bersangkutan di klub olahraga tersebut. (Nugroho, 2017)

Latihan dalam permainan sepakbola diperlukan untuk menambah keterampilan dan performa seorang atlet. Suharjana (2013:38), mengemukakan latihan yaitu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama,

ditingkatkan secara progresif, beban secara individual dan dilakukan terus-menerus. Pada dasarnya latihan merupakan proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan fisik, kemampuan fungsional, dan psikis.

Selain latihan kemampuan dasar, yang perlu diperhatikan juga adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam sebuah klub atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan untuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan atau skill dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan yang sudah terprogram dengan baik dan pelaksanaan latihan harus sesuai dengan program yang sudah di ditetapkan. Dengan demikian barulah bisa terbentuk atlet-atlet yang berprestasi.

Keterampilan pemain Sepak Bola tergantung dari proses latihan dan Program latihan yang dilaksanakan, karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis. "Latihan merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan

secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukkan pada pembetulan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu.

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Melalui program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan membantu pelatih didalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama (Willi dan Sugiyoti : 2013)

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah Penelitian kualitatif, karena analisis data dipaparkan secara verbal, untuk mendapatkan informasi secara menyeluruh. Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang memberikan gambaran secara jelas suatu fenomena atau kenyataan sosial yang berkenaan dengan masalah yang diteliti berdasarkan data dan fakta yang diperoleh di lapangan.

Penelitian atau riset adalah aktivitas ilmiah yang sistematis, terarah dan bertujuan. Prosedur atau langkah yang ditempuh dalam penelitian ini, secara garis besar dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang mengacu pada pendapat Moleong (2007:126) menjelaskan bahwa. Tahapan penelitian kualitatif menyajikan 3 tahapan yaitu Tahap pralapanan, Tahap pekerjaan lapangan, dan tahapan analisis data. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain Sepak Bola di Club Benteng HB yang berjumlah 30 orang laki-laki.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data yang akurat, sehingga tanpa mengetahui tehnik pengumpulan data penelitian tidak akan mendapatkan data yang

memenuhi standar yang di tetapkan (Sugiyono,2016:27). Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu : Reduksi data, Penyajian data dan Penarikan kesimpulan/ verifikasi.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di *Club Sepak Bola Buana Samudara* yang beralamat di Jalan Pariwisata RT 01 RW 01 Kelurahan Berkas Kota Bengkulu. *Club Sepak Bola* ini sudah berdiri dari tahun 1980 hingga sekarang. Dulunya *Club Sepak Bola Benteng HB* ini sering dijuluki Hantu Laut. dikarenakan mayoritas pemain Bolanya adalah warga sekitar yang tinggal di pesisir pantai Berkas. Hampir 50 tahun *Club Benteng HB* ini berdiri cukup banyak prestasi yang didapatkan *Club sepak bola* ini baik tingkat lokal, daerah ataupun tingkat nasional.

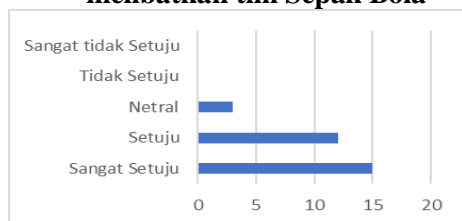
Di generasi yang sekarang pemain bola lebih di dominasi olah para pemuda kelurahan berkass. Dalam binaannya *Club sepak bola* ini juga membina *Club sepak bol* untuk anak-anak usia SD , SMP dan SMA dengan nama *Club bola Camar Bahari*. Tujuannya agar anak-anak dapat menyalurkan minat dan bakatnya dengan lebih baik serta anak-anak dapat melakukan kegiatan yang positif. Dalam kegiatan latihannya *Club Sepak Bola Benteng HB* melakukan latihan 5 kali dalam Seminggu yaitu hari Rabu sampai dengan Minggu. Kegiatan latihan dilakukan mulai dari pukul 16.00 sampai dengan 18.00.

Hasil Penelitian Berdasarkan Kuisisioner.

Berdasarkan pengamatan dan penelitian pelaksanaan program latihan sepak bola yang dilakukan pada *Club Benteng HB Kota Bengkulu* yang beralamat di jalan Pariwisata RT 01 RW 01 Kelurahan Berkas Kota Bengkulu..Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kualitatif. Data yang dikumpulkan dari analisa yang terjadi dilapang dengan kesesuaian program latihan *Club Benteng HB Kota Bengkulu*. Subjek penelitian ini adalah atlet *Club Benteng HB Kota Bengkulu* Dari analisa dilapangan melihat atlet *Club Benteng HB Kota*

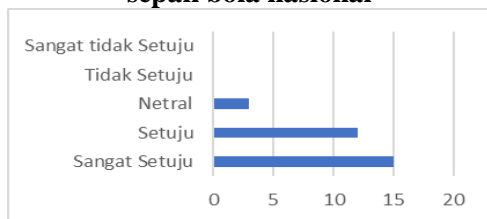
Bengkulu secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut di konversikan kedalam tabel nilai dan tabel norma yang terdiri atas 5 butir analisis dan 5 kategori, yaitu sangat setuju, Setuju, Netral, kurang setuju, dan sangat kurang setuju. Setelah melakukan analisis dilapangan maka diperoleh data hasil analisis *Club Benteng HB Kota Bengkulu* berdasarkan hasil kuisisioner yang disebarakan kepada 30 sampel penelitian, sebagai berikut:

Gambar 1 Hasil Kuisisioner penelitian tentang pembuatan program latihan yang melibatkan tim Sepak Bola



Gambar diatas adalah hasil kuisisioner yang disebarakan kepada 30 sampel penelitian. Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui tentang pembuatan program latihan melibatkan tim sepak bola secara langsung berdasarkan hasil angket 5 responden menjawab netral, 12 responden menjawab setuju dan 13 responden menjawab sangat setuju.

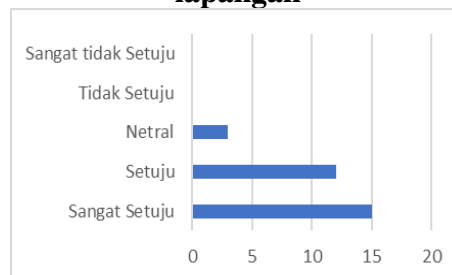
Gambar 2 Hasil Kuisisioner penelitian tentang latihan yang dibuat sesuai standar latihan sepak bola nasional



Gambar diatas adalah hasil kuisisioner tentang program latihan yang dibuat sudah sesuai dengan standar latihan sepak bola indonesia. Berdasarkan hasil kuisisioner yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 5 responden yang menjawab netral, 18 Responden menjawab

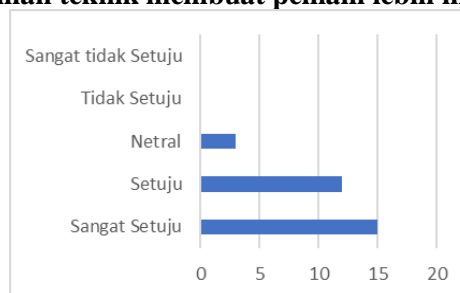
setuju dan 7 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 3 Hasil Kuisisioner penelitian tentang kesesuaian program dengan di lapangan



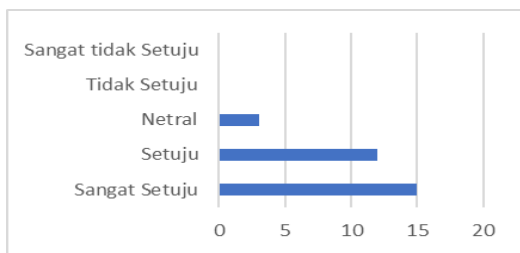
Gambar diatas adalah hasil kuisisioner tentang program latihan yang ada sesuai dengan pengajaran yang ada di lapangan. Berdasarkan hasil kuisisioner yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 5 Responden menjawab netral dan 18 responden menjawab setuju dan 7 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 4 Hasil Kuisisioner penelitian tentang latihan teknik membuat pemain lebih mahir



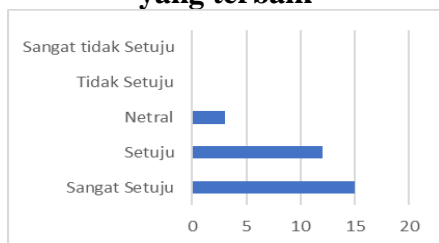
Gambar diatas adalah hasil kuisisioner tentang latihan teknik membuat pemain lebih mahir. Berdasarkan hasil kuisisioner yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 5 Responden menjawab netral dan 18 responden menjawab setuju dan 7 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 5 Hasil Kuisisioner penelitian tentang kemampuan sepak bola menaikan point tim



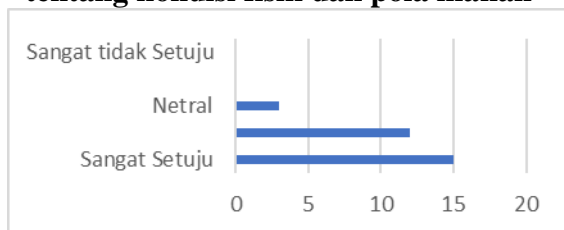
Gambar diatas adalah hasil kuisiener tentang kemampuan sepak bola menaikkan point tim. Berdasarkan hasil kuisiener yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 5 Responden menjawab netral dan 18 responden menjawab setuju dan 7 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 6 Hasil Kuisiener penelitian tentang mengikuti latihan agar menjadi yang terbaik



Gambar diatas adalah hasil kuisiener tentang kondisi fisik dan pola makan. Berdasarkan hasil kuisiener yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 3 Responden menjawab netral dan 12 responden menjawab setuju dan 15 reponden menjawab sangat setuju.

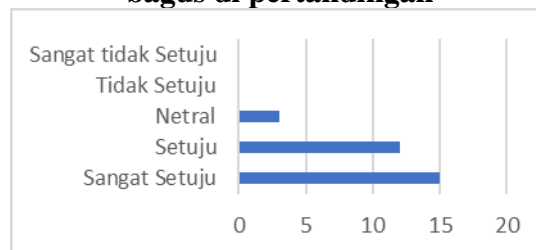
Gambar 7 Hasil Kuisiener penelitian tentang kondisi fisik dan pola makan



Gambar diatas adalah hasil kuisiener tentang kondisi fisik dan pola makan. Berdasarkan hasil kuisiener yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 3 Responden menjawab netral

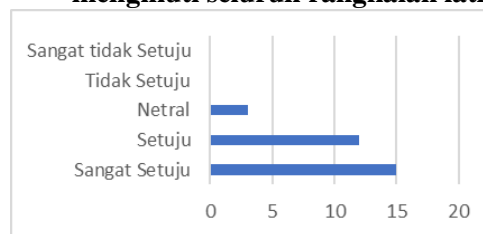
dan 12 responden menjawab setuju dan 15 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 8 Hasil Kuisiener penelitian tentang mengikuti latihan agar tampil bagus di pertandingan



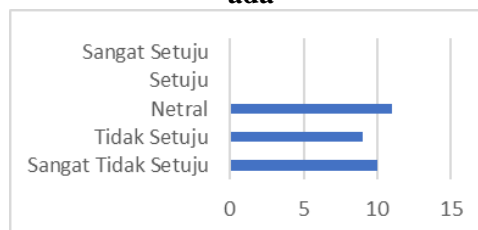
Gambar diatas adalah hasil kuisiener tentang mengikuti latihan agar tampil bagus di pertandingan. Berdasarkan hasil kuisiener yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 3 Responden menjawab netral dan 12 responden menjawab setuju dan 15 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 9 Hasil Kuisiener penelitian tentang mengikuti seluruh rangkaian latihan



Gambar diatas adalah hasil kuisiener tentang mengikuti rangkaian latihan . Berdasarkan hasil kuisiener yang disebarakan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 5 Responden menjawab netral dan 12 responden menjawab setuju dan 15 reponden menjawab sangat setuju.

Gambar 10 Hasil Kuisiener penelitian tentang merasa sulit mengikuti program latihan yang ada



Gambar diatas adalah hasil kuisisioner tentang tentang merasa sulit mengikuti program latihan yang ada. Berdasarkan hasil kuisisioner yang disebarkan kepada 30 responden dapat dilihat dari gambar ada 11 Responden menjawab netral dan 9 responden menjawab tidak setuju dan 10 reponden menjawab sangat tidak setuju.

Pembahasan

Berdasarkan data dilapangan dan analisis tentang pelaksanaan program latihan *Club Sepak Bola Benteng HB* pelaksanaan program latihan, saran dan prasarana yang menunjang serta pendanaan ditemukan banyak permasalahan yang mempunyai faktor pendukung dan penghambat jalanya proses pelaksanaan ,sehingga masih bisa bertahan dalam mengembangkan sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dalam pembuatan program latihan pelatih melibatkan tim sepak bola secara langsung terbukti dengan hasil kuisisioner yang diisi oleh sampel penelitian yang merupakan pemain Sepak Bola Benteng HB. Dari hasil kuisisioner 10 sampel menjawab netral, 8 sampel menjawab setuju dan 12 sampel menjawab sangat setuju. Tentang program yang dibuat berpedoman dengan Standar latihan sepak bola Indonesia. 5 sampel menjawab netral, 18 sampel menjawab setuju dan 7 sampel menjawab sangat setuju. Hal ini juga didukung dengan pendapat pelatih yaitu bapak dimas yang diwawancarai pada hari kamis, 23 Februari 2023 tentang pedoman pembuatan program latihan.

1. Program latihan yang diterapkan kami berpedoman dengan pedoman program latihan Sepak Bola Nasional”

Hal ini sejalan dengan pendapat Purnomo dkk (2019) program latihan sangat penting untuk atlet sepak bola dikarenakan dengan adanya program latihan dapat melihat sejauh mana suatu tim mengalami peningkatan maka dari itu pembuatan program latihan harus mengacu kepada standar latihan yang dibuat PSSI. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fauzi 2019 dalam penelitiannya program latihan berdampak positif untuk atlet dan tim atau *Club* karena program latihan ada gambaran masa depan suatu tim untuk mencapai suatu tujuan Selanjutnya tentang kesesuaian program dengan latihan dilapangan 5 sampel menjawab netral, 10 sampel menjawab setuju

dan 15 sampel menjawab sangat setuju. Tentang latihan teknik yang membuat pemain lebih mahir 10 sampel menjawab netral, 8 sampel menjawab setuju dan 12 sampel menjawab sangat setuju. Hal ini didukung dengan pendapat Fauzi (2019) Perlunya kesesuaian antara program latihan dengan penerapan dilapangan agar program latihan dapat berjalan dengan konsisten.

Dalam latihan teknik, fisik dan mental rata-rata jawaban para atlet adalah setuju dengan adanya program latihan ini dapat meningkatkan kondisi fisik, mental, teknik para pemain bola hal ini sejalan dengan pendapat pelatih bapak David yang diwawancarai pada hari Kamis, 23 Februari 2023 tentang Program latihan, Fisik, mental, teknik menurut bapak David yaitu:

2. Program latihan fisik yang dilakukan biasanya melatih kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan yang lainnya”

3. Program latihan mental tidak terlalu sering dilatih saya hanya memberikan pengutana dan motivasi saja kepada pemain untuk meningkatkan percaya dirinya dan keberaniannya dalam bermain sepak bola”

4. Latihan teknik yang diterapkan meliputi seperti, latihan passing, dribbling, controlling dan lainnya”

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Setiawan (2019) menurutnya dalam program latihan perlunya memasukan latihan teknik, mental dan Fisik untuk membangun keterampilan para pemain Bola.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini tentang Pelaksanaan Program latihan pada cabang olahraga Sepak Bola Benteng HB Kota Bengkulu. Program latihan dibuat dengan mengacu kepada Standar Program latihan Nasional. Dalam pembuatan program latihan pelatih melibatkan pemain dalam membuat program latihan sepak bola. Didalam program latihan sudah ada latihan fisik, teknik dan mental. Dalam pelaksanaan program latihan pelatih mengacu pada program latihan yang dibuat sebelumnya. Dalam pelaksanaannya semua program latihan dilakukan oleh tim sepak bola Benteng HB.

DAFTAR PUSTAKA

- Sadono Sukirno. 2016. Makro Ekonomi Teori Pengantar. Jakarta : PT. Rajawali Pers
- Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2010 Tentang Program Indonesia Emas
- Sudjana, Nana. 2016. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. BANDUNG: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Abdul majid .2013.Strategi Pembelajaran .Remaja Rosdakarya:Bandung
- Angelina, Ghita, 2007:10) “Analisis adalah penguraian suatu kelompok atas berbagai bagiannya dan pengenalan bagian itu sendiri.
- Usman & Nurdin. (2002). Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Hasibuan. 2006 . Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta: Bumi Aksara (halaman 19)
- Undang-Undang RI Nomor 25 Tahun 2004 Tentang Sistem Perencanaan Pembangunan Nasional,
- Agarwal T, Singh R. 2012. Evaluation of Antimicrobial Activity of Piper betle cultivars. 1(1):50-58. Novus International Journal of Pharmaceutical Technology. India.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 3, No.1, Hal. 33 –38.
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Volume 2: 103 –107.
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harsono, (1988), Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching, Jakarta, CV.Kesuma.
- Budiwanto, (2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting.
- Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, warga negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.
- Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 95 Tahun 2017 Tentang Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional
- Bellavia (2014: 39), Taekwondo memiliki berbagai macam tendangan dasar.
- V. Yoyok Suryadi, (2002), The Book of WTF Poomsae Competition, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani.Yogyakarta: Jogja Global Media