

# Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola

Muhammad Rizky Ferdiansyah\*, Imam Syafii

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: [ferdiansyahjr.49@gmail.com](mailto:ferdiansyahjr.49@gmail.com)

## Abstrak

Permainan sepakbola tidak luput dari peran pelatih. Mempersiapkan pemainnya supaya berprestasi maksimal dalam suatu pertandingan adalah tugas pelatih. Pelatih sepakbola dituntut untuk memahami program latihan supaya dalam proses latihan dapat terorganisir dengan baik dan lancar dengan berpegang pada pedoman latihan. Pelatih juga berperan sebagai pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Program latihan merupakan faktor penting untuk menentukan hasil latihan yang dijalani oleh pemain. Tujuan penyusunan program latihan salah satunya yaitu untuk pertandingan. Prinsip-prinsip latihan harus dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan agar proses latihan dapat mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditentukan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola. Metode dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Cara pengambilan data dalam penelitian menggunakan tes pemahaman yang berisi 3 indikator dengan jumlah 22 pertanyaan berupa pilihan ganda. Sasaran dalam penelitian adalah pelatih sekolah sepakbola berlisensi minimal D yang melatih di sekolah sepakbola kategori kelas utama Asosiasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu responden memiliki persentase dalam kategori kurang yaitu 5,88%, 6 responden memiliki persentase dalam kategori cukup yaitu 35,3%, dan 10 responden memiliki persentase dalam kategori baik yaitu 58,82%. Dari data di atas, didapatkan skor rata-rata tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan adalah sebesar 78,36, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola berada dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** Pelatih, Program Latihan, Sepakbola.

## Abstract

The game of football does not escape the role of the coach. The coach is in charge of preparing his players to perform as much as possible in a match. Football coaches are required to understand the training program so that the training process can be organized properly and smoothly by adhering to the training guidelines. The trainer also acts as the manager of the training program which includes planning, implementation, monitoring and assessment activities. The training program is an important factor in determining the results of the training undertaken by the players. One of the purposes of preparing a training program is for competitions. The principles of training must be used as a reference in the preparation of training programs so that the training process can achieve the goals and objectives that have been determined. The purpose of this study was to determine the level of understanding of soccer coaches in Lamongan Regency on the soccer training program. The method in this study uses descriptive quantitative research. How to collect data in research using an understanding test which contains three indicators with a total of 22 questions in the form of multiple choice. The target in this study is a soccer school coach with a minimum of D license who trains in a football school in the main class category of the Indonesian Football Association (PSSI) Lamongan Regency. The results of the study showed that one respondent had a percentage in the less category, namely 5.88%, 6 respondents had a percentage in the sufficient category, namely 35.3%, and 10 respondents had a percentage in the good category, namely 58.82%. From the data above, the average score of the level of understanding of football coaches in Lamongan Regency is 78.36, so it can be concluded that the level of understanding of soccer coaches in Lamongan Regency on soccer training programs is in the good category.

**Keywords:** *Coach, Exercise Program, Football*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang terpopuler di Indonesia, mudahnya untuk menjumpai sepakbola dimainkan baik di desa maupun di kota adalah buktinya. *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) menyatakan bahwa sepakbola adalah olahraga yang paling populer dimainkan sampai hari ini. Menurut Salim (2008, 10) sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola dari lawan dan harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Sepakbola merupakan olahraga yang mengandalkan kerjasama antar pemain dalam satu tim, setiap pemain mulai dari pemain paling belakang yaitu kiper sampai pemain depan dituntut untuk saling membantu dan mendukung pemain lainnya agar dapat meraih kemenangan (Werdihartohadi 2008). Banyak berdirinya sekolah sepakbola atau yang disingkat dengan SSB di setiap wilayah juga membuktikan bahwa sepakbola sangat populer di negeri ini. Kepopuleran tersebut membuat peminat sekolah sepakbola juga beragam, mulai dari masyarakat kecil, menengah dan masyarakat kalangan atas.

Menjadi pemain sepakbola, harus menguasai teknik bermain yang baik, taktik yang bagus, mental yang mumpuni, serta fisik yang prima (Lutan 2000, 39). Agar dapat menguasai hal tersebut, pemain harus mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih yang bersifat bertahap dan berkesinambungan sehingga tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai. Dengan sebuah proses latihan dan program latihan yang panjang dan terorganisir dengan baik dan matang, seorang pelatih dapat mencetak pemain yang unggul dalam sepakbola.

Pelatih merupakan profesi yang menarik dibandingkan dengan profesi lainnya. Walaupun tantangan saat melatih sangat kompleks, namun masih banyak pelatih menyukai profesinya karena pelatih juga bertindak sebagai seorang guru, bapak, sekaligus teman. Pelatih dalam keprofesiannya tidak hanya menjalankan perannya sebagai pelatih, namun harus menempatkan diri sebagai pengajar serta pendidik (Danardani 2008). Pelatih sepakbola dituntut untuk mengerti dan memahami program latihan agar dalam proses latihan dapat terorganisir dengan baik dan lancar dengan berpegang dalam pedoman latihan. Menurut Lutan (2000, 2) seorang pelatih bertugas menyiapkan pemainnya agar berprestasi semaksimal mungkin dalam suatu pertandingan. Oleh sebab itu, perhatian secara khusus diperlukan dalam latihan sepakbola, terutama oleh pelatih. Pekerjaan seorang pelatih begitu banyak, akan tetapi tugas utama seorang pelatih adalah membina dan mengembangkan bakat pemain untuk mencapai prestasi maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan cara menyusun program latihan sesuai dengan periodisasi latihannya (Sugiyanto 1999, 13). Pelatih juga berperan sebagai

pengelola program latihan yang mencakup kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengawasan dan penilaian. Saat olahraga, pelatih juga dapat mengajarkan mengenai karakter karena berolahraga merupakan hal yang dapat membangun karakter (Doty 2006).

Program latihan sepak bola dianggap sebagai “kegiatan yang alami dan menyenangkan” untuk meningkatkan sumber daya kognitif serta mempromosikan dan mendorong partisipasi dalam kegiatan olahraga sejak perkembangan dini (Alesi 2015). Program latihan merupakan faktor penting untuk menentukan hasil latihan yang dijalani oleh pemain. Dalam sepakbola, program latihan tidak dapat ditinggalkan dalam dunia kepelatihan. Tujuan penyusunan program latihan salah satunya yaitu untuk pertandingan. Prinsip-prinsip latihan harus dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan agar proses latihan dapat mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditentukan. Sukadiyanto (2002, 14) menyatakan bahwa “beberapa prinsip latihan yang diterapkan dalam proses latihan secara simultan antara lain: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat progresif, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up dan cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (reversibilitas), (10) beban moderat (tidak berlebihan), dan (11) latihan harus sistematis”. Untuk mencapai tujuan latihan yang sesuai dengan yang diharapkan, prinsip latihan merupakan perkara yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi pemain (Sukadiyanto 2011, 13). Selain itu, pemahaman pelatih tentang pembagian periodisasi latihan menjadi faktor penting dalam penyusunan program latihan. Biasanya pada saat pelatih mempersiapkan pemain dalam latihan kondisi fisik seringkali peningkatan latihan teknik kurang diperhatikan dan ketika pada saat berfokus dalam peningkatan keterampilan teknik, kondisi fisik pemain mulai menurun, oleh karena itu sebaiknya pelatih merencanakan program latihan jangka pendek dan panjang (Lutan 2000, 39)

Periodisasi dalam pembuatan program latihan penting digunakan agar pembagian latihan lebih mudah dikelola. Menurut Harsono (2017) “periodisasi ialah suatu proses dalam pembagian program latihan mulai dari jangka panjang ke tahap-tahap yang lebih pendek serta mencakup bagian-bagian waktu yang mudah dikelola”. Periodisasi terbagi menjadi program latihan jangka panjang, program latihan jangka menengah, dan program, latihan jangka pendek. Program latihan jangka panjang ialah program 5 tahun sampai 12 tahun yang merupakan pedoman instruksi tidak langsung terhadap program latihan jangka menengah dan jangka pendek. Program latihan jangka menengah berkisar 2 tahun sampai 4 tahun yang bertujuan sebagai pelaksanaan langsung dari program jangka panjang. Sedangkan program latihan jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah dalam waktu 1 tahun. Program

jangka pendek terdiri dari program latihan tahunan (*macro cycle*), program latihan bulanan (*messo cycle*), program latihan mingguan (*micro cycle*), dan program latihan harian (*mono cycle*).

Pada saat ini di Kabupaten Lamongan, olahraga sepakbola sudah sangat memasyarakat dan memiliki pemain usia dini yang sangat banyak karena banyaknya sekolah sepakbola yang tersebar di setiap wilayah Lamongan dan akan semakin bertambah seiring berjalannya waktu. Selain itu di setiap tahunnya tidak sedikit kompetisi sepakbola yang diselenggarakan di Lamongan. Kompetisi yang diselenggarakan mengharuskan pelatih untuk mempersiapkan pemain agar siap dalam menghadapi kejuaraan dengan menyusun sebuah program latihan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pelatih SSB di Lamongan, pada hari Sabtu, 20 Februari 2021, di lapangan sepakbola Latukan, beberapa pelatih SSB di Lamongan masih belum sepenuhnya menguasai peran pelatih sebagai pengelola program latihan. Pelatih cenderung membuat program latihan secara mendadak ketika sudah dalam proses latihan. Pelatih yang mampu memahami program latihan diharapkan agar dapat menyusun program latihan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dan komponen untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam sepakbola.

Dari uraian yang telah dijabarkan mengenai permasalahan pelatih sekolah sepakbola terhadap pemahaman program latihan maka diharapkan setiap pelatih memahami program latihan dan hasil dari penelitian ini dapat menjadi evaluasi semua pihak dan dijadikan acuan dalam menyusun program latihan berikutnya. Untuk menindaklanjuti masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola".

## DEFINISI OPERASIONAL

Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian ini perlu diberi penjelasan berikut:

### 1. Program Latihan

Program latihan adalah kegiatan berlatih melatih yang sistematis agar diperoleh efisiensi dan efektifitas dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

### 2. Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB)

Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraga. Karena pelatih SSB (Sekolah Sepakbola) adalah suatu profesi, maka sebaiknya pelatih harus dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan standar atau ukuran profesional yang ada.

### 3. Tingkat Pemahaman

Pemahaman adalah sesuatu hal yang kita pahami dan kita mengerti dengan benar. Suharsimi (2010) menyatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah bagaimana seorang mempertahankan, membedakan, menduga (*estimates*), menerangkan, memperluas, menyimpulkan, menggeneralisasikan, memberikan contoh, menuliskan kembali, dan memperkirakan.

## METODE

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan suatu gambaran yang sistematis mengenai pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan tentang program latihan sepakbola.

Sasaran dalam penelitian ditentukan dengan teknik *Purposive Sampling* yang ditujukan kepada:

1. Sekolah sepakbola masuk dalam kategori kelas utama asosiasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Lamongan.
2. Pelatih sekolah sepakbola yang berlisensi minimal D.

### Prosedur Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) sebagai teknik pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan soal tes kepada responden. Data yang dikumpulkan oleh peneliti bersumber dari data primer.

Peneliti mengumpulkan data dengan cara sebagai berikut:

### 1. Observasi

Observasi yang dilakukan pada penelitian ini merupakan pengamatan secara langsung terhadap subjek yang diteliti di lokasi penelitian, yaitu di kantor asosiasi PSSI Kabupaten Lamongan. Data yang dikumpulkan dengan metode observasi adalah nama SSB, jumlah pelatih dan nama pelatih.

### 2. Tes Pemahaman

Tes pemahaman diberikan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih mengenai program latihan sepakbola. Tes tersebut berisi konsep program latihan, penyusunan program latihan, dan penentuan tujuan dan sasaran. Tes pemahaman diberikan mulai tanggal 1 Juni 2021 sampai dengan 8 Juni 2021 di tempat latihan masing-masing sekolah sepakbola maupun melalui *google form*.

## Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti mengolah data kuantitatif, peneliti menggunakan data skor pemahaman yang diperoleh dari tes yang dibagikan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Penilaian Skor Individu

Penilaian Skor Individu didapatkan dari hasil tes masing-masing pelatih. Jika jawaban benar bernilai 1, jika jawaban salah bernilai 0. Kemudian dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$\frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{jumlah soal}} \times 100\%$$

### 2. Kategorisasi Pemahaman

Setelah didapatkan skor individu dari hasil tes, kemudian dikategorisasikan sebagai berikut:

Skor Tes	Kategori Pemahaman
76%-100%	Baik
56%-75%	Cukup
<56%	Kurang

(Arikunto 2006)

### 3. Rata-rata (*mean*)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M : rata - rata

$\sum$  : jumlah sampel

N : jumlah individu

Untuk menghitung persentase menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Klasifikasi

N : Jumlah Total

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola. Tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola diukur melalui metode observasi dan tes pemahaman dengan menggunakan instrumen berupa tes dalam bentuk *google form* yang berisikan biodata responden dan 22 butir pertanyaan.

### 1. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola.

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola.

Statistik	Nilai
Mean	17,24
Median	18
Modus	19
Minimal	11
Maksimal	21

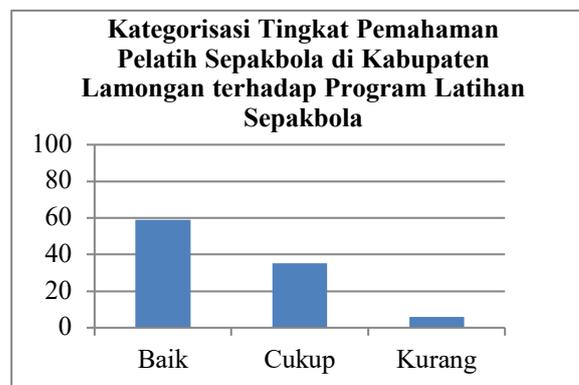
Data yang ada pada tabel di atas menjelaskan tentang statistik hasil perhitungan dari keseluruhan data yang diambil dari hasil tes 17 responden di sekolah sepakbola kategori kelas utama asosiasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Kabupaten Lamongan didapatkan rata-rata nilai keseluruhan (*mean*) sebesar 17,24, nilai tengah (*median*) sebesar 18, nilai yang paling sering muncul (*modus*) sebesar 19, nilai minimal atau skor terendah yang didapatkan yaitu sebesar 11, dan nilai maksimal atau skor tertinggi yang didapatkan adalah sebesar 21.

Pengkategorian seberapa tinggi tingkat pemahaman pelatih tersedia dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Deskripsi Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
16,72-22	Baik	10	58,82
12,32-16,5	Cukup	6	35,3
<12,32	Kurang	1	5,88
<b>Jumlah</b>		17	100

Tabel di atas menjelaskan mengenai frekuensi penilaian tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan yang didapatkan melalui 22 soal tes yang telah disebar, dan didapatkan data dengan persentase sebagai berikut: satu responden memiliki persentase dalam kategori kurang yaitu 5,88%, enam responden memiliki persentase dalam kategori cukup yaitu 35,3%, dan 10 responden memiliki persentase dalam kategori baik yaitu 58,82%. Dari data di atas, didapatkan skor rata-rata tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan adalah sebesar 17,24, sehingga dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola berada dalam kategori baik. Di bawah ini adalah penyajian data dalam bentuk grafik.



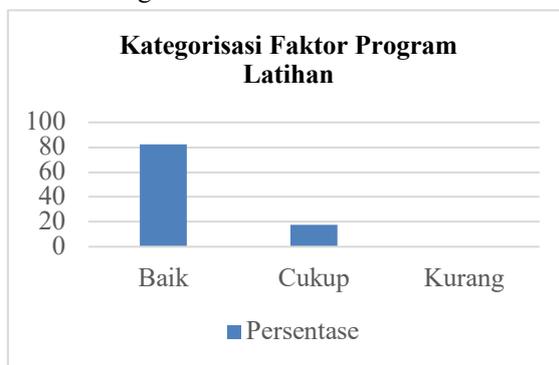
Grafik 1. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola

## 2. Deskripsi Faktori Program Latihan

Tabel 3  
Kategorisasi Faktor Program Latihan.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
3,8-5	Baik	14	82,35
2,8-3,75	Cukup	3	17,66
<2,8	Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		17	100

Tabel di atas menjelaskan mengenai frekuensi pemahaman pelatih terhadap faktor program latihan, didapatkan data dengan persentase sebagai berikut: nol responden memiliki persentase dalam kategori kurang yaitu 0%, tiga responden memiliki persentase dalam kategori cukup yaitu 17,65%, dan 14 responden memiliki persentase dalam kategori baik yaitu 82,35%. Dari data di atas, didapatkan skor rata-rata tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan pada faktor program latihan adalah sebesar 80, sehingga dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola berada dalam kategori baik. Di bawah ini adalah penyajian dalam bentuk grafik



Grafik 2. Kategorisasi Faktor Program Latihan.

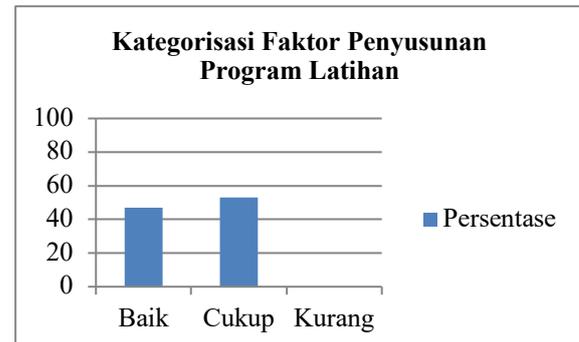
## 3. Deskripsi Faktor Penyusunan Program Latihan

Tabel 4  
Kategorisasi Faktor Penyusunan Program Latihan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
7,6-10	Baik	8	47,06
5,6-7,5	Cukup	9	52,94
<5,6	Kurang	0	0
<b>Jumlah</b>		17	100

Tabel di atas menjelaskan mengenai frekuensi pemahaman pelatih terhadap penyusunan program latihan, didapatkan data dengan persentase sebagai berikut: nol responden memiliki persentase dalam kategori kurang yaitu 0%, sembilan responden memiliki persentase dalam kategori cukup yaitu 52,94%, dan delapan responden memiliki persentase dalam kategori baik yaitu 47,06%. Dari data di atas, didapatkan skor rata-rata tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan pada penyusunan

program latihan adalah sebesar 55,90, sehingga dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap penyusunan program latihan dalam kategori cukup. Di bawah ini adalah penyajian dalam bentuk grafik.



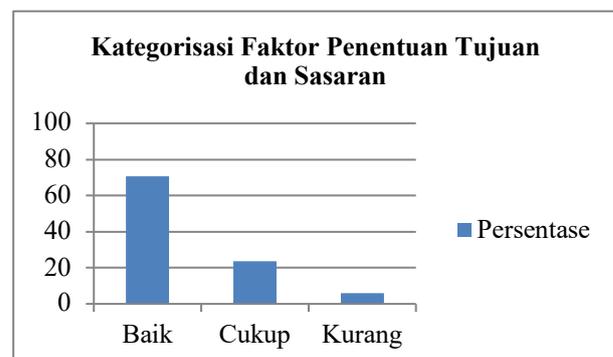
Grafik 3. Kategorisasi Faktor Penyusunan Program Latihan.

## 4. Deskripsi Faktor Penentuan Tujuan dan Sasaran

Tabel 5  
Kategorisasi Faktor Penentuan Tujuan dan Sasaran

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
5,32-7	Baik	12	70,59
3,92-5,25	Cukup	4	23,52
<3,92	Kurang	1	5,89
<b>Jumlah</b>		17	100

Tabel di atas menjelaskan mengenai frekuensi pemahaman pelatih terhadap faktor penentuan tujuan dan sasaran, didapatkan data dengan persentase sebagai berikut: satu responden memiliki persentase dalam kategori kurang yaitu 5,89%, empat responden memiliki persentase dalam kategori cukup yaitu 23,52%, dan 12 responden memiliki persentase dalam kategori baik yaitu 70,59%. Dari data di atas, didapatkan skor rata-rata tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan pada faktor penentuan tujuan dan sasaran adalah sebesar 84,03, sehingga dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap penentuan tujuan dan sasaran dalam kategori baik. Di bawah ini adalah penyajian dalam bentuk grafik.



Grafik 3. Kategorisasi Faktor Penentuan Tujuan dan Sasaran

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola menunjukkan bahwa satu responden masuk dalam kategori kurang dengan persentase 5,88%, enam responden masuk dalam kategori cukup dengan persentase 35,3%, dan 10 responden masuk dalam kategori baik dengan persentase 58,82% dengan rata-rata sebesar 78,36. Dari hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola dalam kategori baik.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Putra Surapana pada tahun 2020 dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Kediri pada Tahun 2020" dengan hasil penelitian dua responden memiliki kategori sangat rendah dengan persentase 20%, satu responden memiliki kategori rendah dengan persentase 10%, dua responden memiliki persentase dalam kategori sedang yaitu 20%, dua responden memiliki persentase dalam kategori tinggi yaitu 20% dan tiga responden memiliki persentase dalam kategori sangat tinggi yaitu 30%. Maka tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Kediri pada tahun 2020 dalam kategori sangat tinggi. (Surapana 2020)

Menurut Sudijono (2011, 50) Pemahaman (*Comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu dan setelah itu diketahui dan di ingat. Dengan kata lain, seseorang dikatakan memahami jika dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci mengenai hal suatu hal dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Hasil yang baik menunjukkan bahwa pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan memahami program latihan dengan baik untuk diberikan kepada peserta didiknya. Dalam hal ini, pemahaman pelatih meliputi pemahaman teori, fisik, teknik, taktik, dan mental dalam sepakbola. Pentingnya pemahaman terhadap program latihan bagi seorang pelatih yaitu agar dapat meningkatkan kemampuan anak dalam bermain sepakbola. Pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola dalam penelitian ini mencakup pemahaman dalam program latihan, pemahaman dalam penyusunan program latihan, dan pemahaman dalam penentuan tujuan dan sasaran.

Berdasarkan hasil penelitianin pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada faktor Program Latihan Sepakbola yang termasuk dalam kategori kurang adalah

nol responden dengan persentase sebesar 0%, kategori cukup adalah tiga responden dengan persentase sebesar 17,66%, dan kategori baik adalah 14 responden dengan persentase sebesar 82,35% dengan rata-rata sebesar 80. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan pada program latihan ada dalam kategori baik. Pemahaman dalam program latihan mencakup pengertian program latihan dan prinsip-prinsip latihan. Secara teoritis pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan sangat memahami tentang program latihan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh Abdullah (2016) pada tahun 2016 dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola" dengan hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada program latihan sepakbola yang masuk pada klasifikasi sangat tinggi sebesar 51,60%, pada klasifikasi tinggi sebesar 35,5%, pada klasifikasi sedang sebesar 12,9%, kategori rendah sebesar 0% dan klasifikasi sangat rendah sebesar 0%. Sejalan dengan itu, cenderung diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih sepak bola dalam program latihan sepak bola termasuk dalam klasifikasi tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penyusunan program latihan sepakbola yang termasuk pada kategori kurang adalah nol responden dengan persentase sebesar 0%, kategori cukup adalah sembilan responden dengan persentase sebesar 52,94%, dan kategori baik adalah delapan responden dengan persentase 47,06% dengan rata-rata skor sebesar 55,90. Hasil tersebut dapat diartikan tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan pada penyusunan program latihan sepakbola adalah cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Willy Atmaja pada tahun 2013 dengan judul "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP pada Sekolah Sepakbola Kabupaten Pacitan Tahun 2013" dengan hasil penelitian pada variabel penyusunan rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi, berkaitan dengan tahap-tahap latihan dari 14 pelatih sebanyak 40,5% menjawab sudah sesuai, 47,6% menjawab ragu-ragu, dan 11,9% menjawab tidak sesuai (Atmaja 2016).

Penyusunan program latihan dalam penelitian ini mencakup faktor penyusunan program latihan, program latihan jangka panjang, menengah dan pendek, serta periodisasi latihan. Hal tersebut sangat peting guna memberi periodisasi latihan agar peserta didik tidak terlalu lelah dalam berlatih dan mampu meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penentuan tujuan dan sasaran yang masuk pada kategori kurang adalah satu responden dengan persentase sebesar 5,89%, kategori cukup adalah empat responden dengan persentase sebesar 23,52%, dan kategori baik adalah 12 responden dengan persentase 70,59% dengan skor rata-rata sebesar 84,03. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan mempunyai pemahaman dalam menentukan tujuan dan sasaran program latihan yang dibuatnya berada dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Abdullah (2016) pada tahun 2016 dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola" dengan hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola pada penentuan tujuan dan sasaran yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 29,03%, pada kategori tinggi sebesar 41,94%, pada kategori sedang sebesar 12,90%, kategori rendah sebesar 9,67% dan kategori sangat rendah sebesar 6,46%. Sehingga, dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pelatih pada faktor penentuan tujuan dan sasaran ada dalam kategori tinggi.

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. Dengan penentuan tujuan latihan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak. Peningkatan keterampilan bermain dan prestasi sepakbola adalah tujuan dan sasaran yang selama ini dibuat oleh pelatih.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian dengan judul "Tingkat Pemahaman Pelatih Sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap Program Latihan Sepakbola" ini mendapatkan hasil bahwa tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola menunjukkan satu responden masuk dalam kategori kurang dengan persentase 5,88%, enam responden masuk dalam kategori cukup dengan persentase 35,3%, dan 10 responden masuk dalam kategori baik dengan persentase 58,82% dengan rata-rata sebesar 78,36. Dari hasil tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola di Kabupaten Lamongan terhadap program latihan sepakbola berada dalam kategori baik.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih terutama yang mendapatkan nilai kurang diharapkan dapat menambah wawasan dalam pemahaman mengenai penyusunan program latihan sehingga mampu menciptakan pemain yang berkualitas.
2. Bagi Asosiasi PSSI Kabupaten Lamongan diharapkan dapat memperhatikan perkembangan pelatih dengan mengadakan seminar maupun *workshop* agar meningkatkan pengetahuan pelatih mengenai panduan melatih khususnya di usia dini.

## REFERENSI

- Abdullah, Imam Mashud. "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola di Kabupaten Sleman pada Program Latihan Sepakbola." *ePrints@UNY Lumbung Pustaka Universitas Negeri Yogyakarta*, 2016.
- Alesi, Mariana. "Motor and Cognitive Growth Following a Football Training Program." *Frontiers in Psychology* 6 (October 2015): 1.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Atmaja, Willy. "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP pada Sekolah Sepakbola Kabupaten Pacitan Tahun 2013." *Smart Sport Jurnal Olahraga Prestasi* 8, no. 2 (2016): 91.
- Danardani. "Interaksi Pelatih dan Atlet dalam Penetapan Tujuan." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga (MEDIKORA)* 4 (2) (2008): 35-49.
- Doty. "Sport Building Character." *Journal of Collage and Character* 7 (3) (2006): 1-20.
- Harsono. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offside, 2017.
- Lutan, Rusli. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan, 2000.
- Salim, Agus. *Teori Dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Tiara, 2008.
- Soedjono. *Sepakbola Teknik Dan Kerjasama*. Yogyakarta: Ikip Yogyakarta, 1985.
- Sudijono, A. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011.
- Sugiyanto. "Periode Tapering Bagi Perenang." *Majalah Olahraga Volume 5*, Desember 1999: 13-21.
- Suharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Pt Rineka Cipta, 2010.
- Sukadiyanto. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fik UNY, 2002.

*Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: Cv. Lubuk Agung, 2011.

Surapana, Putra. "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Kediri pada Tahun 2020." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4, no. 3 (2020): 140.

Werdihartohadi, Fekum Ariesbowo. *Menjadi pemain sepak bola yang tangguh.* Jakarta: Be Champion, 2008.