



Pemahaman Pelatih-Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

Female Coaches' Understanding of the Basic Principles of Soccer Training

Mei Rina Bella¹, Nur Fitranto², Hidayat Humaid³, Andri Paranoan⁴

¹⁻³Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta

⁴Akademi Olahraga Prestasi Nasional

arab10afrika@gmail.com, nurfitranto@unj.ac.id, hidayathumaid@gmail.com,
andri.paranoan@akornas.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar sepakbola. Dalam penelitian ini metode yang digunakan merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan *google form*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para pelatih wanita sebanyak 20 orang pelatih wanita, dari jumlah 40 orang pelatih wanita yang memiliki lisensi kepelatihan D. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pemahaman pelatih dapat dijelaskan bahwa nilai secara keseluruhan adalah 9,97 nilai tertinggi 173 nilai terendah 137 dan rata-rata nilai 147,20 total 2944. Sedangkan setiap indikatornya Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola adalah kurang baik.

Kata kunci: Pemahaman, pelatih, prinsip latihan.

ABSTRACT

This study aims to understand the understanding of female coaches about the basic principles of football. In this study, the research method used is descriptive research using survey methods with the data collection technique using the google form. The population used in this study were 20 female trainers, out of 40 female trainers who had a coaching license D. The results of the study show that the understanding of the trainer can state that the overall score is 9.97, the highest score is 173 the lowest score is 137 and the average value is 147.20 total the basic principles of football training are flawed.

Keywords: Understanding, coach, training principles.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan

ditingkatkan. Pencapaian prestasi olahraga khususnya sepakbola sebaiknya dibina secara benar, teratur, terarah, dan mendapatkan pendidikan secara khusus sejak dini. Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola. Sekarang ini sepakbola bisa digunakan untuk berbagai tujuan antara lain bisnis, mencari pekerjaan, juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat yang selalu berkeinginan memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola. Menurut (Muhajir, 2007, p. 1) Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang. Tujuan dalam permainan sepakbola ini untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola. Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut (Sukadiyanto, 2005, p. 1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut menjelaskan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut (Harsono, 1988, p. 102) mengatakan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan presatinya semaksimal mungkin. Latihan yang diberikan harus tersusun secara sistematis dan berkelanjutan. Seorang pelatih harus benar-benar menguasai prinsip-prinsip dasar latihan, yang nantinya dijadikan acuan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa menguasai segala materi baik teori maupun praktek langsung di lapangan.

Pelatih yang profesional harus bisa mengaplikasikan ilmu yang dikuasainya secara menyeluruh untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal. Pembinaan prestasi dalam sepakbola sudah dilakukan menyeluruh secara intensif. Semua pembinaan sudah dilakukan dari tingkat junior sampai usia senior. Mengingat ketatnya kompetisi dan banyaknya klub-klub yang bermunculan pelatih dituntut untuk terus memberikan latihan yang berkualitas sehingga dapat bersaing dengan klub-klub yang lain. Perlu ada perhatian, khususnya dalam proses berlatih melatih. Hal ini akan berpengaruh pada tujuan latihan yang tidak jelas. Satu contoh pada proses berlatih melatih, pelatih tidak tepat dalam memberikan latihan kondisi fisik pada anak latihnya, pemberian materi latihan yang tidak tepat menyebabkan tujuan pembinaan terhadap anak latih tidak berjalan dengan baik dan program latihan yang tersusun tidak dapat diaplikasikan secara menyeluruh. (Harsono, 1988, p. 102) mengemukakan, pemahaman suatu objek terbentuk melalui serangkaian proses kognitif.

Proses kognitif adalah suatu proses yang dimulai dari suatu penerimaan rangsang oleh alat indera, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan fakta tersebut, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah dimengerti. Sedangkan pemahaman menurut Gordon yang dikutip oleh (Herman Fauzi, 2001, p. 11) yaitu dalam kognitif dan afektif yang dimiliki oleh individu, misalnya seorang guru akan melaksanakan pembelajaran harus memiliki 8 pemahaman yang baik tentang karakteristik dan kondisi peserta didik agar dapat melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien. Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemahaman merupakan kemampuan untuk menerima suatu teori atau konsep yang dipelajari untuk kemudian

diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide dan penerapan dalam praktek. Secara harafiah istilah pelatih dapat diartikan sebagai seseorang yang bertugas untuk mengarahkan seseorang yang dilatih sehingga menguasai suatu keterampilan dalam bidang tertentu. Dalam kajian olahraga pelatih adalah seseorang yang melatih atlet dalam cabang olahraga tertentu. Menurut (Suharno, 1985, p. 3) pelatih adalah seorang profesional yang bertugas membantu, membimbing, membina, dan mengarahkan atlet berbakat untuk merealisasikan prestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. (Sukadiyanto, 2005, p. 3) mengatakan bahwa pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat.

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu atlet atau team dalam mencapai prestasi yang tinggi. Pelatih selain bertugas dalam membantu atlet juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk watak ayau tingkah laku atletnya dalam kehidupan bermasyarakat. Tugas pelatih bukan hanya membantu atlet untuk meraih prestasi, akan tetapi lebih jauh dari itu, pelatih juga harus menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung didalam olahraga. Artinya bukan hanya juara yang dikejar oleh pelatih akan tetapi perilaku sosial atlet juga harus mendapat perhatian, karena atlet adalah model bagi masyarakat. Berikut ini akan diuraikan beberapa tugas utama seorang pelatih, dan juga termasuk harus bagaimana sebenarnya perilaku seorang pelatih dalam masyarakat.

1. Perilaku, perilaku seseorang pelatih dimasyarakat harus menjadi contoh yang baik dalam masyarakat, artinya jangan sampai seorang pelatih ada perilakunya yang tidak sesuai dengan norma atau aturan-aturan kehidupan dalam masyarakat. Karena kehidupan seorang pelatih selalu jadi sorotan masyarakat.
2. Kepemimpinan, jiwa kepemimpinan harus di miliki oleh seorang pelatih. Sebagai seorang pemimpin, pelatih harus mampu memberikan motivasi kepada atletnya juga harus mau menerima saran dari para pembantunya. Juga sifat seorang pemimpin akan terlihat dalam kondisi yang sekalipun kritis. Contohnya dalam keadaan klubnya atau atletnya kalah seorang pelatih harus bisa memperlihatkan sifat getelmennya.
3. Sikap sportif, artinya dalam kondisi atau situasi apapun kita harus bisa menghormati keputusan yang dibuat oleh wasit, meskipun keputusan wasit itu sangat merugikan klub atau atletnya dan menghormati kemenangan lawan, akan tetapi bukan berarti kita harus sering mengalah melainkan kita kalah dengan terhormat.
4. Pengetahuan dan Keterampilan, tidak diragukan lagi seorang pelatih harus memiliki dan menguasai pengetahuan yang luas terutama pengetahuan tentang ilmu-ilmu yang mendukung dalam proses pelatihan, juga harus mampu memberikan contoh yang baik dalam hal keterampilan cabang olahraganya. Jadi intinya seorang pelatih itu adalah seorang yang berpendidikan. Keseimbangan emosional, kemampuan bersikap wajar dalam kondisi dan situasi yang sangat tertekan, atau terpaksa harus menerima kenyataan di lapangan padahal klubnya di rugikan itu adalah tingkat keseimbangan emosional yang baik. Artinya seorang pelatih harus mampu mengendalikan emosinya (self control) dan yang penting lagi sikap ini harus bisa di tularkan kepada atletnya.
5. Imajinasi, kemampuan ini adalah kemampuan untuk membentuk khayalan-khayalan mental tentang obyek yang tidak nampak. Ini biasanya tertuang dalam proses latihan yang selalu menciptakan hal-hal yang baru juga dalam taktik permainan, baik taktik menyerang ataupun taktik bertahan.

Pemahaman Pelatih-Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

6. Ketegasan dan keberanian, seorang pelatih harus memiliki keberanian yang tegas dalam mengambil keputusan pada kondisi yang tertekan.
7. Humor, satu sikap yang nampaknya sangat enteng padahal sangat perlu, cita rasa humor yang tinggi akan mendekatkan hubungan dengan para atletnya. Kemampuan untuk bisa membuat atletnya tertawa sehingga menimbulkan suasana yang rileks, menyegarkan dan akan membawa dampak yang positif pada atletnya.
8. Kesehatan, betapa beratnya tugas seorang pelatih, disamping tugas sehari-harinya dia juga harus mempersiapkan program untuk latihan esok harinya. Ini menuntut kesehatan dan vitalitas yang tinggi dari seorang pelatih.
9. Administrator, pelatih juga sebagai pengelola olahraga, oleh karena itu harus mampu mengorganisir program latihan dan pertandingan, menginventarisir data-data atletnya, data kemajuan dan kemunduran yang dialami oleh atletnya dan tidak boleh terlewatkan dari analisisnya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seorang profesional yang menguasai metodologi latihan untuk membantu atlet dalam memperbaiki penampilannya agar dapat meraih prestasi yang maksimal dalam relatif waktu yang singkat.

Berdasarkan dari penjelasan diatas terlihat bahwa peran pelatih memiliki andil yang besar dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan program yang telah dirancang sebelumnya. Seorang pelatih harus orang yang memiliki pengetahuan serta pengalaman tentang ilmu epelatihan dicabang olahraganya supaya paham tujuan dari tiap-tiap latihan yang diberikan. Hal ini dimaksudkan agar pelatih mempunyai pedoman yang benar dalam memberikan program latihan karena dalam dunia olahraga prestasi proses latihan yang dilakukan penuh resiko. Pekerjaannya dikatakan unik karena objek latihannya adalah manusia, dimana manusi merupakan satu totalitas system psiko-fisik yang kompleks. Artinya, keberadaan manusia sebagai anak latih dalam proses latihan tidak dapat diperlakukan seperti robot, yang harus menuruti setiap perintah dari pusat tombolnya. Namun, aktualisasi setiap aktivitas anak latih sangat dipengaruhi olah faktor-faktor perasaan, pikiran, emosi, dan kondisi fisik.

Latihan dalam bahasa asing dapat di artikan dengan training atau exercise. Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan bagi olahragawan. Menurut (B o m p a , 1 9 9 3 , p . 3 9 4) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional perlatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Dalam latihan diperlukan adanya sasaran latihan dan tujuan yang digunakan sebagai pedoman pelatih dalam menjalankan program latihan yang telah disusun. Sasaran latihan dibuat untuk mencapai target dalam latihan. Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pemahaman Pelatih Wanita Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola"

METODE

Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2005, p. 234) penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala yang ada , yaitu keadaan gejala menurut apa adanya saat penelitian dilakukan. Kemudian ditambahkan (Suharsimi Arikunto, 2002, p. 9) Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dituntut menggunakan angka, mulai dari

pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Didalam deskriptif tidak memerlukan administrasi atau pengontrolan terhadap suatu perlakuan.

Tujuan utama dari penggunaan metode ini adalah menggambarkan sifat keadaan sementara pada saat penelitian dilakukan. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2005, p. 234) penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian ini menggambarkan pemahaman pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola.

Populasi menurut (Sugiyono, 2003, p. 55) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Adapun dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah pelatih wanita sepakbola yang tergabung dalam PSSI sebanyak 40 pelatih. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2003, p. 56) Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling yakni pelatih wanita yang berada dalam jangkauan peneliti yang berjumlah 20 orang pelatih.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih pelatih wanita yang sudah mendapatkan lisensi D tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola. Data diperoleh dari angket dan dikirim melalui google form dan terdiri dari 48 item pertanyaan, angket tersebut terdiri dari 5 indikator, yaitu ruang lingkup latihan, prinsip latihan, komponen latihan, faktor latihan, dan perencanaan latihan, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing indikator. Data dikategorikan menjadi empat kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh. Berikut skor baku dengan penilaian empat kategori yang digunakan untuk mendeskripsikan data tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola. Berdasarkan rumus Saifuddin Azwar (2003:109):

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih-pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan keseluruhan

Indikator	Ruang lingkup latihan	Prinsip latihan	Faktor-faktor latihan	Komponen latihan	Perencanaan latihan	Keseluruhan
Total	596	924	554	495	375	2944
Max	4	4	4	4	4	173
Min	2	2	2	2	1	137
rata- rata	3,31	3,08	3,08	3,09	2,68	147,20
S.deviasi	0,60	0,43	0,48	0,31	0,76	9,97

Berdasarkan data di atas di jelaskan hasil penelitian secara menyeluruh tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola indikator ruang lingkup, total 596, nilai tertinggi 4 nilai terendah 2 nilai rata-rata 3,31 dan nilai standar

Pemahaman Pelatih-Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

deviasi 0,60. Prinsip latihan, total 924 nilai tertinggi 4 nilai terendah 2 nilai rata-rata 3,08 nilai standar deviasi 0,43 faktor-faktor latihan total 554 nilai tertinggi 4 nilai terendah 2 nilai rata-rata 3,08 nilai standar deviasi 0,48. Perencanaan latihan total 375 nilai tertinggi 4 nilai terendah 1 nilai rata-rata 3,09 nilai standar deviasi 0,31 dan nilai keseluruhannya adalah 9,97 nilai tertinggi 173 nilai terendah 137 dan rata-rata nilai 147,20 total 2944.

Data dikategorikan menjadi empat kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh dengan penilaian empat kategori yang digunakan untuk mendiskripsikan data pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola sebagai berikut: latihan sepakbola berdasarkan masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor ruang lingkup latihan. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola faktor ruang lingkup latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 29,8 dan nilai maksimum 31,24. Mean diperoleh sebesar 3,31 dan standar deviasi sebesar 0,60. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor ruang lingkup latihan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih-pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	>31,24	4	20%
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	29,8-31,24	1	5%
3	Kurang baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	28,36-29,8	15	75%
4	Sangat kurang baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	<29,8	0	0%
Total				20	100%

Dari Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor ruang lingkup latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 1 orang (5%) dalam kategori baik, 15 orang (75%) dalam kategori kurang baik, 0 orang dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor ruang lingkup latihan adalah kurang baik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih-pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan.

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	>26,59	3	15%
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	24,75-26,59	1	5%
3	Kurang baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	24,75-22,91	15	75%
4	Sangat kurang baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	<22,91	1	5%
Total				20	100%

Dari Tabel 3. dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor prinsip latihan terdapat 3 orang (15%) dalam kategori sangat baik, 1 orang (5%) dalam kategori baik, 15 orang (75%) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor prinsip latihan Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor prinsip latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 42,70 dan nilai maksimum 49,7 Mean diperoleh sebesar 3,08 dan standar deviasi sebesar 0,43

Tabel 4. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor faktor-faktor latihan

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	>30,91	4	20%
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	30,91-27,70	1	5%
3	Kurang baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	27,70-24,49	14	70%
4	Sangat kurang baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	<24,49	1	5%
Total				20	100%

Dari Tabel 4. diatas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip- prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor faktor-faktor latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 1 orang (5 dalam kategori baik, 14 orang (70%) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapatdisimpulkan tingkat pemahaman pelatih- pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor faktor- faktor latihan adalah kurang baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih-pelatih wanita tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Faktor Komponen Latihan

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	>26,59	3	15%
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	24,75-26-59	1	5%
3	Kurang baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	24,75-22,91	16	80%
4	Sangat kurang baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	<22,91	0	0%
Total				20	100%

Dari keterangan Tabel 5. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor komponen latihan. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor komponen latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 22,91 dan nilai maksimum 26,59. Mean diperoleh sebesar 3,09 dan standar deviasi sebesar 0,31. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor komponen

Pemahaman Pelatih-Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

latihan sebagai berikut. Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor komponen latihan terdapat 3 orang (15%) dalam kategori sangat baik, 1 orang (5%) dalam kategori baik, 16 orang (80%) dalam kategori kurang baik, 0 orang (0%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola faktor komponen latihan adalah kurang baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih-pelatih wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Berdasarkan Perencanaan Latihan

No	Skor	Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	>26,59	3	15%
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	24,75-26,59	12	60%
3	Kurang baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	24,75-22,91	1	5%
4	Sangat kurang baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	<22,91	4	20%
Total				20	100%

Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor perencanaan latihan. Tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor perencanaan latihan. Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 17,53 dan nilai maksimum 19,97. Mean diperoleh sebesar 2,68 dan standar deviasi sebesar 0,76.

Dari Tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor perencanaan latihan terdapat 3 orang (15%) dalam kategori sangat baik, 12 orang (60%) dalam kategori baik, 1 orang (5%) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola berdasarkan faktor perencanaan latihan adalah baik.

PEMBAHASAN

Pemahaman merupakan kemampuan untuk menerima suatu teori atau konsep yang dipelajari untuk kemudian diungkapkan kembali dalam bentuk ide-ide dan penerapan dalam praktek. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Pemahaman pelatih – pelatih wanita tentang teknik – teknik dasar latihan sepak bola terhadap perencanaan program latihan sepakbola dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan pelatih untuk mengerti atau memahami program latihan sepakbola. Pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola dalam penelitian ini mencakup pemahaman dalam Ruang lingkup latihan, Prinsip latihan, Faktor-faktor Latihan, Komponen Latihan dan Perencanaan latihan. Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada ruang lingkup Latihan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 20%, pada kategori baik sebesar 5 %, pada

Pemahaman Pelatih-Pelatih Wanita Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola

kategori kurang baik sebesar 75 %. Hasil tersebut diartikan pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada ruang lingkup adalah kurang baik.

Pemahaman dalam ruang lingkup latihan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang memahami tentang ruang lingkup latihan. Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada prinsip latihan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 15 %, pada kategori baik sebesar 5 %, pada kategori kurang baik sebesar 75 %. Hasil tersebut diartikan pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada prinsip latihan adalah kurang baik.

Pemahaman dalam prinsip latihan mencakup adaptasi, spesialisasi, individualisasi, variasi, model latihan dan progresif. Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang prinsip latihan. Hasil tersebut diharapkan menjadi acuan para pelatih untuk mampu memperbaiki pemahaman tentang prinsip latihan agar hasil melatih sesuai dengan apa yang diharapkan. Secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang prinsip latihan.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang latihan sepakbola pada faktor-faktor latihan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 20%, pada kategori baik sebesar 5 %, pada kategori kurang baik sebesar 70 %, sangat kurang baik 5 %. Hasil tersebut diartikan pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada faktor-faktor latihan adalah kurang baik. Pemahaman dalam faktor-faktor latihan mencakup pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik dan pembinaan mental. Latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang faktor-faktor latihan. Hasil tersebut diharapkan menjadi acuan para pelatih untuk mampu memperbaiki pemahaman tentang faktor-faktor latihan agar hasil melatih sesuai dengan apa yang diharapkan. Secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang faktor-faktor latihan. Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang latihan sepakbola pada komponen latihan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 15 %, pada kategori baik sebesar 5 %, pada kategori kurang baik sebesar 80 %.

Hasil tersebut diartikan pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada komponen latihan adalah kurang baik. pemahaman dalam komponen latihan mencakup volume latihan, intensitas latihan, densitas latihan dan frekuensi latihan. Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang komponen latihan. Hasil tersebut diharapkan menjadi acuan para pelatih untuk mampu memperbaiki pemahaman tentang komponen latihan agar hasil melatih sesuai dengan apa yang diharapkan. Secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang komponen latihan. Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan tersebut diartikan pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola pada perencanaan latihan adalah baik. Pemahaman dalam

perencanaan latihan mencakup pentingnya perencanaan dan peranannya dalam latihan dan periodisasi latihan.

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa secara teoritis pemahaman pelatih- pelatih wanita tentang prinsip dasar latihan sepakbola kurang baik dalam memahami tentang perencanaan latihan. Hasil tersebut diharapkan menjadi acuan para pelatih untuk mampu meningkatkan dan memperbaiki pemahaman tentang perencanaan latihan agar hasil melatih sesuai dengan apa yang diharapkan. Secara teoritis pemahaman pelatih-pelatih wanita tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola baik dalam memahami tentang perencanaan latihan.

Pada penelitian ini penulis mencantumkan dua hasil penelitian yang memiliki relevansi atau keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan sebagai berikut: (a) Penelitian I – Lois Arnandho (2017) Penelitian berjudul “Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul”. Ini menggambarkan pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola. (b) Penelitian II – Inam Mashud Abdullah (2016) Judul penelitian adalah “Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola Di Kabupaten Sleman Pada Program Latihan Sepak Bola”. Penelitian ini mengkaji kaitan antara tingkat pemahaman pelatih sepak bola pada program latihan sepak bola di Sekolah Sepak Bola se- Kabupaten Sleman dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik kuisioner.

Dari hasil penelitian ini, didapatkan hasil bahwa tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepak bola dan tingkat pemahaman pelatih sekolah sepak bola pada program latihan. (1) Persamaan penelitian dengan penelitian terdahulu. Penelitian pertama dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola.

Penelitian kedua dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas pemahaman pelatih sepak bola dan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. (2) Perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu. Perbedaan penelitian pertama dengan penelitian ini adalah terdapat perbedaan dari populasi sampel. Penelitian pertama menggunakan pelatih sepakbola yang tergabung dalam pengkab PSSI Kabupaten Bantul sebanyak 20 pelatih sebagai sampel sementara penelitian kedua membahas mengenai tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada program Latihan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dijelaskan bahwa nilai secara keseluruhan adalah 9,97 nilai tertinggi 173 nilai terendah 137 dan rata-rata nilai 147,20 total 2944. Sedangkan setiap indikatornya Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola adalah kurang baik. Hasil analisis tersebut dapat dijabarkan bahwa pemahaman pelatih dalam menguasai prinsip-prinsip dasar latihan begitu sangat dibutuhkan karena pelatih adalah tokoh kunci atlet untuk mencapai puncak prestasi. Prinsip-prinsip latihan harus benar-benar dipahami oleh para pelatih tersebut supaya mereka lebih mengerti agar tidak terjadi kekeliruan dalam memberikan program latihan yang disebabkan kurang memahami prinsip-prinsip dasar latihan. Pemahaman pelatih begitu sangat dibutuhkan dan berperan sangat penting yang bertujuan untuk menghindari hal-hal yang tidak seharusnya terjadi dan menyebabkan kerugian baik itu bagi atlet bahkan pelatih itu sendiri.

REFERENSI

- Bompa, T.O., 1993. Theory and Methodology of Training, Third edition, Toronto.
- Hadi, Sutrisno. 1991. Analisa Butir untuk Instrument. Edisi pertama. Andi Offset.Yogyakarta
- Harsono. 2015. Kapita Skeletal Neurologi. Edisi ke-Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. Dasar Kepelatihan.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muhajir. 2004. Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1. Jakarta: Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. 2007. Metodologi Penelitian Bisnis. Jakarta: PT. Gramedia
- Suharsimi Arikunto. 1998. Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis. Jakarta: Rienka Cipta.
- Sukadiyanto.2010. Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.