

**PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SEPAKBOLA
DI SSB MUSPAN FC TVRI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan*



**SHAIMUL HASAN
NIM 55900**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

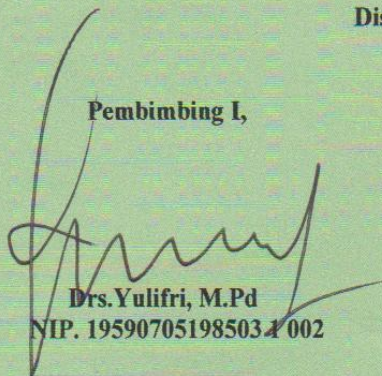
**PEMBINAAN PRESTASI OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SSB
MUSPAN FC TVRI PADANG**

Nama : Shaimul Hasan
NIM : 55900
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2014

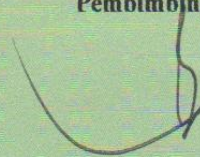
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985034 002

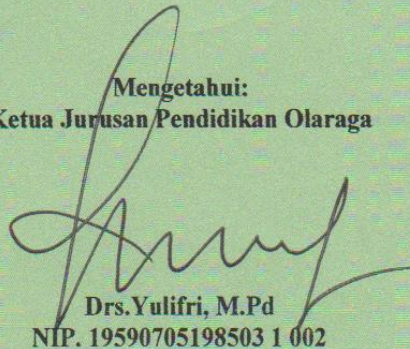
Pembimbing II,



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

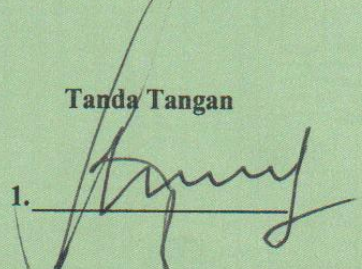
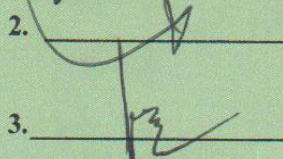
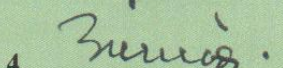
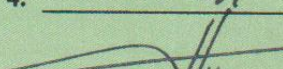
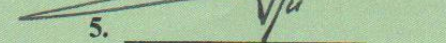
Judul : Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di SSB Muspan
FC TVRI Padang
Nama : Shaimul Hasan
NIM : 55900
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, September 2014

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Yulifri, M.Pd.
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes.
3. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes.

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

KATA PERSEMBAHAN



" ... Sesungguhnya dibalik kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu sudah selesai dari suatu urusan kerjakanlah sungguh-sungguh urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap.." (Q.S. Al-Insyirah : 6-8)

Alhamdulillah berkat kehendak dan kuasaNya akhirnya penulis berhasil menyelesaikan tugas akhir ini. Walau banyak rintangan yang dilalui penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan dengan baik.

Terima kasih

Penulis sampaikan untuk kedua orang tua Ayahanda dan Ibunda yang telah memberikan dukungan penuh dan doa dalam penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih ku....

Terima kasih yang mendalam kepada Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Pd selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan yang berharga dalam penulisan skripsi ini. Juga buat Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, Bapak Drs. Nirwandi, M.Pd., dan Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes selaku tim penguji skripsi ini. Terima kasih atas masukan dan saran-sarannya. (Terima kasih banyak ya Pak !...)

Buat the best friend's srigala terakhir..

akhir, ade febrinanda, rizky razi, alfetd, refan, zul herisyam, dan teman-teman seperjuangan bp. 10 pendidikan olahraga fik, atas kebersamaannya selama ini..!!!

Terima kasihku kusampaikan kepada semua.. Terima kasih banyak ya cuy . ehehehe!!!

Terima kasih untuk semua yang telah banyak berperan dalam meraih kesuksesan ku ini. Thank's all !!!

By. Shaimul Hasan

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi in benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, September 2014
Yang menyatakan



Shaimul Hasan

ABSTRAK

Shaimul Hasan (2014). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang

Permasalahan di dalam penelitian ini antara lain masih belum adanya pembinaan yang berjalan dengan optimal. Hal ini terbukti dengan belum pernahnya SSB Muspan FC TVRI Padang meraih gelar juara dalam setiap kompetisi. Pada peningkatan prestasi, hal tersebut mungkin disebabkan masih belum direalisasikannya fungsi dan tugas pelatih, program pelatihan, latar belakang pendidikan pelatih dan kualitas sebagai pelatih, sumber daya atlet, motivasi serta kondisi fisik atlet, mekanisme organisasi belum berjalan dengan baik, sarana dan prasarana kemudian perhatian pemerintah dan dukungan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang pembinaan sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang yang dilihat dari tiga variabel yaitu kualitas pelatih, kualitas atlet serta kualitas sarana dan prasarana.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, yaitu untuk menggambarkan keadaan sebagaimana adanya. Karena populasi 20 orang sampel diambil dengan teknik sampling jenuh (sensus). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner atau angket berdasarkan skala guttman. Teknik analisa data secara deskriptif menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan jawaban dari 20 orang responden didapat total skor jawaban terhadap pertanyaan tinjauan pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang adalah 608 dengan persentase 67,56% yang di peroleh dari tiga variabel tersebut, hal ini terlihat dari jawaban yang diberikan terhadap variabel tinjauan pembinaan sepakbola Muspan FC TVRI Padang yaitu skor jawaban untuk variabel kualitas pelatih 207 dengan persentase 69% diklasifikasikan cukup. Skor jawaban untuk variabel kualitas atlet 218 dengan persentase 72,67% diklasifikasikan cukup dan skor jawaban untuk variabel kualitas sarana prasarana 183 dengan persentase 61% diklasifikasikan kurang. Dengan demikian pembinaan sepakbola yang dilakukan di Muspan FC TVRI Padang dikategorikan cukup.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” ***Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang***”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibunda dan Ayahnda tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu mengiringi kegiatan penulisan dan penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, selaku Rektor Universitas Negeri Padang (UNP).
3. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK).
4. Ketua dan sekretaris jurusan pendidikan olahraga program studi penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahrgaan yaitu Bapak.
5. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. H. Nirwandi, M.Pd dan Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd serta Bapak Drs. Edwarsyah, M.Pd selaku tim penguji.
7. Bapak dan ibu staf pengajar di jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.
8. Semua rekan-rekan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	8
1. Permainan Sepakbola	8
2. Pembinaan	11
3. Kualitas Pelatih	12
4. Kualitas Atlet	18
5. Sarana dan Prasarana	20
6. Program Latihan	23
7. Organisasi	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Pertanyaan Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Instrument Penelitian	30

E. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	32
B. Analisis Data	32
C. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	29
2. Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Pelatih	34
3. Distribusi Hasil Data Variabel Kualitas Pelatih	35
4. Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Pelatih	35
5. Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Atlet	38
6. Distribusi Hasil Data Variabel Kualitas Atlet.....	39
7. Distribusi frekuensi Variabel Kualitas Atlet	39
8. Frekuensi Jawaban Variabel Kualitas Sarana Prasarana	42
9. Distribusi Hasil Data Variabel Kualitas Sarana Prasarana.....	43
10. Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Sarana Prasarana	44
11. Tafsiran Mean Variabel Penelitian	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	27
2. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Pelatih	37
3. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Atlet	41
4. Histogram Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Sarana Prasarana.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	54
2. Instrumen Penelitian	55
3. Kuesioner Penelitian	56
4. Data Mentah Hasil Penelitian	58
5. Pengolahan Data	59
6. Pengolahan Data Variabel Kualitas Pelatih	60
7. Pengolahan Data Variabel Kualitas Atlet	61
8. Pengolahan Data Variabel Kualitas Sarana Prasarana	62
9. Surat Izin Penelitian	63
10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	64
11. Dokumentasi penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang populer dan paling banyak disukai, digemari dan diminati orang serta merupakan permainan yang sudah merakyat. Hal ini dapat dilihat bahwa sudah banyaknya lapangan sepakbola dan orang yang memainkannya diseluruh pelosok tanah air. Baik pada klub-klub sepakbola melalui kompetisi maupun yang bermain hanya sekedar hobi.

Namun perkembangan sepakbola Indonesia untuk kancah internasional masih jauh dari yang diharapkan. Persepakbolaan di Indonesia untuk tingkat Asia Tenggara saat ini sudah mengalami perkembangan dan kemajuan seperti Thailand dan Vietnam. Hal yang menandai bangkitnya sepakbola Indonesia yaitu sudah adanya pembinaan usia dini dimana pemain muda tersebut dilatih dan dibina dalam suatu kepelatihan untuk mengikuti pertandingan-pertandingan atau kompetisi sesuai tingkat umur.

Didalam UU No.3 pasal 27 ayat 4 (2005) tentang system Keolahragaan Nasional menjelaskan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan sentral pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Artinya pembinaan dan pengembangan olahraga dapat ditingkatkan melalui

berbagai kegiatan salah-satunya penyelenggaraan kompetisi atau pertandingan-pertandingan secara berjenjang, bertahap dan berkelanjutan.

Syafruddin (1996: 6) menyatakan bahwa yang di maksud dengan pembinaan olahraga prestasi adalah “pembinaan olahraga yang di lakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi olahraga yang dipertandingkan ditingkat daerah, nasional, regional maupun internasional”. Dapat diartikan suatu pembinaan yang dilakukan dimaksud untuk bermuara pada sebuah prestasi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka untuk mencapai prestasi yang optimal melalaui suatu pembinaan berbagai hal yang perlu diperhatikan seperti, pelatih, program latihan, atlet, sarana dan prasarana, serta mekanisme organisasi. Yang mana faktor-faktor yang disebutkan merupakan persyaratan agar suatu pembinaan dapat mencapai tujuan yang telah ditentukan yaitu peningkatan prestasi yang diraih.

Pada saat ini banyak hal yang perlu diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri. Misalnya dalam Syafruddin (2011:5) menyatakan bahwa “seorang pelatih harus memahami metode latihan, bentuk dan atau materi latihannya serta pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan”. Artinya dapat dikatakan kalau metode-metode dalam latihan harus dikuasai betul oleh seorang pelatih dalam menetapkan perencanaan latihan yang jelas dan terarah.

Selanjutnya ahli kepelatihan dalam Syafruddin (2011: 23) menyatakan bahwa “Prestasi olahraga didukung oleh empat komponen yang mendukung yaitu: kondisi fisik, teknik, taktik dan mental, karena keempat komponen tersebut yang diperlukan oleh setiap atlet baik dalam cabang olahraga

perorangan maupun dalam cabang olahraga beregu untuk meraih prestasi puncak”.

Dari pernyataan di atas sangat jelas komponen-komponen yang harus seorang atlet miliki untuk bisa meraih prestasi yang diharapkan tentunya melalui sebuah pembinaan yang dapat meningkatkan elemen kondisi fisik, kemampuan teknik yang praktis serta menguntungkan, taktik yang bagus dan mental juara atlet yang dibina.

Dengan kata lain untuk mencapai atau mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan dalam melakukan pembinaan olahraga sepakbola berbagai faktor yang diperlukan diantaranya bakat, minat, semangat juang dan diiringi dengan kondisi fisik yang prima untuk berolahraga dari pemain itu sendiri, disamping dukungan sarana dan prasarana serta program latihan yang sistematis dari pelatih. Keberhasilan pembinaan olahraga akan tergambar pada kemampuan dalam mengaplikasikan semua bentuk atau materi latihan yang sudah dirancang sebelumnya. Penerapan latihan yang sistematis, penuh variasi dan berkesinambungan yang didukung sarana dan prasarana yang memadai merupakan faktor yang dapat menjawab tantangan pembinaan untuk mendapatkan suatu prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan pemantauan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pelaksanaan pembinaan sepakbola pada SSB Muspan FC TVRI Padang, yang mana bertujuan untuk meningkatkan prestasi kearah terciptanya atlet sepakbola yang berkualitas. Untuk meningkatkan kualitas atlet secara maksimal dapat dilakukan dengan suatu latihan yang intensif. Karena latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai

mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik, teknik, taktik dan mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang.

Namun dalam pelaksanaan pembinaan cabang olahraga sepakbola pada SSB Muspan FC TVRI Padang, banyak permasalahan yang sampai saat ini belum terpecahkan. Permasalahan tersebut diantaranya masih belum adanya pembinaan yang berjalan dengan optimal. Hal ini terbukti dengan belum pernahnya SSB Muspan FC TVRI Padang meraih gelar juara dalam setiap kompetisi. Pada peningkatan prestasi, hal tersebut mungkin disebabkan masih belum direalisasikannya fungsi dan tugas pelatih, program pelatihan, latar belakang pendidikan pelatih dan kualitas sebagai pelatih, sumber daya atlet, motivasi serta kondisi fisik atlet, mekanisme organisasi belum berjalan dengan baik, sarana dan prasarana kemudian perhatian pemerintah dan dukungan masyarakat.

Fenomena tersebut mungkin juga disebabkan belum dilaksanakannya pembinaan olahraga sepakbola secara baik dan menyeluruh. Pembinaan terus dilakukan tetapi belum mampu memberikan hasil. Oleh karenanya kegiatan ini perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pembinaan untuk mampu menunjukkan prestasi yang diharapkan. Kemudian faktor lain seperti dukungan orang tua pemain, status gizi dan postur tubuh yang dimiliki pemain, pengalaman bertanding pemain tersebut, serta komponen kondisi fisik yang mana dapat menunjukan kualitas atlet.

Selanjutnya agar rencana atau permasalahan dalam organisasi dapat dilaksanakan dengan baik untuk mencapai hasil maksimal, harus dilakukan tanpa memandang bentuk organisasinya. Maka dari itu dalam pembinaan atlet sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang perlu adanya manajemen, yaitu

rencana pergerakan yang sistematis terhadap segala aspek dalam klub atau SSB agar tujuan tercapai dengan hasil yang gemilang yaitu prestasi.

Dengan demikian penulis ingin mengkaji secara ilmiah tentang kegiatan pembinaan sepakbola pada SSB Muspan FC TVRI Padang agar dapat mengungkapkan permasalahan dan mencari solusi terbaik dengan melakukan penelitian yang berjudul **“Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka masalah yang ada dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kualitas pelatih
2. Kualitas atlet
3. Kualitas Sarana dan prasarana
4. Program latihan
5. Organisasi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Kualitas pelatih SSB Muspan FC TVRI Padang.
2. Kualitas atlet SSB Muspan FC TVRI Padang.
3. Kualitas sarana dan prasarana SSB Muspan FC TVRI Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka didapat perumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana kualitas pelatih SSB Muspan FC TVRI Padang?
2. Bagaimana kualitas atlet SSB Muspan FC TVRI Padang?
3. Bagaimana kualitas sarana dan prasarana SSB Muspan FC TVRI Padang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kualitas pelatih SSB Muspan FC TVRI Padang.
2. Kualitas atlet SSB Muspan FC TVRI Padang.
3. Kualitas sarana dan prasarana SSB Muspan FC TVRI Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan proses melatih dilapangan, selain itu juga dapat memberi manfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pembina, sebagai masukan informasi demi perkembangan pembinaan sepakbola di SSB Muspan FC TVRI Padang.
3. Pelatih, sebagai bahan acuan yang melatih sepakbola untuk pencapaian prestasi tim sepakbola.

4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah yang sama dan lebih mendalam.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan satu cabang olahraga beregu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya penjaga gawang. Dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter yang diabatasi garis selebar 12 centimeter serta dilengkapi 2 buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter. Permainan sepakbola berlangsung dalam 2 babak yang masing-masing babakanya 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit, (PSSI 2010/2011).

Kemudian menurut Batty dalam Afryanto (2013: 9) bahwa “sepakbola adalah permainan sederhana dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya”. Terlihat bagaimana sepakbola bisa dimainkan dengan teknik-teknik yang praktis dari para pemainnya agar lebih memantapkan kepada penampilan kerjasama tim yang baik. Untuk itu dibutuhkan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dari setiap pemain supaya rahasia permainan sepakbola yang indah dapat terwujud.

Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah meraih kemenangan. Sesuai dengan yang dikemukakan Yulifri (2011: 17-18) bahwa, “didalam permainan sepakbola agar dapat memperoleh

kemenangan suatu tim harus dapat memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan, dan sebaliknya berusaha sekuat tenaga mempertahankan dan menghindari bola masuk ke gawang sendiri”. Sasaran utama dalam setiap serangan adalah mencetak gol, agar dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka pemain dituntut untuk mampu memiliki kondisi fisik yang bagus dan teknik dasar sepakbola yang baik. Suatu tim bisa dinyatakan menang apabila tim tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan jika seandainya sama maka permainan dinyatakan *draw* atau seri.

Hampir seluruh permainan dimainkan dengan kaki, badan dan kepala untuk memainkan bola. Namun demikian agar dapat bermain sepakbola yang baik perlu bimbingan dan tuntutan tentang kondisi fisik, teknik, taktik dan mental dalam sepakbola agar tujuan tercapai. Disamping itu dalam sepakbola terdapat situasi dasar atau yang dikenal dengan ide permainan. Sebagaimana yang dikemukakan Zalfendi (2010:60-61) bahwa:

Selama permainan atau pertandingan berlangsung maka kedua pihak yang melakukan serangan yang silih berganti, dan kita dapat menyaksikan terjadinya aksi-aksi menyerang dan bertahan. Dari aksi-aksi tersebut kita dapat membedakan adanya tiga situasi yaitu: Pertama: pada aksi penyerangan kita lihat dengan jelas sesuai dengan tujuan permainan itu sendiri, yaitu ‘tendangan ke gawang’ pada saat itu juga ada aksi pertahanan yang merupakan ‘pertahanan gawang’(situasi dasar pertama : tendangan ke gawang – pertahanan gawang).

Kedua: sebelum terjadi tendangan ke gawang, regu yang menyerang berusaha mencari kesempatan atau peluang untuk menendang ke gawang. Sedangkan dipihak yang bertahan berusaha melindungi daerah gawang, dengan tidak memberikan kesempatan atau peluang kepada lawan untuk menendang ‘situasi dasar kedua’ (mencari kesempatan menendang ke gawang dan perlindungan daerah gawang).

Ketiga: jika pemain bertahan dapat merebut bola atau menguasai bola sepenuhnya maka dalam melakukan serangan balik, dimulai menyusun serangan kedaerah pertahanan lawan dan pada saat yang bersamaan lawan juga akan berusaha melakukan gangguan agar regu penyerang tidak leluasa untuk memperlakukan bola, dan begitu juga untuk mengganggu lawan tidak dapat dengan seenaknya memberikan bola kepada temannya. 'situasi dasar ketiga' (menyusun serangan, melakukan gangguan).

Dari kutipan yang diuraikan di atas yang mana terdapat tiga situasi-situasi atau biasa dikenal dengan istilah ide permainan seperti yang disebutkan. Pertama : tendangan kegawang pertahanan gawang, kedua: mencari kesempatan menendang kegawang dan perlindungan daerah gawang, ketiga: menyusun serangan, melakukan gangguan, dimana memahami ide permainan sepakbola dapat menunjang penampilan seseorang dalam bermain.

Dan adapun tujuan dari pemahaman situasi dasar tersebut dijelaskan dalam Yulifri (2011:15) "situasi dasar atau disebut juga dengan ide permainan sepakbola bertujuan agar anak didik dapat bermain sesuai dengan situasi-situasi serta keterampilan dalam melakukan teknik-teknik dasar yang diperlukan dalam bermain".

Jadi dapat dikatakan kalau situasi atau ide permainan tersebut sangat penting dipahami oleh atlet atau pemain sepakbola dan pelatih agar dapat mempermudah mencapai penampilan terbaik yang dimiliki oleh seorang pemain guna meraih prestasi yang akan diraihinya, tentunya dalam sebuah pembinaan serta kompetisi yang dilakukan. Secara garis besar pembinaan dan pelatihan sepakbola banyak dilakukan di tempat-tempat pelatihan seperti sekolah sepakbola atau yang sering disebut sebagai SSB.

2. Pembinaan

Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 23 menjelaskan bahwa “pembinaan dan pengembangan keolahragaan adalah usaha sadar yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan keolahragaan”. Dari kutipan tersebut dapat dikatakan kalau pembinaan merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh orang-orang yang terlibat di dalamnya untuk melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan meraih prestasi yang diinginkan dalam olahraga tersebut.

Secara lebih rinci pembinaan yang dilakukan sebuah tim dijelaskan dalam Sudibyo (2002: 60-61) bahwa, “pembinaan tim pada akhirnya bertujuan untuk mencapai puncak penampilan dan prestasi yang setinggi-tingginya, dengan tetap menghindari kemungkinan-kemungkinan terjadinya dampak-dampak yang bersifat negatif, baik yang terjadi dalam ikatan tim maupun terhadap lain tim”.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa setiap pembinaan yang dilakukan baik dalam olahraga beregu maupun individual selalu memiliki tujuan dengan menunjukkan penampilan terbaik hasil dari pembinaan yang dilakukan untuk mengharapkan suatu prestasi optimal yang diinginkan. Dengan selalu hati-hati terhadap kemungkinan-kemungkinan buruk sebagai dampak negatif yang akan terjadi baik didalam maupun diluar tim.

Upaya pembinaan tim diawali dengan menumbuhkan rasa kesatuan sebagai anggota tim sehingga terbentuk kerja tim/kerja sama sebaik mungkin. Menurut Tutko dan Richards dalam Sudibyo (2002:61)

menyatakan dalam hubungan ini perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut

:

a) Saling menghormati, baik antara pemain maupun antara pemain dengan pelatihnya. b) Menciptakan komunikasi yang efektif : setiap anggota tim harus menunjukkan kesediaan berkomunikasi dengan penuh mengerti satu terhadap yang lain. c) Perasaan menjadi anggota yang penting : sebagai anggota tim perasaanya harus diperhatikan, mendapat pengakuan atas pengorbanan yang diberikan, dan dibantu anggota lain serta pelatihnya. d) Tujuan bersama: harus ada keyakinan, kesediaan menerima satu tujuan untuk dicapai bersama. e) Perlakuan yang adil: setiap pemain merasa membutuhkan perlakuan yang sama dan mendapat kesempatan untuk mengembangkan bakat secara maksimal.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa hasil utama dari suatu

teamwork yang baik adalah terciptanya kerjasama antara anggota tim yang sebaik-baiknya, suasana kekeluargaan dan hubungan yang erat sesama anggota, dan semua anggota tim meletakkan kebahagiaan tim di atas kepentingan sendiri/pribadi. Semuanya dapat tercipta apabila memperhatikan hal-hal penting seperti saling menghormati, komunikasi yang efektif, menjadi anggota yang penting, memiliki tujuan bersama, dan mendapatkan perlakuan yang adil.

3. Kualitas Pelatih

Pelatih adalah orang yang membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga (Harsono 1988: 21). Selanjutnya Frank.S.Pyke dalam Muchtar (1992: 2) menyatakan, “pelatih adalah seorang pemimpin yang berpendidikan dari sekelompok orang yang berusaha untuk mencapai satu tujuan”. Berpendidikan maksudnya bahwa pelatih tersebut harus memiliki pengetahuan tentang ilmu kepelatihan dengan segala masalahnya. Senada

dengan yang dikemukakan oleh Syafruddin (2011:3) bahwa ilmu kepelatihan olahraga adalah:

- a) Ilmu pengetahuan olahraga yang mempelajari dan membahas masalah atlet (orang yang berlatih), masalah latihan (training), dan masalah prestasi serta bagaimana meningkatkan dan mempertahankan prestasi seseorang atau atlet melalui suatu proses pembinaan yang terprogram secara efektif dan berkesinambungan.
- b) Ilmu pengetahuan olahraga yang memberikan informasi tentang pengalaman-pengalaman praktis dari proses latihan olahraga dan informasi hasil-hasil penelitian bidang-bidang ilmu olahraga lain yang terkait dalam upaya mengoptimalkan pencapaian prestasi olahraga.

Dari pernyataan diatas dapat dikatakan kalau ilmu kepelatihan olahraga sangat penting untuk menentukan kualitas seorang pelatih didalam melakukan sebuah pembinaan olahraga dimana seorang pelatih harus menguasai berbagai pengetahuan masalah demi ketercapaian prestasi olahraga seperti, masalah atlet, latihan/training, dan bagaimana meningkatkan serta mempertahankan prestasi olahraga sebagai hasil dari proses latihan melalui suatu kompetisi/pertandingan yang merupakan wadah merealisasikan hasil-hasil latihan tersebut.

Pelatih juga memegang wewenang atau berperan sebagai pendidik, pengajar, pembina dan melatih kegiatan olahraga dengan memahami ilmu kepelatihan olahraga. Sebagaimana Harsono (1988:3) “melatih yang dimaksud ialah aktifitas pelatih menyiapkan dan menciptakan situasi lingkungan latihan sebaik mungkin dan menghubungkannya dengan anak latih, sehingga terjadi proses berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan pada saat itu”.

Seorang pelatih dituntut harus bisa merancang rencana latihan secara sistematis dan terprogram, didalam merancang rencana latihan itu

pertama kali seorang pelatih harus menentukan variabel mana yang perlu ditekankan dalam pencapaian sasaran prestasi. Menurut Bompa (2009:86) “efisiensi suatu program latihan fisik merupakan hasil manipulasi volume (durasi, jarak, repetisi, atau beban volume), intensitas (beban, percepatan, atau keluaran tenaga), dan densitas (frekuensi), dimana hal-hal tersebut merupakan variabel kunci dalam latihan”.

Volume latihan merupakan jumlah pekerjaan yang dilakukan dalam kegiatan latihan dan sering dinyatakan sebagai total pengulangan beban kerja yang ditentukan atau tugas menetapkan. Definisi sederhana dari volume yaitu total kuantitas dalam aktifitas latihan yang ditentukan.

Kemudian pengertian dari intensitas adalah sebuah fungsi dari aktivasi neuromuscular, dengan intensitas yang lebih tinggi (keluaran power yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi) menuntut aktifitas neuromuscular yang lebih tinggi. Pola aktifitas neuromuscular akan didikte oleh beban eksternal, pencapaian kecepatan, jumlah kelelahan yang berkembang dan jenis exercise yang dikerjakan.

Densitas latihan dapat didefinisikan sebagai frekuensi atau distribusi sesi latihan atau frekuensi dimana seseorang atlet melaksanakan satu rangkaian pengulangan (seri repetisi) dari kerja per unit waktu. Densitas latihan dapat dipikirkan sebagai hubungan yang dinyatakan dalam unit waktu antara kerja dan fase istirahat dari latihan.

Dari pengertian variabel-variabel di atas bila dihubungkan dengan kemampuan pelatih yaitu memonitor beban latihan dan mengukur

performance atlet untuk melihat keefektifan dari rencana latihan dikarenakan, peningkatan dalam beban kerja atlet harus individual dan bertahap untuk menghindari kelelahan/overtraining yang mungkin terjadi.

Seorang pelatih didalam melaksanakan tugasnya perlu memperhatikan berbagai hal yang merupakan landasan atau dasar-dasar dalam metodologi pelatihan, senada dengan Harsono (1988: 17) mengemukakan bahwa hal-hal yang perlu dimiliki secara baik oleh pelatih sebagai berikut.

a) penguasaan bahan teori dan keterampilan dalam cabang olahraga yang disenangi. b) cakap melatih dilapangan dengan efektif dan efisien. c) berkepribadian baik, memiliki sikap dan budi pekerti yang baik/luhur. d) pandai bergaul/memiliki sikap bermasyarakat yang supel dan simpatik. e) bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. f) memiliki fisik yang sehat dan segar dan profil sesuai dengan cabang olahraga yang digeluti/disenangi. g). memiliki jiwa pemimpin dan jiwa seni serta ahli dalam memberikan informasi dan nilai-nilai hidup pada atletnya.

Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa banyaknya pertimbangan atau hal-hal yang harus diperhatikan untuk menjadi seorang pelatih yang kompeten tidak hanya memiliki keterampilan untuk melatih bahkan lebih luas dari itu, untuk menjadi seorang pelatih tidak cukup dengan mengandalkan kemampuan atau skill yang ada sebagai mantan pemain atau atlet tetapi seorang pelatih yang baik/berkualitas harus benar-benar menguasai ilmu kepelatihan dalam cabang olahraga yang digeluti tersebut.

Selanjutnya pelatih memiliki fungsi yang ditinjau dari berbagai sudut, Muchtar (1992:5) menyatakan bahwa “fungsi pelatih dapat ditinjau

dari dari tiga sudut pandang yakni: a) fungsi umum, b) fungsi dalam masa latihan, c) fungsi dalam pertandingan”.

Seorang pelatih dalam menjalankan tugasnya, maka yang bersangkutan harus mengetahui fungsinya dalam sebuah tim, agar lebih jelas dapat dilihat dalam uraian yang dikemukakan Muchtar (1992:5) sebagai berikut:

a. Fungsi umum

Dalam fungsi umum tingkah laku dan penampilan seorang pelatih haruslah dapat dijadikan panutan dan teladan bagi anak didiknya. Dalam fungsi ini pelatih dikatakan sebagai:

- 1) Sebagai perencana: Memberikan nasehat dan petunjuk pada atlet asuhannya dalam masalah menggariskan tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Disamping itu juga merancang program kegiatan tim.
- 2) Sebagai teman: Senantiasa bersedia mendengarkan masalah dan kendala yang disampaikan atletnya. Dapat memahami dan bersimpati pada saat atlet tidak berhasil, bahkan harus senantiasa memberikan dorongan dan harapan.
- 3) Sebagai seorang realist: Secara cermat menilai potensi atau kemampuan atlet serta tingkat kemajuannya. Mengarahkan kegiatan kepada sasaran yang ingin dicapai.

- 4) Sebagai penasehat: Mendengarkan dan memberi nasehat atau saran pada atlet dalam berbagai masalah, termasuk masalah yang mungkin tidak berkaitan dengan kegiatan olahraga.
- 5) Sebagai orang yang terus belajar: Harus senantiasa siap untuk mencari dan menerapkan ide-ide dan metode terbaru

b. Fungsi dalam masa latihan

Secara lebih rinci fungsi pelatih dalam kaitannya dengan masa latihan adalah: ahli dari segi teknis, sebagai seorang pendidik, pendorong (motivator), pengatur (organizer), dan seorang pengarah/pemimpin.

- 1) Sebagai ahli teknis: Mengetahui secara teknis segala masalah yang berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuni. Menggunakan pengetahuan yang dimiliki dengan keyakinan yang tinggi, sebab keragu-raguan akan menimbulkan hilangnya kepercayaan atlet terhadap pelatih.
- 2) Sebagai pendidik: Sama seperti seorang guru sekolah, pelajari setiap metode baru dan terapkan pada atlet. Jangan mengajarkan sesuatu sebelum mengerti sepenuhnya masalah yang akan diajarkan/dilatihkan.
- 3) Sebagai pendorong: Cari cara memotivasi diri sendiri dari para atlet
- 4) Sebagai pengatur: Pelatih harus mengorganisir sesuatunya dengan efisien. Organisasi yang lemah pengaturannya akan menyebabkan rendahnya hasil binaan.

- 5) Sebagai pemimpin: Bertanggung jawab atas program latihan. Pengarahan yang lemah akan mengakibatkan hasil yang rendah. Pelatih harus bisa tegas namun positif.

c. Fungsi dalam masa pertandingan

Dalam masa pertandingan, pelatih berfungsi sebagai pengatur strategi, sebagai ahli ilmu jiwa dan sebagai pengamat.

- 1) Sebagai pengatur strategi: Pelatih perlu menyadari bahwa persentase waktu yang digunakan untuk kegiatan adalah latihan 90% dan kompetisi/pertandingan 10%. Atlet harus dibantu dalam memilih tingkat pertandingan yang akan diikuti, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Sebagai ahli ilmu jiwa: Pelajari keadaan mental/psikis atlet. Belajar cara mendorong semangat atlet dan cara untuk memenangkan, sesuai dengan tuntutan situasi yang timbul.
- 3) Sebagai pengamat: Sebagai penonton yang berada diluar gelanggang pertandingan tentunya lebih banyak dapat melihat seluruh kejadian. Karenanya pelatih diharap untuk menjadi pengamat yang cermat, dengan tujuan melihat kekeliruan yang dilakukan atlet/tim tersebut.

4. Kualitas Atlet

Syafruddin (2011:21) menyatakan, “Atlet adalah masukan (input) yang akan diolah atau diproses melalui suatu kegiatan latihan (training) yang terprogram secara kontinyu, sistematis dan terarah sehingga menghasilkan suatu prestasi terbaik (output) sesuai dengan yang

direncanakan untuk dicapai”. Dari pernyataan tersebut dengan kata lain atlet merupakan orang yang mendapat perlakuan atau menjadi objek dalam proses latihan.

Oleh karena itu sebelum diproses melalui kegiatan latihan, pelatih perlu terlebih dahulu memahami potensi dan karakteristik setiap atlet yang akan dibina untuk menghindari efek latihan yang tidak diinginkan. Adapun berbagai sifat atlet yang perlu dimiliki dalam cabang olahraga Sudibyo (2002:35) mengemukakan bahwa,

Sifat-sifat yang berhubungan dengan kemampuan akal atau kognisi yang perlu dimiliki atlet dalam cabang-cabang olahraga tertentu, misalnya : pemusatan perhatian (daya konsentrasi), kemampuan koordinasi, ketelitian, kecepatan reaksi, antisipasi, imajinasi dan sebagainya, selanjutnya sifat-sifat kepribadian yang berhubungan dengan aspek afektif-konatif yang perlu dimiliki atlet dalam cabang-cabang olahraga tertentu, misalnya agresivitas, penguasaan diri, ketenangan, rasa keindahan, kepercayaan diri, keuletan, keberanian, semangat juang dan sebagainya.

Dari kutipan di atas dikatakan sifat-sifat dan kepribadian yang perlu untuk dimiliki seorang atlet untuk menunjang performance atau penampilan atlet tersebut, agar dapat meraih dan mempertahankan prestasi. Sebagaimana menanamkan sifat-sifat tersebut agar selalu dibutuhkan dalam keseharian tidak hanya dikhususkan pada saat latihan dan pertandingan saja.

Agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet perlu memiliki modal atau kemampuan awal untuk bisa berprestasi atau mempertahankannya. Sebagaimana dinyatakan dalam Suharno (1986:43) bahwa, “Modal atlet dalam berlatih agar sukses adalah sebagai berikut “a)

memiliki minat kemauan, konsentrasi, kegembiraan yang tinggi. b) keadaan fisik sehat dan segar, c) daya fikir jernih dan kreatif”.

Selanjutnya ketercapaian prestasi atlet menurut Syafruddin (2011:80-81) sebagai berikut:

Pencapaian prestasi atlet ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari diri atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya seperti kemampuan kondisi fisik, teknik, taktik dan kemampuan mentalnya, sementara faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet atau dari luar potensi yang dimiliki atlet seperti faktor pelatih, Pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan lain sebagainya.

Dari pernyataan di atas dijelaskan ada dua hal yang dapat mempengaruhi prestasi atlet yaitu semua masalah yang dihadapi dan berasal dari dalam serta dari luar diri atlet itu sendiri.

5. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan aspek penunjang yang sangat penting dalam pembinaan olahraga prestasi, karena tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, akan berpengaruh terhadap kelancaraan proses pembinaan termasuk didalam melakukan latihan yang akan berdampak terhadap prestasi yang akan diraih.

Sarana merupakan semua alat-alat yang mudah dibawa/dipindahkan dalam melakukan kegiatan termasuk berolahraga, seperti sepatu, kaos, bola dan sebagainya. Sedangkan prasarana merupakan

fasilitas yang sukar dipindahkan yang sifatnya permanen untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga, misalnya gor dan lapangan sepakbola.

Undang-Undang No.3 tahun 2005 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 21 dijelaskan bahwa sarana adalah “Peralatan dan perlengkapan yang akan digunakan untuk kegiatan olahraga”. Kemudian pada pasal 1 ayat 20 dijelaskan yang dimaksud dengan prasarana yaitu “tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga atau penyelenggaraan keolahragaan”.

Dari penjelasan di atas dapat disampaikan peralatan-peralatan serta semua perlengkapan untuk melakukan kegiatan olahraga disebut sebagai sarana, dalam arti lain sarana berupa alat-alat yang mendukung atau mempermudah untuk melakukan kegiatan olahraga, di dalam olahraga sepak bola sarana yang digunakan seperti kaos, celana pendek, kaus kaki, pelindung tulang kering, sepatu, bola dan lain sebagainya. Sedangkan prasarana yaitu berupa bangunan atau ruangan termasuk tanah lapang yang digunakan sebagai tempat melakukan kegiatan olahraga, contoh prasarana yaitu aula, gor, lapangan sepakbola dan lain-lain.

Dalam melaksanakan kegiatan pembinaan termasuk latihan dalam sepakbola sarana dan prasarana sangat dibutuhkan dalam kelancaran proses pembinaan, karena sarana dan prasarana yang memadai merupakan syarat terlaksananya kegiatan pembinaan. Tanpa didukung oleh sarana dan prasarana yang kurang atau bahkan tidak memadai mustahil kegiatan pembinaan tersebut bisa berjalan sesuai dengan yang diinginkan.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi saat ini yang turut berdampak terhadap kegiatan olahraga terutama sarana dan prasarana yang digunakan, hal tersebut hendaknya dapat membantu atlet dalam proses pembinaan yang akan berdampak terhadap prestasi yang akan diraih oleh atlet tersebut. Oleh sebab itu hendaknya sarana dan prasarana yang dipakai dalam proses pembinaan olahraga disesuaikan dengan standar nasional bahkan internasional, sehingga pada saat pertandingan atlet tidak merasa kaku untuk menggunakan sarana dan prasarana tersebut.

Didalam PSSI (2010:6) ukuran internasional lapangan yang digunakan saat pertandingan yaitu berukuran panjang 100 -110 m dan lebar 64 -75 m. Selanjutnya PSSI (2010: 14) menyatakan bahwa spesifikasi bola yang biasa dipakai adalah sebagai berikut,

Berbentuk bundar/bulat, terbuat dari kulit atau bahan lain yang sesuai, lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci), berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang 410 g (14 oz) pada saat dimulainya pertandingan, tekanan udara sama dengan 0,6 - 1,1 atm (600 – 1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci – 15,6 lbs/sq inci).

Pada cabang olahraga sepakbola yang sangat diperlukan dalam proses latihan seperti bola, patok/cones, peluit, dan lapangan. Dari kutipan tersebut terlihat spesifikasi bola yang digunakan menurut aturan dan standar internasional yang telah ditetapkan oleh FIFA sebagai induk organisasi sepakbola dunia.

6. Program Latihan

Marro dalam Suharno (1986: 1) menyatakan “program latihan adalah suatu petunjuk/pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang akan ditetapkan”. Untuk mencapai prestasi prima atlet diperlukan usaha dan daya berlatih-melatih yang dituangkan dalam rencana program latihan tertulis sebagai pedoman arah kegiatan untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Moeslim dan Gandring (1993: 36) mengemukakan bahwa:

Penyusunan program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai prestasi maksimal atlet di masa depan. Matarantai rencana jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang merupakan kaitan erat sasaran latihan harian yang bersifat operasional, obyektif dan terukur untuk mencapai tujuan sementara dan tujuan akhir.

Dari kutipan diatas dikatakan bahwa penyusunan program latihan sangat penting bagi pelatih demi kesuksesan dalam meraih prestasi puncak atlet. Dimana juga memperhitungkan rencana jangka pendek, jangka menengah dan jangka panjang yang akan memperoleh tercapainya sasaran latihan sehingga terwujudnya tujuan sementara atau pencapaian dalam target sesi latihan dan tujuan akhir dalam proses latihan yang mana dapat menunjukkan ketercapaian prestasi.

Selanjutnya Suharno (1986: 6) mengemukakan macam program latihan sebagai berikut:

Program latihan umumnya dibagi menjadi 3 yaitu: 1) Program jangka panjang (5 tahun – 12 tahun), tujuan rencana jangka panjang merupakan tujuan akhir untuk cita-cita prestasi prima. 2)

Program jangka menengah (2 tahun – 4 tahun), rencana jangka menengah merupakan pelaksanaan langsung rencana jangka panjang. 3) Program jangka pendek (1 tahun – ke bawah), program jangka pendek merupakan pelaksanaan operasional rencana jangka menengah, sasaran-sasaran latihan pun merupakan penjabaran sasaran dari program jangka menengah.

Dari kutipan diatas terdapat uraian macam-macam program latihan yang direncanakan dan disusun mulai dari program jangka panjang, jangka menengah dan jangka pendek didalam meraih keberhasilan pada suatu pembinaan. Sebagaimana dijelaskan dalam Syafruddin (2011: 249) bahwa,

Keberhasilan pembinaan dalam perencanaan jangka panjang dan jangka menengah sangat tergantung dari keberhasilan program tahunan, karena kedua bentuk perencanaan tersebut merupakan kesinambungan dari program tahunan. Sedangkan keberhasilan program atau perencanaan jangka pendek ditentukan oleh keberhasilan program bulanan (makro), program mingguan (mikro) dan program tatap muka (satuan latihan).

Jadi program latihan dijalankan dan disusun berdasarkan sebuah perencanaan, baik perencanaan jangka panjang dan menengah yang ditentukan oleh program tahunan maupun perencanaan jangka pendek yang ditentukan oleh program bulanan, mingguan dan tatap muka. Adapun faktor-faktor yang menentukan program latihan dikemukakan oleh Suharno (1986: 4) sebagai berikut,

- 1) Ketepatan menentukan sasaran/target yang ingin dicapai setelah memperhitungkan segala aspek yang mempengaruhi tercapainya target.
- 2) Atlet yang akan dibina dengan latihan yang terprogram itu berpotensi tinggi atau tidak.
- 3) Taraf kemampuan atlet pada saat akan mulai dilatih perlu diketahui secara pasti, apalagi masalah kelemahan-kelemahan aspek atlet diidentifikasi dengan teliti dan pengukuran obyektif.
- 4) Tingkatan atlet pemula, yunior dan senior agar diperhatikan dalam pembuatan rencana program latihan. Hal ini penting karena setiap tingkat kemampuan menerima beban latihan berbeda-beda. Apalagi aspek psikologis, sosial dan lain-lain setiap tingkat memiliki keunikan/spesifikasi sendiri-sendiri.
- 5)

Waktu yang tersedia sampai pada puncak pertandingan harus dipertimbangkan dengan seksama. 6) Faktor sarana, prasarana dan dana sangat menentukan keberhasilan pencapaian sasaran. 7) Tenaga pelaksana yang profesional salah satu faktor dominan untuk menentukan keberhasilan pencapaian tujuan latihan. 8) Perlu diketahui sebelum membuat program latihan antara lain faktor penghambat, faktor pendukung dan modal dasar. 9) Metode-metode dan organisasi yang efektif dan efisien perlu dipilih secara tepat.

Seperti uraian diatas dimana banyak faktor yang menentukan didalam keberhasilan program latihan, untuk itu seorang pelatih yang akan menyusun program latihan baik program jangka panjang, menengah dan jangka pendek harus terlebih dahulu memahami faktor apa saja yang mendukung dan menghambat keberhasilan tercapainya sasaran/target.

7. Organisasi

Menurut Depdiknas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008: 988) Organisasi adalah “kesatuan yang terdiri atas orang-orang dalam perkumpulan untuk tujuan tertentu atau kelompok kerjasama antara orang-orang yang diadakan untuk mencapai tujuan bersama”. Selanjutnya Sutopo (2000: 50) menyatakan “Organisasi adalah sekelompok orang (dua orang atau lebih) yang secara formal dipersatukan dalam suatu kerjasama untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan”.

Sesuai dengan kutipan tersebut, dapat diartikan bahwa organisasi merupakan suatu wadah untuk mengelola, dan mengkoordinir banyak orang bekerjasama untuk melakukan berbagai kegiatan dalam mendukung proses pembinaan dan prestasi olahraga sepakbola demi suatu tujuan.

Untuk mencapai hal tersebut, diperlukan kepengurusan yang mempunyai struktur yang jelas dan mekanisme kerja yang sistematis. Dalam suatu pembinaan olahraga sepakbola faktor manajemen merupakan unsur dominan untuk meningkatkan prestasi yang diharapkan. Mekanisme merupakan salah satu usaha untuk menjalankan atau menggerakkan sekelompok orang dengan pembinaan yang terstruktur dan terarah.

Untuk mencapai target dari tujuan kerjasama itu, maka dapat ditentukan apa saja yang harus dilakukan dan yang tidak dapat dilakukan oleh seorang pengurus. Begitu juga dengan fasilitas olahraga apa saja yang dapat digerakkan dan apa pula fasilitas yang tidak dapat digunakan. Maka dapat dilihat dari pembatasan yang dibuat oleh manajemen.

Manajemen memegang peranan yang sangat penting dalam usaha pembinaan olahraga sepak bola. Selanjutnya kita juga dapat melihat fungsi dari manajemen yang dapat memberikan suatu pegangan dan pedoman serta arahan yang cukup jelas bagi suatu organisasi sepak bola nantinya. Diantara fungsi manajemen yang dapat kita ambil sebagai pedoman dalam pembinaan organisasi yaitu perencanaan sebagai tindakan persiapan yang teratur sebelum melakukan usaha kegiatan organisasi dimulai.

Dengan adanya kegiatan manajemen berarti mekanisme organisasi akan berjalan dengan baik dan menurut semestinya. Dalam organisasi sepakbola khususnya SSB Muspan FC TVRI Padang, maka kegiatan seperti administrasi, latihan, pertandingan, perlengkapan dan kegiatan lainnya dapat dikelola dengan baik.

B. Kerangka Konseptual

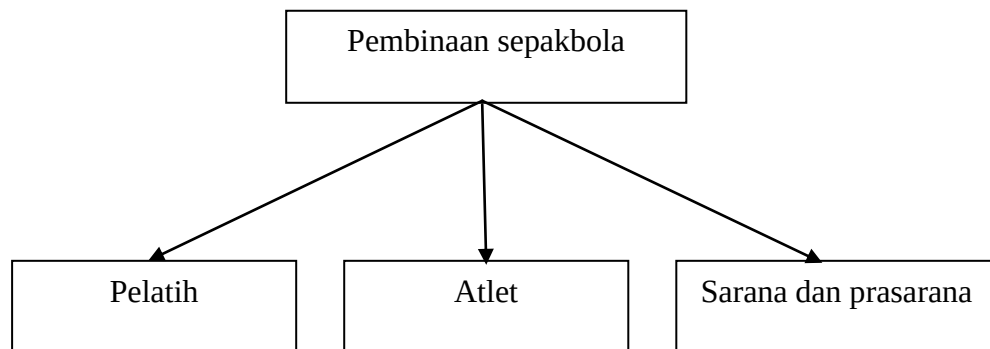
Sesuai kajian teori yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu, maka jelaslah bahwa dalam pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang. Dimana pelatih, atlet serta sarana dan prasarana merupakan faktor penentu yang sangat penting.

Pelatih merupakan orang yang membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraga (Harsono 1988: 21). Pelatih juga dikatakan sebagai orang yang memegang wewenang atau berperan sebagai pendidik, pengajar, pembina dan melatih kegiatan olahraga dengan memahami ilmu kepelatihan olahraga. Kemudian atlet yaitu masukan (input) yang akan diolah atau diproses melalui suatu kegiatan latihan (training) yang terprogram secara kontinyu, sistematis dan terarah sehingga menghasilkan suatu prestasi terbaik (output) sesuai dengan yang direncanakan untuk dicapai.

Sedangkan sarana dan prasarana disebut sebagai faktor penunjang dalam melakukan kegiatan pembinaan. Sarana adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga, kemudian prasarana ialah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga/penyelenggaraan keolahragaan. Dari berbagai faktor penting untuk mendapatkan prestasi, ada beberapa faktor yang sangat besar pengaruhnya. Diantaranya : kualitas pelatih, sarana dan prasarana, mekanisme organisasi, atlet dan program latihan.

Dengan demikian dapat diartikan bahwa ketiga faktor tersebut dibutuhkan dalam kegiatan pembinaan. Pelatih yang memahami ilmu kepelatihan olahraga, atlet yang memenuhi persyaratan fisik, teknik, taktik dan

mental serta sarana dan prasarana yang memadai akan membantu berjalannya dengan baik kegiatan pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang yang dilakukan yang mana ketiga faktor tersebut saling memiliki keterkaitan satu sama lain. Dan untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar kerangka konseptual berikut.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah pelatih dalam pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang?
2. Apakah atlet dalam pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang?
3. Apakah sarana dan prasarana sudah berkualitas dalam pembinaan sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang telah ditemui, adapun kesimpulan dan saran dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pembinaan prestasi sepakbola yang dilakukan di SSB Muspan FC TVRI Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data pembinaan prestasi sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang pada variabel kualitas pelatih dapat diklasifikasikan cukup, artinya pelatih yang ada di SSB Muspan FC TVRI Padang cukup memenuhi persyaratan sebagai pelatih.
2. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data pembinaan prestasi sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang untuk variabel kualitas atlet dapat diklasifikasikan cukup, artinya atlet di SSB Muspan FC TVRI Padang cukup baik untuk dilatih dan dibina sebagai atlet sepakbola.
3. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data pembinaan prestasi sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang pada variabel kualitas sarana dan prasarana diklasifikasikan kurang, dengan artian sarana dan prasarana

SSB Muspan FC TVRI Padang kurang memenuhi kelayakan untuk melakukan pembinaan sepakbola.

4. Berdasarkan deskripsi data dan hasil analisis data pembinaan prestasi sepakbola SSB Muspan FC TVRI Padang secara keseluruhan pembinaan prestasi sepakbola yang dilakukan dikategorikan cukup. Artinya pembinaan prestasi sepakbola yang dilakukan di SSB Muspan FC TVRI Padang sudah mulai mampu menjalankan proses pembinaan prestasi sepakbola sesuai rancangan atau rencana awal yang disusun demi ketercapaian tujuan.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yaitu kepada :

1. Pelatih SSB Muspan FC TVRI Padang agar terus dapat mengembangkan keterampilan dan pengetahuan agar program latihan berjalan lebih efektif dan efisien yang mengarah kepada peningkatan prestasi.
2. Atlet, supaya terus memotivasi diri untuk lebih mengembangkan segala potensi baik kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.
3. Pembina atau pengurus, lebih memperhatikan pencapaian prestasi yang telah diraih pelatih maupun atlet salah satunya mengupayakan sarana dan prasarana baik dalam segi jumlah maupun mutu.
4. Semua pihak terkait, orang tua dan masyarakat, diharapkan dapat bekerjasama, sebagai motivator demi kelancaran pembinaan sepakbola dalam rangka peningkatan prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryanto. (2013). *Tinjauan Pembinaan Sekolah Sepakbola PSTS Tabing Padang*. (Skripsi). Padang: FIK UNP
- Bompa, Tudor O. & G. Gregory Haff. (2009). *Periodization, Theory and Methodology of Training* (Fifth Edition. Terjemahan) USA: Human Kinetics.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching and Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusuma.
- Marjohan. (2012). *Panduan Seminar dan Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Moch. Moeslim & Sugiantoro, Gandring (eds). (1993). *Prinsip-prinsip Pelatihan*. Jakarta: KONI PUSAT, Pusat Pendidikan Dan Penataran.
- Muchtar, Remmy.(1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- PSSI. (2010/2011). *Peraturan Permainan*. Jakarta: PSSI.
- Riduwan. (2002). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Setyobroto, Sudibyo. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: FIK UNJ.
- Sudjana, Nana. (1989). *Metoda Statitika*. Bandung: Trasito
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1986). *Ilmu Pelatihan Olahara*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Sutopo. (2000). *Administrasi, Manajemen dan Organisasi*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.
- Suwirman. (2006). *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- UNP. (2010). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: UNP.
- UU No.3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.