



Analisis program latihan sepakbola Seklah Sepak Bola Sekundang di Kabupaten Kepahiang



Doni Saputra^{1,a)}

¹⁾ Universitas Dehasen Bengkulu

^{a)} Corresponding Author: doni.saputra@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the implementation of the SSB Sekundang soccer training program, South Bengkulu Regency. The approach method used in this research is qualitative. The research was conducted to determine how the implementation of the SSB Sekundang training program in South Bengkulu Regency made by the trainer whether it has been programmed properly or not and whether it is sustainable. Therefore this research is categorized into the qualitative research category. The population in this study was the athletes of SSB Sekundang of South Bengkulu. The data collection techniques in this study used observation, interview and documentation methods. For a sample of 23 athletes and 2 trainers. The data analysis technique used interactive analysis and domain analysis. From the results of data analysis, qualitative, research results testing, and discussion, it can be concluded that the implementation of the training program has been going well and the following items have been made by the trainer.

Keyword: Soccer training program

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan program pelatihan sepak bola SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program pelatihan SSB Sekundang di Kabupaten Bengkulu Selatan yang dilakukan oleh trainer apakah sudah terprogram dengan baik atau belum dan apakah sudah berkelanjutan sehingga penelitian ini dikategorikan ke dalam kategori penelitian kualitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Sekundang Bengkulu Selatan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk sampel 23 atlet dan 2 pelatih. Teknik analisis data menggunakan analisis interaktif dan analisis domain. Dari hasil analisis data kualitatif, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program pelatihan telah berjalan dengan baik dan hal-hal berikut telah dibuat oleh pelatih.

Kata Kunci: Program latihan sepak bola

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Salah satu olahraga yang populer di masyarakat dari dulu hingga saat ini adalah sepak bola. Sepak bola merupakan permainan beregu, Masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat di mainkan di (out door) atau didalam (in door) (Sucipto, ddk., 2000). Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang di miliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya. dapat memuaskan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Selain itu juga untuk melatih atlet dengan teknik yang benar, mengatarkan atlet untuk meraih prestasi yang baik. Sekolah Sepak Bola (SSB) Sekundang Bengkulu Selatan terletak di JL, Bahmada Rustam, Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan, merupakan salah satu sekolah Sepak Bola (SSB) yang melakukan pembinaan dalam melahirkan atlet dan berprestasi khususnya cabang olahraga sepak bola. Sekolah sepak bola (SSB) sekundang adalah salah satu sekolah yang terletak Kelurahan Pasar Baru, Kecamatan Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan. Untuk atlet yg tergabung disini yaitu terdiri dari anak-anak yang ada di kecamatan kota Manna, bahkan ada dari kecamatan yang berbeda. Mengingat kurangnya sekolah sepak bola (SSB) yang ada di Kabupaten Bengkulu Selatan. Disini perana faktor internal dan external. Faktor external salah satunya Teman sebayanya, lingkungan, kedua orang tua. Faktor teman sebayanya juga bisa berperan dalam ini hal di karenakan temanya ikut serta di sekolah sepak bola. Lingkungan juga bisa berperan dalam hal ini mungkin di sekitar bahkan di daerahnya semua orang hoby bermain sepak bola. Untuk perana kedua orang tua, kedua orang tua mereka mendukung, mensuput, anaknya berlatih. Dan harapan kedua orang tuanya adalah

anaknya jago bermain sepak bola dan prestasi. Untuk peran faktor internal yaitu dari dirinya sendiri, atas keinginan sendiri, di karena hoby dalam bermain sepak bola. Untuk tempat latihan sekolah sepak bola (SSB) di lapangan sekundang, tepatnya di depan rumah Dinas Bupati Bengkulu Selatan.

Di Sekolah sepak bola (SSB) sekundang kabupaten Bengkulu Selatan ini merupakan salah satu sekolah sepak bola yang mengembangkan potensi yang di miliki atlet. Berdasarkan survei pada tanggal 20 febuari 2020 lalu di sekolah sepak bola (SSB) sekundang kabupaten Bengkulu Selatan atlet di tutut untuk latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik, maupun peraturan permainan. Target dari sekolah sepak bola (SSB) menjadikan atlet menguasai permainan sepak bola baik teknik, taktik, maupun permainan. Dan mempuyai fisik yang bagus, dan tentunya tau peraturanya.

Didalam undang-undang no 3 tahun sistem keolahragan Nasional Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Metode Penelitian

Lokasi penelitian ini di JL, Raya Bahmada Rustam, Kelurahan pasar Baru, Kecamatan Kota Manna, Kabupaten Bengkulu Selatan sekolah sepak bola (SSB) yang melakukan pembinaan dalam melahirkan atlet yang berprestasi. Karena sekolah ini khusus cabang sepak bola. Tempat waktu dan Subjek Penelitian. Adapun tempat penelitian ini akan dilakukan di sekolah sepak bola (SSB) Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan. Sedangkan waktu dan pelaksanaan penelitian ini akan di lakukan pada bulan April 2020 Mendatang dengan penelitian adalah Mengetahui bagaimana pelaksanaan Program latihan Sepak bola di SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan.

Teknik penumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik observasi, wawancara, dokumentasi. Menurut Sugiyono (2013: 145) Observasi merupakan suatu proses kompleks. Suatu proses yang tersusun dari berbagai biologis dan psikologis, dua di antaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Selain itu menurut Estreberg dalam Sugiyono (2013:231) wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat

dikonstruksikan makna dalam satu topik tertentu. Sedangkan menurut Sugiyono (2013: 240) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan pengamatan dan penelitian pelaksanaan program latihan sepak bola yang dilakukan pada SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan yang beralamat Jl. Bahmada Rustam, Kota Manna Kabupaten Bengkulu Selatan. Pada tanggal 1 September hingga 24 September 2020. Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kualitatif. Data yang dikumpulkan dari analisa yang terjadi dilapang dengan kesesuaian program latihan di ssb sekundang kabupaten Bengkulu Selatan. Subjek penelitian ini adalah atlet SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan. Dari analisa dilapangan melihat atlet SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan secara keseluruhan dapat dilihat pada lampiran. Data tersebut di konversikan kedalam tabel nilai dan tabel norma TKJI yang terdiri atas 5 butir analisis dan 5 kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Setelah melakukan analisis dilapangan maka diperoleh data hasil analisis kesesuaian program latihan SSB Sekundang, sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Persentase Tingkat kesesuaian program latihan persiapan fisik SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Sangat Baik(SB)	0	0%
18-21	Baik (B)	10	66,6%
14-17	cukup (c)	5	33,3%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Sangat kurang(SK)	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari tabel 1 tersebut terlihat hasil kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki persiapan fisik sangat baik,ada (0%) yang memiliki persiapan fisik yang baik, 10 atlet dengan persentase 66,6% yang memiliki persiapan fisik cukup, 5 atlet dengan persentase 33,3% memiliki persiapan fisik kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang.

Tabel 2. Hasil Analisis Kesesuaian Program Latihan Teknik Dasar Sepak Bola di SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Sangat Baik(SB)	0	0%
18-21	Baik (B)	9	60%
14-17	cukup (c)	6	40%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Sangat kurang(SK)	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari tabel 2 tersebut terlihat hasil kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki Teknik dasar sangat baik,ada (0%) yang memiliki Teknik dasar sepak bola yang baik, 9 atlet dengan persentase 60% yang memiliki Teknik dasar sepak bola cukup, 6 atlet dengan persentase 40% memiliki teknik dasar sepak bola kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang.

Tabel 3. Hasil Analisis Kesesuaian Program Latihan persiapan taktik di SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22-25	Sangat Baik(SB)	0	0%
18-21	Baik (B)	9	60%
14-17	cukup (c)	6	40%
10-13	Kurang (K)	0	0%
5-9	Sangat kurang(SK)	0	0%
Jumlah		15	100%

Dari tabel 3 tersebut terlihat hasil TKJI kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki persiapan taktik sangat baik,ada (0%) yang memiliki persiapan taktik yang baik, 9 atlet dengan persentase 60% yang memiliki persiapan taktik cukup, 6 atlet dengan persentase 40% memiliki persiapan taktik kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang.

Berdasarkan hasil penelitian secara umum secara umum bahwa pelaksanaan program latihan sepak bola di SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan dalam katagori cukup baik. Hali ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi program latihan selama latihan dan hasil penerapan dilapangan. Berdasarkan hasil diperoleh dari SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan,tujuan utama diadakan pelaksanaan program latihan adalah untuk mengasihkan atlet yang handal ditingkat daerah ,nasional bahkan internasional. Agar mendapat arahan yang terencana dan terprogram

untuk meningkatkan prestasi tim sepak bola SSB sekundang. Sasaran tahapan –tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (golden age) Tahapan ini didukung oleh program latihan pematapan dievoluasi secara periodik. Didalam tahap pembinaan tahap pembibitan harus dilakukan secara terprogram ,terarah dan terencana dengan baik. Baik dari segi manajemen kepelatihan. Berdasarkan data dilapangan dan analisis tentang pelaksanaan program latihan SSB Sekundang Kabupten Bengkulu Selatan pelaksanaan program latihan,saran dan prasarana yang menunjang serta pendanan ditemukan banyak permasalahan yang mempuyai faktor pendukung dan penghambat jalanya proses pelaksanaan ,sehingga masih bisa bertahan dalam mengembangkan sepak bola. Faktor pendukung misalnya seperti (1) prestasi atlet ssb sepakbola yang cukup meningkat sehingga atlet latihan atlet tidak terhenti dan masih bersemangat dalam menjalankan latihan program latihan. (2) Komitmen dan kosensistem dari pelatih untuk semakin mengembangkan pelaksanaan program latihan di ssb sekundang kabupaten bengkuku selatan. (3) adanya dukungan dari orang tua dar atlet untuk mengembangkan bakatnya ,misalnya orang tua selalu mengawasi atau sewaktu-waktu melihat anaknya berlatih maupun bertanding sehingga menjadi salah satu motivasi diri bagi parah atlet. Faktor penghambat sebagai berikut (1) Ditinjau dari manajemen kepengurusan ,pengelolaan belum secara maksimal, hal ini diakbitakan dijalakan oleh pelatih dan asisten pelatih saja. (2) Minimnya pembinaan untuk melakukan even atau pertandingan karena belum adanya dukungan dari pemerintah.(3) kuranya separing partner Program latihan adalah komponen penujung pencapaian prestasi puncak.Penyusunan program latihan merupakan strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet seotimal mungkin. Pelatih membuat rencana latihan dengan memilih alternatip sebagai tuntutan yang perlu dilaksanakan meningkatkan prestasi sekarang dan yang akan datang sebagai sasaran yang ingin oleh atlet. Tidak hanya itu,disamping melaksanakan program latihan secara rutin juga menyelenggarakan latihan tanding dengan tim SSB lain, hal ini dimaksudkan untuk menguji dan sekaligus melatih penerapan teknik,taktik dalam bermain serta jiwa atau mental bertanding kepada parah atlet.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program latihan SSB sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan untuk kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki persiapan fisik sangat baik,ada (0%) yang memiliki persiapan fisik yang baik, 10 atlet dengan persentase 66,6% yang memiliki persiapan fisik cukup, 5 atlet dengan persentase 33 , 3 % memiliki persiapan f i s i k kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang. Dan hasil kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki Teknik dasar sangat baik,ada (0%) yang memiliki Teknik dasar sepak bola yang baik, 9 atlet dengan persentase 60 % yang memiliki Teknik dasar sepak bola cukup, 6 atlet dengan persentase 40 % memiliki teknik dasar sepak bola kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang. Sedangkan kesesuaian program latihan yang terjadi dilapangan bahwa tidak ada atlet (0%) yang memiliki persiapan tatik sangat baik,ada (0%) yang memiliki persiapan taktik yang baik, 9 atlet dengan persentase 60% yang memiliki persiapan taktik cukup, 6 atlet dengan persentase 40 % memiliki persiapan taktik kurang dan tidak ada atlet yang memiliki sangat kurang.

Daftar Pustaka

- Andi, suhendro. 2002. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka Surakarta. Yuma Pustaka.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola. Depdikbud Dirjendik*
- Said, Junaidi. 2003. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*
- UU No 3.2005. *Tentang sistem Keolahragan Nasional*
- Sutato, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Suharsono hp, 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Tohar.2008:3. *Metode Tindakan kelas*. PT Remaja Pusda, Jakarta.
- KONI.2000. *Gerakan Garuda Emas : Pemadanan Pembinaan Bakat Usia Dini Buku 1 dan 11*. Jakarta:KONI