

## EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAK BOLA MENGGUNAKAN METODE CIPP PADA SEKOLAH SEPAK BOLA KABUPATEN PACITAN TAHUN 2013

Willy Atmaja<sup>1</sup>, Drs. Sugiyoto, M.Pd<sup>2</sup>

[willyatmaja84@yahoo.com](mailto:willyatmaja84@yahoo.com)<sup>1</sup>, [.com](mailto:..com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Bentuk dan isi program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Pacitan; (2) Pelaksanaan program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Pacitan.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluatif menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Dengan demikian, subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh pelatih dari masing-masing SSB se-Kabupaten Pacitan yang berjumlah 14 SSB. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen yang berisi seperangkat kuisisioner, untuk mengungkapkan sejauh mana pelatih merencanakan latihan fisik serta bentuk tindakan pelatih dalam proses pelatihan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistik deskriptif, melalui uji coba instrumen terlebih dahulu seperti uji validitas dan uji reliabilitas.

Dari penelitian tersebut, dapat diketahui hasil dari 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. Berkaitan dengan isi materi program dari 14 pelatih 45,2% menjawab sudah sesuai, 38,1% menjawab ragu-ragu, dan 16,7% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan dari 14 pelatih 50% menjawab sudah sesuai, 35,8% menjawab ragu-ragu, dan 14,2% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan metode-metode latihan dari 14 pelatih 38,1% menjawab sudah sesuai, 54,8% menjawab ragu-ragu, dan 7,1% menjawab tidak sesuai. Adapun hasil dari pelaksanaan pelatihan di lapangan untuk pencapaian kondisi puncak pemain berkaitan dengan tindakan pelatih sebelum pelaksanaan kegiatan sebesar 61,4%, berkaitan dengan penciptaan kondisi dalam pelatihan sebesar 76,2%, berkaitan dengan perbedaan spesialisasi pemain sebesar 71,4%, berkaitan dengan penggunaan metode-metode latihan sebesar 76,4%, berkaitan dengan interaksi antara pelatih dan pemain dalam proses pelatihan sebesar 73,8%, berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik sebesar 64,3%, berkaitan dengan pemberian bimbingan dalam latihan sebesar 77,5%, dan berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan sebesar 69,4%.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan mengenai bentuk rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi dengan rincian sebagai berikut: 1. Bentuk rencana program latihan yang disusun oleh pelatih masih ragu-ragu kesesuaian terhadap tahap-tahap periodisasi latihan dengan rincian hasil. 2. Isi materi program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, sehingga untuk mencapai kondisi puncak telah terprogram dengan baik. 3. Bentuk-bentuk latihan yang disusun oleh pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi

latihan. 4. Metode-metode latihan yang disusun oleh pelatih belum sepenuhnya sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, kebanyakan masih ragu-ragu. Adapun ditinjau dari pelaksanaan program latihan fisik, Sekolah Sepak Bola se-Kabupaten Pacitan tahun 2013 sudah melaksanakan program latihan fisik dengan baik.

## **PENDAHULUAN**

### **Latar belakang**

Sepak bola merupakan olahraga yang cukup memasyarakat dan digemari seluruh lapisan dunia. Banyak kejuaraan yang telah diselenggarakan di berbagai *event* dunia seperti Piala Champion, Piala Dunia, Piala Eropa dan lain sebagainya. Di Indonesia, cabang olahraga permainan sepak bola cukup berkembang pesat. Akan tetapi, perkembangan prestasi permainan sepak bola itu sendiri masih kurang memuaskan. Dengan demikian, berbagai strategi dan upaya pembinaan telah ditempuh untuk meningkatkan prestasi sepak bola nasional, di antaranya melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, pembibitan, dan pemanduan bakat. Untuk membenahi hal ini, yang pertama dilakukan adalah pembinaan prestasi yang dimulai sejak anak-anak, yang diharapkan dapat memunculkan bibit-bibit pemain sepak bola yang akan dibina untuk menjadi pemain yang berprestasi. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, sehingga akan memunculkan

kan prestasi atlet yang maksimal pada umur-umur tertentu.

Sekolah Sepak Bola (SSB), merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Sepak Bola yang keberadaannya telah didukung oleh Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) di tiap-tiap daerah, termasuk pula di daerah Pacitan. Tidak dapat dipungkiri bahwa munculnya pemain-pemain hebat tidak lepas dari pembinaan suatu SSB yang nantinya pasti berpengaruh terhadap perkembangan sepak bola secara menyeluruh di setiap wilayah. Hal tersebutlah yang selama ini masih menjadi kendala karena pembinaan program latihan dari keseluruhan SSB yang ada di Pacitan belum merata, dikarenakan kemampuan para pelatih dalam mendidik anak didiknya juga berbeda antara satu dengan yang lain. Dengan demikian, diperlukan solusi agar dalam setiap kompetisi yang digelar persaingannya menjadi lebih ketat lagi, dan akan berdampak positif terhadap perkembangan sepak bola di Kabupaten Pacitan.

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak luas dalam perkembangan teori

dan metodologi pelatihan. Persiapan yang matang serta program latihan yang disusun secara sistematis mutlak diperlukan. Banyak hambatan yang selama ini sering dihadapi, beberapa di antaranya waktu pemusatan latihan yang pendek dan hanya beberapa bulan saja. Pendeknya jangka waktu latihan jelas akan berdampak pada pencapaian *peak performance* yang kurang optimal, sehingga berakibat hasil prestasi yang dicapai tidak bisa maksimal pula. Padahal tujuan utama pemain berlatih adalah untuk mencapai prestasi puncak (*peak performance*) pada pertandingan utama saat digelarnya sebuah kompetisi. Untuk itu, pembinaan pemain harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Dalam upaya menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi harus memerhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) teknik, (3) taktik serta, dan (4) aspek mental. Keempat aspek tersebut harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang secara maksimal.

Penelitian ini dikhususkan hanya mengenai aspek fisik karena jika kita mengkaji semua aspek dalam latihan

maka akan sangat luas cakupannya, sehingga peneliti hanya membatasi pada permasalahan fisik saja. Mengapa demikian? Aspek fisik merupakan yang utama karena sangat dominan dan sangat memengaruhi terhadap kualitas aspek-aspek yang lain. Aspek teknik, taktik serta mental tidak akan bisa berkembang tanpa dukungan fisik yang prima. Dengan demikian, aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang pemain dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan.

Pada kenyataannya, di masing-masing SSB Kabupaten Pacitan memang aspek kemampuan fisik masih kurang penanganan secara khusus, sehingga kurang menunjang untuk perkembangan pada aspek-aspek yang lain. Terbukti dalam beberapa pertandingan/kompetisi mereka belum mendapatkan hasil yang maksimal. Seharusnya kemampuan fisik selalu dievaluasi pada tiap-tiap periodisasi latihan, supaya terjadi peningkatan sehingga memengaruhi peningkatan terhadap kemampuan aspek-aspek yang lain. Dengan kata lain, seluruh kemampuan pemain akan menuju ke pencapaian puncak.

Untuk mengetahui perkembangan latihan fisik perlu menggunakan evaluasi. Berbagai macam teknik evaluasi dapat diterapkan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai dasar pengambilan keputusan. Menurut pendapat Sufflebeam (1985: 117-142), evaluasi menggunakan model CIPP, terdiri dari unsur: *context*, *input*, *process* dan *product* merupakan salah satu di antaranya. Melalui evaluasi dapat diperoleh tentang apa yang seharusnya dibutuhkan dalam peningkatan kualitas fisik para pemain yang telah menjalani program latihan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, bahwa evaluasi yang melibatkan “konteks, masukan, proses, maupun hasil” dari program latihan yang telah dijalankan selama ini, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Program Latihan Fisik Sepak bola Menggunakan Metode CIPP Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Pacitan Tahun 2013 (Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan Model *Context*, *Input*, *Process*, *Product* Pada Para Pelatih SSB)”

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perencanaan program latihan fisik pelatih Sekolah Sepak Bola se-Kabupaten Pacitan tahun 2013?
2. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan fisik pada Sekolah Sepak Bola se-Kabupaten Pacitan tahun 2013?

## **Tujuan**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Bentuk dan isi program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola.
2. Pelaksanaan program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Sepak bola**

#### **a. Awalan**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik di kota maupun di desa. Perkembangan sepak bola di

Indonesia semakin pesat karena pembinaan dilakukan sejak usia dini melalui Sekolah-Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar di segenap penjuru tanah air. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh pemain. Faktor yang penting dan berpengaruh yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang disenangi hampir oleh semua orang. Permainan sepak bola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga permainan lainnya. Beltasar Tarigan (2001: 2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepak bola adalah keterampilan memeragakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”.

#### **b. Tujuan Permainan Sepak bola**

Tujuan permainan sepak bola adalah mencapai kemenangan. Untuk mencapai kemenangan dibutuhkan penguasaan teknik, taktik dan strategi yang baik, sehingga mempunyai peluang

untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Selain itu, kerja sama yang kompak dalam satu tim untuk meraih kemenangan juga tidak kalah pentingnya. Sebaik apa pun keterampilan yang dimiliki seorang pemain Akan tetapi, tanpa kerja sama yang baik antar pemain satu dengan lainnya dalam satu tim, maka akan sulit memperoleh kemenangan. Apa pun yang dilakukan para pemain secara perorangan harus bermanfaat bagi kesebelasannya. Kesebelasan tanpa koordinasi atau kerja sama dalam satu regu, maka penampilan yang sempurna dari setiap pemain hanya akan mempunyai arti kecil. Menurut Beltasar Tarigan (2001: 3) “Dalam permainan sepak bola, keterampilan-keterampilan yang dimiliki pemain tidak bisa dipisahkan dari satu kesatuan tim dan tidak akan pernah ia menggunakannya sendiri”. Artinya, keterampilan-keterampilan yang dimiliki seorang pemain, bukan merupakan tujuan tersendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut kualitas taktik dan teknik serta kerja sama yang kompak dalam satu tim untuk memperoleh kemenangan. Sebaik apa pun teknik dan

taktik yang dimiliki suatu tim, tanpa kerja sama yang kompak akan sulit memenangkan suatu pertandingan.

### **1. SSB (Sekolah Sepak Bola)**

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki pemain. Tujuan SSB untuk menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1985:2). Selain itu, juga untuk melatih pemain dengan teknik yang benar, dan mengantarkan pemain untuk meraih prestasi yang baik.

SSB merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat. Saat ini sekolah-sekolah sepak bola kebanyakan siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus, mengingat peran sekolah sepak bola sebagai akar pembinaan prestasi sepak bola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya.

Di samping itu, juga untuk memberikan dasar yang kuat tentang

bermain sepak bola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan persepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, 2010: 17).

### **2. Kelompok Umur**

Kemampuan anak-anak tentu saja berbeda dengan orang dewasa, anak-anak tentu masih mengalami perkembangan rohani dan perkembangan jasmani, maka dari itu perlu adanya pengelompokan menurut tingkatan umur. Dalam prinsip LTAD (*Long Term Athlete Development*) atau yang sering dikenal dengan Pembinaan Atlet Jangka Panjang, terdapat tujuh tahapan dalam pembinaan program latihan atlet, dimulai sejak individu itu lahir.

Menurut tahapan keenam yaitu untuk laki-laki kelompok umur 18 tahun ke atas sudah mempunyai tujuan latihan untuk menang. Dalam tahap ini dituntut untuk memaksimalkan kebugaran, persiapan dan posisi individu serta keterampilan yang bersifat spesifik untuk meraih prestasi. Seperti keterampilan fisik, teknik, strategi, dan mental terus menerus diperbaiki untuk menghasilkan prestasi maksimum. Pemain dilatih agar dapat mencapai kondisi puncak untuk menghadapi sebuah kompetisi. Dalam

tahap ini penambahan jenis-jenis gerakan akan lebih sukar, demikian pula dengan upaya pemeliharannya.

### **3. Pelatih dan Atlet**

Melatih pada hakikatnya suatu proses kegiatan untuk membantu orang lain mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya dalam usahanya mencapai tujuan tertentu atau target tertentu. Dengan kata lain, intervensi latihan memacu atlet memperbaiki sistem organisme tubuhnya, perbaikan fungsinya secara optimal dalam rangka mencapai performa yang baik serta keunggulan dalam cabang olahraganya.

Menjadi pelatih adalah pekerjaan yang unik, karena di dalam terbentang luas aspek garapan yang sarat dengan tantangan persaingan, aspek peningkatan diri, peningkatan kemampuan, menjaga dan memelihara kewibawaan, terampil berkomunikasi, cermat mengambil keputusan, dan masih banyak lagi aspek-aspek pendukung yang kesemuanya bermuara pada upaya untuk sukses dalam bertugas sebagai pelatih.

Atlet yang mencapai *peak*-nya ialah atlet yang menghasilkan prestasi yang paling tinggi dalam tahun itu, karena dia mampu memaksimalkan efisiensi fisik dan mentalnya serta kemampuan teknik dan taktiknya.

Selama masa *peaking* yang bisa beberapa hari itu, kemampuan adaptasi fisiologis dan anatomis atlet adalah optimal, dan koordinasi neuromuscular-nya sempurna. Menurut Harsuki (2003: 307), *peaking* adalah keadaan biologis dan fitness atlet adalah sempurna. Jadi, dalam tubuh atlet ada sinergi dari berbagai organ dan sistem biokemikal yang disalurkan ke arah pencapaian efisiensi yang optimal untuk mencapai prestasi yang paling tinggi.

### **4. Program Latihan**

#### **a. Pengertian Program Latihan**

Secara umum, program latihan dapat diartikan sebagai konsep yang terencana secara menyeluruh untuk mengubah kinerja yang tadinya jelek menjadi baik. maka dari itu, dengan adanya kinerja yang baik diharapkan mampu menghadapi tuntutan-tuntutan situasi kerja yang selalu berubah. Dengan kata lain, dalam olahraga sepak bola, program latihan difungsikan sebagai suatu konsep perbaikan terhadap kemampuan pemain secara menyeluruh dari sebelum-sebelumnya sehingga dapat meningkat menuju ke arah yang lebih baik lagi.

#### **b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Program Latihan**

Berikut beberapa faktor yang menunjang ke arah keberhasilan latihan yaitu:

- 1) materi yang dibutuhkan
- 2) metode yang digunakan
- 3) kemampuan instruktur latihan
- 4) sarana atau prinsip-prinsip pembelajaran
- 5) peserta latihan
- 6) evaluasi latihan setelah mengadakan pelatihan

### c. Tujuan Program Latihan

Tujuan utama pemain berlatih adalah untuk mencapai prestasi puncak (*peak performance*) pada pertandingan utama di tahun tersebut. Untuk itu, pembinaan atlet harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Periodisasi adalah proses pembagian rencana tahunan ke dalam fase latihan yang lebih kecil, yang bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam menyusun bagian-bagian yang lebih dapat diatur serta untuk menjamin pemuncakan (*peaking*) yang tepat dalam pertandingan penting di tahun tersebut. Pembagian dapat meningkatkan pengorganisasian latihan yang tepat dan memberikan kesempatan kepada pelatih

untuk mengarahkan programnya secara sistematis.

Dalam program latihan komponen yang dikembangkan meliputi komponen fisik, teknik, taktik, dan mental.

Setiap pemain memerlukan fisik untuk menunjang kemampuan tubuh dalam menyelesaikan keseluruhan program yang dijalankan.

Komponen fisik merupakan yang utama dibandingkan dengan komponen lainnya. Sebagai dasar penunjang kemampuan seorang pemain menguasai komponen-komponen yang lain. Suatu misal, kemampuan teknik seorang pemain dalam sebuah pertandingan tidak akan maksimal tanpa ditunjang dengan kondisi fisik prima. Begitu juga dengan kemampuan taktik dan mental. Dengan kata lain, latihan fisik harus diutamakan terlebih dahulu sebelum beralih ke komponen-komponen yang lainnya.

Siklus latihan tahunan pada cabang olahraga pada umumnya secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase latihan yaitu tahap persiapan, tahap pertandingan/kompetisi, dan tahap transisi (Bompa, 1990: 55). Tahap persiapan dibagi menjadi 2 tahap karena tugasnya masing-masing agak berbeda. Tahap persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan, yang

keduanya memiliki subfase umum dan khusus. Adapun fase pertandingan umumnya memiliki subfase sebelum pertandingan yang singkat menjelang subfase pertandingan yang utama.

#### **a. Tahap Persiapan**

##### **1) Tahap Persiapan Umum (TPU)**

Tahap persiapan umum memerlukan waktu yang relatif lama dibandingkan dengan tahap persiapan khusus. Perbandingannya kira-kira 3:1 atau 2:1 berpihak pada bagian masa persiapan umum (Nossek, 1982: 142). Kegiatannya adalah mengembangkan kondisi fisik dasar dan kemungkinan-kemungkinan organisme fungsional. Masalah utama dari periode persiapan umum adalah periode persiapan keseluruhan yang merupakan transfer dari pengkondisian umum ke tipe yang berkaitan dengan cabang olah raga yang sesuai.

##### **2) Tahap Persiapan Khusus (TPK)**

Berkaitan dengan beban kerja, perubahan nyata dapat diobservasi pada bagian ini. Volume diturunkan sampai dengan 50% selama bagian khusus dari periode persiapan, terutama karena meningkatnya intensitas (Nossek, 1982: 143). Dikarenakan beban di bagian pertama juga sangat tinggi, adaptasi mengikuti setelah penundaan tertentu.

Penurunan volume berlangsung secara bertahap dan terus menerus selama kira-kira 2-4 minggu. Intensitas ditingkatkan terutama di bagian persiapan khusus.

Pengkondisian khusus berarti suatu peningkatan gerak, bentuk latihan, dan pengaruh kekuatan di antara berbagai bagian. Siklus makro berlangsung 4-6 minggu pada tahap umum, diperpendek menjadi 3-4 minggu. Struktur dan isi latihan juga berada dalam beberapa perubahan. Latihan-latihan pengembangan umum dikurangi dan hanya mengalihkan fungsi pemeliharaan kondisi umum atlet. Pentingnya latihan-latihan khusus dan kompetisi ditekankan. Latihan khusus dialihkan ke kompetisi dengan cara sebagai berikut:

- a) Latihan tunggal (bagian-bagian) dikombinasikan ke dalam tindakan keseluruhan (gerakan kompetitif).
- b) Lama latihan diperpendek dan intensitasnya ditingkatkan.

Selanjutnya perlu mengembangkan daya tahan khusus dengan menggunakan metode interval. Rekaveri interval diperpendek menjadi 45-90 detik. Sejumlah kompetisi kontrol, latihan dan pertandingan persahabatan harus dipersiapkan bagi atlet untuk berbagai kondisi kompetisi, seperti:

- a) tipe lawan yang berbeda-beda
- b) cahaya, suhu atau keadaan iklim yang berbeda
- c) mutu fasilitas kompetisi yang berbeda
- d) penonton dan suasana lain yang berbeda

Kompetisi kontrol ini selanjutnya meningkatkan komponen-komponen taktik dari penampilan atlet dalam kondisi kompetisi yang sebenarnya.

#### **b. Tahap Kompetisi**

Tujuan dari tahap ini adalah untuk mencapai prestasi puncak/*peak performance* dan memelihara setiap penampilan *top* selama periode kompetisi. Hal itu tentunya sangat sulit untuk menjaga penampilan puncak tetap konstan. Untuk meningkatkan kekonstanan penampilan puncak, atlet membutuhkan interval rekaveri pendek di antara kompetisi-kompetisi utama. Fakta ini benar, terutama untuk cabang olahraga perorangan atau individu. Selama musim kompetisi, harus ada suatu peningkatan penampilan yang permanen terhadap tugas-tugas olahraga yang sangat penting.

Kemampuan untuk mengontrol meningkatnya penampilan secara positif menunjukkan kualitas pelatih yang proporsional. Pada umumnya, seorang

atlet dalam cabang olahraga individu harus dapat mencapai penampilan puncak dalam interval lebih kurang 3 minggu, bahkan dalam cabang olahraga daya tahan bahkan lebih sering (Nossek, 1982: 144).

#### **c. Tahap Transisi**

Ada kecenderungan untuk tidak melakukan tahap ini. Peniadaan periode transisi ini ada, Akan tetapi, masih menjadi pertentangan. Para atlet perlu rekaveri bukan hanya secara fisik, tetapi juga psikologis. Rekaveri/istirahatnya bersifat aktif. Atlet harus melakukan berbagai aktivitas fisik yang lain yang tidak ada hubungannya dengan cabang olahraganya.

### **5. Pelatihan Kondisi Fisik**

Pelatihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Maksudnya, beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama-sama.

Pelatihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan (*stress*) fisik pada tubuh secara teratur, sistematis, berkesinambungan sedemikian rupa, sehingga meningkatkan kemampuan di

dalam melakukan kerja. Tujuan pelatihan fisik yang utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang lebih tinggi. Pelatihan fisik yang teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam suatu program latihan akan meningkatkan kemampuan fisik secara nyata.

#### **a. Tahap Persiapan Fisik Umum**

Latihan pengembangan fisik secara umum merupakan latihan-latihan yang dilakukan untuk mengembangkan fisik secara menyeluruh yang mengacu pada gerakan tidak langsung. Bentuk latihan ini dapat dilakukan tanpa peralatan dan latihan-latihan yang mempunyai karakteristik sama dengan cabang olahraganya. Latihan ini mengembangkan kemampuan secara multilateral yaitu gerakan-gerakan yang memerlukan gerak koordinasi secara kompleks. Waktu yang diperlukan durasinya lebih panjang bila dibandingkan dengan tahap yang lainnya. Volume latihan meningkat, dengan diikuti dengan peningkatan intensitasnya.

#### **b. Tahap Persiapan Fisik Khusus**

Tahap persiapan fisik khusus merupakan bangunan yang berbasis dari hasil tahap persiapan fisik umum. Selain

itu, juga memiliki tujuan untuk mengembangkan fisik atlet secara lebih lanjut dipandang dari sudut kejiwaan dan karakteristik dari cabang olahraga yang ditekuninya. Kemampuan atlet dengan kerja fisik harus selalu dalam kondisi yang prima baik selama latihan dan lebih-lebih selama dalam pertandingan.

#### **c. Penyempurnaan Kemampuan Biomotorik**

Penyempurnaan kemampuan biomotor khusus bertujuan untuk menemukan dan meningkatkan daya tahan dan kekuatan khusus sesuai dengan karakteristiknya. Bentuk latihan ini dilakukan secara langsung dalam kerangka gerakan, yakni otot-otot langsung bergerak sesuai dengan respon yang diberikan.

#### **d. Kebutuhan biomotorik cabang olahraga sepak bola**

- 1) Daya Tahan (*Endurance*)
- 2) Kecepatan (*Speed*)
- 5) Daya Otot (*Muscular Power*)
- 6) Koordinasi (*Coordination*)
- 7) Kelincahan (*Agility*)
- 8) Keseimbangan (*Balance*)
- 9) Ketepatan (*Accuracy*)
- 10) Reaksi (*Reaction*)

### **6. Evaluasi**

#### **a. Pengertian Evaluasi**

Secara umum, evaluasi dapat diartikan sebagai tindakan untuk

mengoreksi, dan memberikan penilaian terhadap suatu kegiatan yang dilakukan. Mulyono B. (2000: 2) mengemukakan bahwa evaluasi adalah proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul. Ralph Tyler yang dikutip Farida T.Y (1989:2) mengemukakan bahwa evaluasi adalah proses yang menentukan sampai sejauh mana tujuan pendidikan dapat dicapai. Dapat disimpulkan bahwa evaluasi adalah suatu tindakan atau proses penentuan nilai atau harga dari data yang terkumpul dengan tujuan untuk menentukan sampai sejauh mana tujuan kegiatan yang dilakukan dapat tercapai.

#### **b. Instrumen Evaluasi**

- 1) Validitas
- 2) Reabilitas
- 3) Objektivitas
- 4) Diskriminitas
- 5) Praktikabilitas

#### **7. Evaluasi Model CIPP (Context, Input, Process, Product)**

Evaluasi model CIPP adalah model evaluasi yang bertujuan untuk meningkatkan evaluasi suatu program informasi yang diperoleh dari empat komponen. Model evaluasi ini dikembangkan oleh Stufflebeam. Model CIPP merupakan singkatan dari *Context*

(Konteks), *Input* (masukan), *Process* (Proses), dan *Product* (Hasil).

#### **A. Kerangka Pemikiran**

##### **1. Komponen “masukan” (Perencanaan program latihan yang memungkinkan pemain untuk mencapai *peak performance*)**

Terciptanya *peak performance* adalah hasil dari persiapan pemain yang amat cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, objektif dan diterapkan secara berkesinambungan. Sebelum sampai ke prestasi puncak, kemajuan seorang pemain melalui beberapa tahap latihan yang menunjukkan suatu evolusi pemuncakan latihan dalam satu siklus rencana program latihan tahunan. Untuk itu pembinaan pemain harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

##### **2. Komponen “proses” (Tindakan pelatih dalam proses pelatihan yang memungkinkan tercapainya *peak performance*)**

Proses pelatihan, pada dasarnya berkaitan dengan program latihan yang dapat mencapai *peak performance* fisik

pemain sepak bola melalui tahap-tahap periodisasi. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan bahwa untuk memungkinkan dapat tercapainya *peak performance* yaitu, volume latihan, intensitas latihan, beban overload, kondisi neuro muscular serta rekaveri.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian evaluatif menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengevaluasi kegiatan para pelatih dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan serta mengevaluasi hasil dari program yang telah diterapkan di SSB masing-masing. Model evaluasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu model evaluasi CIPP. Model evaluasi CIPP terdiri dari empat komponen yaitu *context* (konteks), *input* (masukan), *process* (proses), dan *product* (hasil). Dalam melaksanakan evaluasi keempat komponen tersebut tidak selalu digunakan semuanya, tetapi dapat saja menggunakan sebagian (1, 2, atau 3 komponen) sesuai dengan kebutuhan yang ada.

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian, maka dalam penelitian survei ini dilakukan terhadap 2 komponen

evaluasi yaitu masukan dan prosesnya saja. Kedua komponen tersebut digunakan, karena hasil penelitian ini pada dasarnya merupakan catatan tentang bagaimana cara pelatih menyusun program latihan, maupun penerapannya dalam proses pelatihan.

## **C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **1. Penyusunan Rencana program latihan dalam komponen “masukan”**

Komponen masukan dalam pembahasan ini menyangkut bentuk rencana program latihan yang telah dipersiapkan oleh pelatih. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata apa yang akan dilakukan pelatih dalam kegiatan pelatihan sudah mendukung ke arah pencapaian kondisi fisik puncak/*peak performance*.

Program latihan disusun secara rinci berdasarkan tujuan dari setiap periodisasinya. Di dalam merencanakan dan menyusun program latihan harus senantiasa memerhatikan perbedaan-perbedaan individu dan kemampuan latihan. Periodisasi latihan merupakan sebuah proses dalam membagi program-program latihan ke dalam segmen waktu yang kecil, atau fase singkat, sehingga

latihan menjadi lebih efektif dan efisien. Dengan kata lain, periodisasi program latihan menggambarkan sebuah pendekatan holistik untuk mengembangkan atlet ke jenjang prestasi puncak.

Siklus latihan tahunan pada cabang olahraga pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase/tahap latihan yaitu: (a) Tahap Persiapan/ *Preparatory*, (b) Tahap Pertandingan atau Kompetisi, dan Tahap Transisi.

Tahap persiapan dibagi menjadi 2 tahap karena tugasnya masing-masing agak berbeda. Tahap persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan, yang keduanya memiliki subfase umum dan khusus. Adapun fase pertandingan umumnya memiliki subfase sebelum pertandingan yang singkat menjelang subfase pertandingan yang utamanya.

Masing-masing siklus makro yaitu suatu fase latihan dengan waktu antara 2–6 minggu dan siklus mikro yaitu satu program latihan mingguan merupakan bagian tiap-tiap fase dan masing-masing siklus yang lebih kecil ini memiliki tujuan-tujuan khusus, yang diambil dari tujuan umum dari rencana tahunan.

## **2. Bentuk dan tindakan pelatih dalam komponen “proses”**

Pembahasan dalam “proses” menyangkut bentuk tindakan pelatih dalam pelatihan di lapangan. Data hasil pelacakan menunjukkan bahwa ternyata tindakan yang dilakukan oleh pelatih selama proses pelatihan di lapangan sudah mendukung dan mengarah pada pencapaian prestasi puncak masing-masing pemain sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan.

Hasil informasi dan data-data mengenai proses/pelaksanaan program latihan diperoleh dari hasil kuesioner, yang dapat disimpulkan dari berbagai sudut pandang pelatih yang diperoleh selama penelitian berlangsung yaitu sebagai berikut:

- a. Berkaitan dengan kegiatan pelatih sebelum pelaksanaan pelatihan:
  - 1) Sebelum latihan dimulai pelatih selalu menjelaskan terlebih dahulu tujuan-tujuan dari setiap latihan.
  - 2) Setiap gerakan-gerakan yang dilakukan dijelaskan secara rinci dan baik maksud maupun tujuannya.
  - 3) Program latihan dilakukan dengan mudah dan dimengerti oleh semua atlet, sehingga tujuan dari pelatihan menjadi jelas.

- 4) Jadwal latihan disusun secara urut berdasarkan periodisasi latihan.
  - 5) Dalam memberikan latihan pelatih sesuai dengan jadwal yang telah disusun dan bentuk latihan sesuai dengan tahap-tahap periodisasi.
- b. Berkaitan dengan penciptaan kondisi pelatihan:
- 1) Bahwa program latihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing atlet.
  - 2) Bentuk-bentuk porsi latihan antar pemain dibedakan sesuai dengan posisinya.
  - 3) Alat-alat yang digunakan untuk latihan dalam kondisi baik dan sesuai dengan bentuk latihan yang dilakukan oleh pemain.
  - 4) Kedisiplinan selalu dijaga baik sebelum, selama maupun sesudah latihan.
- c. Berkaitan dengan perbedaan atau spesialisasi atlet dalam pelatihan:
- 1) Pelatih dalam memberikan beban latihan berbeda antara pemain satu dengan pemain yang lainnya.
  - 2) Bentuk-bentuk porsi latihan antara pemain satu dengan pemain lain dibedakan sesuai dengan kemampuannya.
- 3) Dalam penanganan latihan fisik dilatih oleh pelatih yang menangani secara khusus yaitu pelatih fisik.
- d. Berkaitan dengan penggunaan metode-metode latihan:
- 1) Pelatih memberikan latihan sesuai dengan prinsip-prinsip dan metodologi latihan.
  - 2) Bentuk-bentuk latihan disusun secara efektif dan efisien serta secara sistematis.
  - 3) Atlet diberi kesempatan yang luas untuk melakukan serta mengulang gerakan-gerakan dan selalu dikontrol oleh pelatih.
  - 4) Pelatih selalu memantau kondisi pemain dengan menghitung denyut nadi latihan sesuai dengan *training zone*.
  - 5) Repetisi dan intensitas latihan selalu dikontrol oleh pelatih.
- e. Berkaitan dengan interaksi antara pelatih dan pemain selama proses latihan:
- 1) Pelatih memberi kesempatan kepada pemain untuk bertanya/diskusi mengenai program latihan yang akan dilakukan.

- 2) Komunikasi dan koordinasi antara pelatih dengan atlet berjalan lancar, dan harmonis.
  - 3) Suasana latihan selalu kondusif dan komunikatif antara atlet dengan para pelatih.
  - 4) Tidak terjadi tumpang tindih antara tugas dan wewenang antara pelatih satu dengan pelatih yang lainnya.
- f. Berkaitan dengan penggunaan peralatan latihan fisik:
- 1) Alat-alat yang digunakan untuk latihan fisik dalam keadaan baik dan memenuhi syarat.
  - 2) Peralatan yang digunakan untuk latihan sesuai dengan bentuk latihan yang dilakukan oleh pemain.
  - 3) Pelatih selalu memberikan suatu bimbingan dan pengarahan dalam menggunakan peralatan.
- g. Berkaitan dengan evaluasi hasil latihan:
- 1) Pelatih mengadakan tes awal sesuai dengan program latihan.
  - 2) Pelatih melakukan evaluasi dengan tes setiap kali berakhirnya satu periodisasi latihan.
  - 3) Hasil-hasil tes selalu dibacakan untuk dilakukan berbagai perbaikan-perbaikan.
  - 4) Pelatih mengadakan program uji coba baik *try in* maupun *try out*.
  - 5) Hasil uji coba selalu dibahas dan dievaluasi antara pemain dengan pelatih, sehingga pemain tahu kekurangan maupun kelebihan.
  - 6) *Peak performance* pemain akan terlihat dari hasil tes fisik yang terakhir.

#### **D. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

##### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan tujuan penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Komponen masukan yang diamati menyangkut sejauh mana bentuk rencana program latihan yang disiapkan oleh pelatih yang dapat mencapai kondisi puncak yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi
  - a. Bentuk rencana program latihan yang disusun oleh pelatih masih ragu-ragu kesesuaian terhadap tahap-tahap periodisasi latihan.

- b. Isi materi program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, sehingga untuk mencapai kondisi puncak telah terprogram dengan baik.
  - c. Bentuk-bentuk latihan yang disusun oleh pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan.
  - d. Metode-metode latihan yang disusun oleh pelatih belum sepenuhnya sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, kebanyakan masih ragu-ragu.
2. Komponen proses yang diamati adalah bentuk tindakan pelatih yang dilakukan selama pelatihan di lapangan.
- a. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah menyiapkan rangkaian program kerja sebelum melaksanakan pelatihan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
  - b. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah menyiapkan kondisi rangkaian program kerja dalam melaksanakan pelatihan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
  - c. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah menyiapkan perbedaan spesialisasi tiap-tiap dalam melaksanakan pelatihan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
  - d. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah menggunakan berbagai macam metode dalam melaksanakan pelatihan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
  - e. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan mengadakan interaksi dalam pelaksanaan pelatihan di lapangan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
  - f. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah mengadakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik di lapangan.

Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.

- g. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah mengadakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan pemberian bimbingan dalam latihan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
- h. Sebagian besar pelatih SSB di Pacitan telah mengadakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan di lapangan. Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.

## **2. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian ternyata isi program latihan dan pelaksanaan program latihan pemain SSB sudah mengarah pada pencapaian kondisi puncak pemain. Akan tetapi, pada kenyataannya masih banyak pemain yang pada akhir masa latihan kondisi fisiknya belum berada pada kondisi puncak karena hanya termasuk

kategori baik. Hal ini menimbulkan implikasi bahwa saat bertanding pemain tidak bisa menampilkan kemampuan secara optimal, sehingga target juara tidak dapat diraih. Pengurus dan pelatih perlu mengevaluasi lagi mengenai penyebab pemain yang kondisi fisiknya tidak berada pada kondisi baik sekali.

Pelatihan merupakan seni yang dibutuhkan seseorang yang profesional di bidangnya dan memiliki wawasan yang luas. Pelaksanaan program latihan fisik pada pelatihan SSB belum ditangani oleh pelatih fisik khusus. Hal ini berimplikasi pada hasil yang dicapai, sehingga banyak pemain yang kondisi fisiknya belum berada pada kategori baik sekali.

Tim yang kondisi fisiknya berada pada kategori baik sekali ternyata ada yang gagal meraih juara. Hal ini mengisyaratkan kepada pelatih dan pengurus agar mengkaji lebih lanjut mengenai penyebab kegagalan tersebut, baik dari segi teknik, taktik, mental pemain maupun dari segi yang lain.

Pelaksanaan latihan perlu ditunjang oleh prasarana dan sarana yang memadai. Prasarana dan sarana yang kurang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas berakibat pada hasil latihan yang kurang maksimal. Hal ini

mengisyaratkan pada pembina, pelatih dan pengurus untuk senantiasa memantau keadaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

### 3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian disarankan:

#### 1. Bagi SSB:

- a. Kepada SSB di Kabupaten Pacitan disarankan untuk menerapkan standarisasi kemampuan kondisi fisik yang baik sekali sesuai dengan ketetapan PSSI Kabupaten Pacitan.
- b. Disarankan untuk selalu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi dalam pengadaan saran dan prasarana latihan bagi pemain, agar hasil yang dicapai dalam latihan lebih maksimal.

#### 2. Bagi Pelatih SSB:

- a. Karena kebutuhan fisik cabang olahraga sepak bola berbeda dengan cabang olahraga yang lain, maka perlu adanya spesifikasi pelatih khusus untuk menangani pelatihan kondisi fisik pemain, sehingga kondisi fisik puncak dapat dicapai sesuai waktu yang diprogramkan.

#### 3. Bagi Para Peneliti:

- a. Perlu penelitian lanjutan dengan menambah sampel untuk menghasilkan tingkat validitas, reabilitas, dan objektivitas yang tinggi.
- b. Kepada para peneliti yang lain untuk mengkaji ulang mengenai masalah-masalah lain yang menyebabkan kegagalan dalam menghadapi sebuah kompetisi.

---

### DAFTAR PUSTAKA

- Beltasar, Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak bola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerja sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Dubuque, IOWA: Kendall /Hunt.
- Echols, J.M. & Shadily, H. *An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: PT Gramedia Jakarta

- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyono B. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- A. Nossek, J., 1982. *General Theory of Training*, Logos: Pan African Press, Ltd.
- Soedjono. 1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT BP. Kedaulatan Rakyat.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Stufflebeam, D.L., 1985. *The CIPP Model for Program Evaluation*. Dalam Madaus, G.f. Scrifen, M.S. *Viewpointson Education and Human Service Evaluation*. Boston: Kluwer-Nijhoff Publishing.
- Sucipto, Bambang Sutiyono, Indra M. Thohir & Nurhadi. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud.
- Sudjana. 1985. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK.
- Universitas Negeri Sebelas Maret. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UNS*. Surakarta: UNS Press.