

**ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA
BUANA SAMUDRA KOTA BENGKULU**

SKRIPSI



*Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperoleh Gelar Sata I*

OLEH:

ARIE PRATAMA PUTRA

NPM.19190106

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN


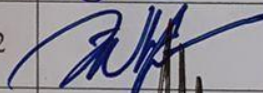
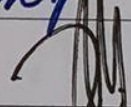
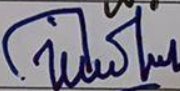
ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA BUANA SAMUDRA KOTA BENGKULU

SKRIPSI

OLEH
Arie Pratama Putra
NPM.19190106

*Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 11 Mei 2023 dan telah dinyatakan Lulus*

SUSUN DEWAN PENGUJI

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1	Ketua	Mariska Febrianti. SS.,M.Pd	0206029201		30-05-2023
2	Sekretaris	Martiani, S.Pd.,M.TPd	0202039202		30-05-2023
3	Penguji I	Dolly Apriansyah. S.Pd.,M.Pd	0210049203		30-05-2023
4	Penguji II	Azizatul Banat. SS.,M.TPd	0226118501		30-05-2023

Bengkulu, 11 Mei 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Dehasen Bengkulu


Dra. Asnawati, S.Kom.,M.Kom
NIK.1703007

ABSTRAK

ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA BUANA SAMUDRA KOTA BENGKULU

Oleh:

Arie Pratama Putra ¹⁾

Mariska Febrianti ²⁾

Martiani.²⁾

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program latihan sepak bola Klub Buana Samudra Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuisisioner dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain sepak bola Buana Samudra. Hasil dari penelitian ini Program latihan dibuat dengan mengacu kepada Standar Program latihan Nasional. Dalam pembuatan program latihan pelatih melibatkan pemain dalam membuat program latihan sepak bola. Didalam program latihan sudah ada latihan fisik, teknik dan mental. Dalam pelaksanaan program latihan pelatih mengacu pada program latihan yang dibuat sebelumnya. Dalam pelaksanaannya semua program latihan dilakukan oleh tim sepak bola buana samudra.

Kata Kunci : Program Latihan, Sepak Bola

1) Mahasiswa

2) Dosen Pembimbing

ABSTRACT

ANALYSIS OF IMPLEMENTATION OF TRAINING PROGRAMS IN THE BRANCH OF FOOTBALL BUANA OCEAN BENGKULU CITY

By:
Arie Pratama Putra ¹⁾
Mariska Febrianti ²⁾
Martiani ²⁾

This study aims to find out how the implementation of the Buana Samudra Club soccer training program in Bengkulu City. This study used qualitative research methods. This study used instruments in the form of questionnaires and interviews. The population in this study were 20 Buana Samudra soccer players. The results of this study The training program was made with reference to the National Training Program Standards. In making a training program the coach involves players in making a soccer training program. The training program includes physical, technical and mental training. In implementing the training program the trainer refers to the training program that was made before. In its implementation, all training programs are carried out by the Buana Samudra soccer team.

Keywords: Training Program, Football

1) Student

2) Supervisor

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka
mengubah diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra'd : 11)

“Segala sesuatu yang baik, selalu datang di saat terbaiknya. Persis waktunya, tidak
datang lebih cepat, pun tidak lebih lambat. Itulah kenapa rasa sabar itu harus disertai
keyakinan.”

(Tere Liye)

“Akan selalu ada yang dikorbankan untuk setiap level yang kau raih, entah itu waktu,
materi, tenaga, dan pikiran”.

(Arie Pratama Putra)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah kepada Allah SWT, skripsi ini ku persembahkan kepada :

- 1) Kedua orang tuaku yang tercinta, ayahku Damri dan ibuku Yulis Minarti yang telah bersabar dan senantiasa berkorban demi keberhasilanku lewat tetes keringatnya dan untaian doa yang selalu menyertai langkah hidupku, takkan bisa ku balas semua pengorbanan itu. Hanya doa yang selalu ku panjangkan pada MU ya Allah bantu hamba membahagiakan ayah dan ibu ku dan beri surga untuk ayah dan ibu ku di akhirat nanti. Aamiin
- 2) Saudara laki laki ku Doni putra efen yupiter yang telah mendoakan, memberi motivasi dan semoga kita menjadi anak yang membanggakan kedua orang tua kita.
- 3) Seluruh keluarga besarku terimakasih untuk doa dan dukungan kalian untuk keberhasilan ku.
- 4) Terimakasih tak terhingga untuk dosen dosen ku, terutama dosen pembimbingku yang selalu memberikan bimbingan kepadaku.
- 5) Almamaterku Universitas Dehasen Bengkulu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
MOTO	I
PERSEMBAHAN.....	I
<i>ABSTRACT</i>.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penulisan.....	4

1.6 Manfaat Penulisan.....	5
a. Manfaat Teoritis	5
b. Manfaat Praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Konseptual.....	6
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Berfikir	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	27
3.2 Tempat,Waktu dan Subjek Penelitian.....	27
3.3 Metode dan Prosedur Penelitian	27
3.4 Kehadiran Penelitian.....	31
3.5 Jenis data dan Sumber Data.....	32
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil	39
4.2 Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
xiii	
LAMPIRAN	58

DAFTAR GAMBAR

Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuisisioner.....	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi Wawancara.....	34
Tabel 4.1 Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin	43
Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan usia.....	43
Tabel 4.3 Karakteristik berdasarkan usia.....	46
Tabel 4.4 Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	26
Gambar 4.1 Hasil Kuisisioner Pembuatan Program latihan.....	44
Gambar 4.2 Hasil Kuisisioner Program latihan sesuai standar	45
Gambar 4.3 Hasil Kuisisioner Program latihan sesuai di lapangan	45
Gambar 4.4 Hasil Kuisisioner latihan teknik	46
Gambar 4.5 Hasil Kuisisioner Kemampuan sepak bola.....	46
Gambar 4.6 Hasil Kuisisioner mengikuti latihan menjadi yang terbaik	47
Gambar 4.7 Hasil Kuisisioner tentang kondisi fisik dan pola makan	47
Gambar 4.8 Hasil Kuisisioner latihan tampil bagus daat di pertandingan	48
Gambar 4.9 Hasil Kuisisioner mengikuti rangkaian latihan	49
Gambar 4.10 Hasil Kuisisioner tentang merasa sulit mengikuti program latihan	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara	60
Lampiran 2	Pedoman Kuisisioner.....	61
Lampiran 3	Dokumentasi Penelitian.....	62
Lampiran 4	Hasil Kuisisioner	66
Lampiran 5	Hasil Wawancara.....	74
Lampiran 6	Surat Tugas	78
Lampiran 7	Surat Keterangan Penelitian	79
Lampiran 7	Kartu Bimbingan Pembimbing 1	80
Lampiran 8	Kartu Bimbingan Pembimbing 2.....	81

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepak bola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional dan Internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Saat ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal.

Pembinaan merupakan faktor penentu yang sangat penting dalam dalam olahraga dapat tercapai. Munculnya atlet-atlet berbakat tidak lepas dari proses pembinaan yang dilakukan dalam klub olahraga. Sedangkan prestasi olahraga ditentukan oleh program-program yang disusun oleh pelatih, sarana prasarana yang memadai, dana yang menunjang dan partisipasi lingkungan, masyarakat, serta dukungan orang tua yang bersangkutan di klub olahraga tersebut. (Nugroho, 2017)

Latihan dalam permainan sepakbola diperlukan untuk menambah keterampilan dan performa seorang atlet. Suharjana (2013:38), mengemukakan latihan yaitu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan unsur kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, beban secara individual dan dilakukan terus-menerus. Pada dasarnya latihan merupakan proses

perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan fisik, kemampuan fungsional, dan psikis.

Selain latihan kemampuan dasar, yang perlu diperhatikan juga adalah latihan fisik. Latihan dapat dilakukan sendiri atau terkoordinasi dalam sebuah klub atau pusat pelatihan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan untuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, artinya dalam usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua komponen tersebut. Untuk meningkatkan kondisi fisik dan kemampuan atau skill dalam permainan sepakbola diperlukan latihan-latihan yang sudah terprogram dengan baik dan pelaksanaan latihan harus sesuai dengan program yang sudah di tetapkan. Dengan demikian barulah bisa terbentuk atlet-atlet yang berprestasi.

Keterampilan pemain Sepak Bola tergantung dari proses latihan dan Program latihan yang dilaksanakan, karena latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan fungsi fisiologis dan psikologis. “Latihan merupakan proses bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang yang kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual yang ditunjukan pada pembedaan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas tertentu.

Program latihan adalah suatu proses penerapan latihan yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, dari yang mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih komplek yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Melalui program latihan yang dirancang dengan baik, pelatih dapat menyusun atau mengatur

komponen-komponen latihan yang lebih tepat, dan membantu pelatih didalam menentukan puncak latihan yang tepat pada pertandingan-pertandingan yang menjadi sasaran diantara pertandingan utama (Willi dan Sugiyoti : 2013)

Berdasarkan wawancara dengan pelatih Klub Buana Samudra Ada berbagai masalah yang timbul tentang Program latihan. Masalah yang pertama yaitu program latihan yang dirancang belum dapat diterapkan dengan optimal dikarenakan waktu latihan yang kurang karena perlu disesuaikan dengan jadwal kegiatan para pemaian yang hampir 50% adalah Mahasiswa. Permasalahan yang kedua yaitu program yang dibuat kurang didukung dengan peralatan-peralatan latihan sehingga pelatih perlu mengganti program latihan yang disesuaikan dengan peralatan yang ada. Permasalahan yang ketiga adalah program latihan yang dibuat tidak dapat diikuti oleh seluruh pemain dikarenakan keterampilan siswa yang kurang serta kurangnya disiplin waktu sehingga banyak program latihan yang terlewatkan oleh Para Pemain. Berdasarkan latar belakang inilah maka penulis mengambil Judul "***ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA BUANA SAMUDRA KOTA BENGKULU***"

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun Indetifikasi Masalah dalam Penelitian ini Meliputi:

1. Program latihan yang dirancang belum dapat diterapkan dengan optimal dikarenakan waktu latihan yang kurang dan perlu disesuaikan dengan kegiatan pemain bola Buana Samudra.

2. Program latihan yang dibuat kurang didukung dengan peralatan-peralatan latihan sehingga pelatih perlu mengganti program latihan yang disesuaikan dengan peralatan yang ada
3. Program latihan yang dibuat tidak dapat diikuti oleh pemain dikarenakan keterampilan pemain yang kurang serta kurangnya disiplin siswa dalam latihan sehingga siswa belum berkembang secara optimal.

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Luas lingkup hanya meliputi informasi seputar pelaksanaan program latihan
- b. Informasi yang disajikan yaitu : pelaksanaan program latihan Klub Buana Samudra Kota Bengkulu

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam Penelitian ini yaitu bagaimana pelaksanaan program latihan sepak bola Klub Buana Samudra Kota Bengkulu?

1.5 Tujuan Penulisan

Adapun tujuan penulisan dalam skripsi ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan program latihan sepak bola Klub Buana Samudra Kota Bengkulu.

1.6 Manfaat Penulisan

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai ilmu pengetahuan dan dapat memberikan informasi tentang pelaksanaan pembinaan prestasi, bagi para pengurus, pelatih serta atlet sepak bola Buana Samudra Kota Bengkulu.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi pelatih

Akan dapat menambah khasanah keilmuan olahraga. Dan menerapkan program latihan yang lebih baik demi kemajuan perkembangan pemain bola.

2) Bagi peneliti

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia olahraga, khususnya di bidang Olahraga Sepak Bola di masa yang akan datang.

3) Bagi pelatih.

Memberi masukan akan pentingnya program Latihan demi mendukung latihan fisik untuk meningkatkan prestasi bermain para atlet Sepak Bola.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Analisis

Menurut Sudjana (2016:27) Analisis adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hirarkinya dan atau susunannya. Menurut Majid (2013:54) Analisis adalah (kemampuan menguraikan) adalah menguraikan satuan menjadi unit-unit terpisah, membagi satuan menjadi sub-sub atau bagian, membedakan antara dua yang sama, memilih dan mengenai perbedaan (diantara beberapa yang dalam satu kesatuan).

Menurut Komarudin (Angelina 2017:10) mengemukakan bahwa analisis adalah kegiatan berpikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang padu.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa analisis adalah suatu kegiatan untuk menemukan temuan baru terhadap objek yg akan diteliti ataupun diamati oleh peneliti dengan menemukan bukti-bukti yg akurat pada objek tersebut.

2.1.2 Pelaksanaan Program

Sebagai dasar pemikiran untuk mengungkap permasalahan yang akan dibahas dalam penyusunan penelitian ini, maka terlebih dahulu mendefinisikan pelaksanaan dan program, agar lebih jelas mengenai pengertian pelaksanaan program⁶ sendiri.

Pelaksanaan adalah suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun secara matang dan terperinci, implementasi biasanya dilakukan setelah perencanaan sudah dianggap siap. Secara sederhana pelaksanaan bisa diartikan penerapan. Majone dan Wildavsky mengemukakan pelaksanaan sebagai evaluasi. Browne dan Wildavsky mengemukakan bahwa Pelaksanaan adalah perluasan aktivitas yang saling menyesuaikan. Nurdin (2002:70).

Hasibuan (2006: 72) juga mengungkapkan bahwa program adalah, suatu jenis rencana yang jelas dan konkret karena di dalamnya sudah tercantum sasaran, kebijaksanaan, prosedur, anggaran, dan waktu pelaksanaan yang telah ditetapkan.

Selain itu, definisi program juga termuat dalam Undang-Undang RI Nomor 25 Tahun 2004 Tentang Sistem Perencanaan Pembangunan

Nasional, menyatakan bahwa Program adalah instrumen kebijakan yang berisi satu atau lebih kegiatan yang dilaksanakan oleh instansi pemerintah/lembaga untuk mencapai sasaran dan tujuan serta memperoleh alokasi anggaran atau kegiatan masyarakat yang dikoordinasikan oleh instansi masyarakat.

Berdasarkan beberapa definisi tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan pelaksanaan program adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok berbentuk pelaksanaan kegiatan yang didukung kebijaksanaan, prosedur, dan sumber daya dimaksudkan membawa suatu hasil untuk mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan

2.1.3 Pengertian Latihan

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Senada dengan hal tersebut. Budiwanto, (2012: 16), menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting.

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban

pelatihannya kian bertambah (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.

Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (I Putu Eri Kresnayadi, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

2.1.4 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (2017: 39) mengatakan bahwa Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu:

- a) Latihan fisik
- b) Latihan teknik,
- c) Latihan taktik,

d) Latihan mental

2.1.5 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip Latihan Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dipatuhi dan dilakukan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan dan sesuai yang direncanakan. Prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis olahragawan, serta untuk meningkatkan kualitas latihan. Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut Harsono dalam Basri (2018), bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yaitu :

- a) Prinsip beban lebih (*over load*) yaitu prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet.
- b) Perkembangan menyeluruh, adalah salah satu prinsip latihan yang harus di terapkan, terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun. Seorang atlet dapat mudah menguasai gerakan atau teknik dalam cabang olahraga yang diikutinya, dengan memiliki pengalaman gerak yang banyak dalam latihan.
- c) Spesialisasi, berarti mencurahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu.
- d) Prinsip individualisme, prinsip ini menjelaskan bahwa, tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, dan tidak ada pula dua orang

(apalagi lebih) yang secara fisiologis, maupun psikologis persis sama.

- e) Intensitas latihan, Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.
- f) Variasi dalam latihan, akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya, karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan.
- g) Lama latihan, merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik. (hlm. 102-122). Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya

atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik

2.1.6 Komponen Latihan

Wuest (dalam Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik sebagai berikut:

- a) Intensitas, adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik.
- b) Durasi, adalah panjang atau lamanya melakukan latihan.
- c) Frekuensi, adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu.
- d) Cara (*mode*), adalah jenis latihan yang dilakukan.

Jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan.

Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu; jumlah ulangan (*repetisi*) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu. Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu.

Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan. Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa *recovery* yang diberikan.

2.1.7 Program Latihan

Program latihan adalah rangkaian latihan yang disusun secara terorganisir dengan baik untuk mencapai suatu tujuan dari suatu program yang akan dituju. Program latihan yang diberikan pada atlet harus tersusun dan terencana dengan baik dan sesempurna mungkin. Program latihan dibuat agar latihan yang disusun dapat berjalan dengan teratur, sistematis dan terencana untuk mencapai perkembangan-perkembangan dalam suatu program. Penyusunan program latihan mencerminkan pengalaman yang dimiliki oleh pelatih baik dalam jasmani, potensi atlet, perkembangan prestasi serta sarana prasarana yang ada (Gustian et al., 2020).

Program latihan merupakan point penting dalam pencapaian prestasi atlet. Hal ini disebabkan program latihan merupakan pedoman yang disusun oleh seorang pelatih dalam melaksanakan

latihannya. Menurut Tudor & Gregory (2013) program latihan merupakan alat yang sangat penting bagi pelatih dalam usaha mengarahkan latihan yang terorganisir dengan baik.

Menurut Eri dan Dewi (2017) program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Program latihan itu sendiri berisikan mengenai latihan- latihan yang akan dilakukan oleh atlet serta hasil yang harus dicapai oleh pelatih.

Berdasarkan pernyataan tersebut, program latihan adalah cara untuk melaksanakan latihan dengan efektif dan efisien sehingga harapannya bisa mencapai target yang telah ditetapkan. Program Latihan latihan bukanlah sesuatu hal yang baru, konsep program Latihan latihan diketahui sudah lama, bahkan di beberapa referensi dikatakan Program Latihan latihan telah dimulai jauh sebelum era Yunani kuno. Akan tetapi, perkembangan periodisasi mengalami perkembangan yang sangat progresif, di mana struktur satu fase kompetisi sekarang sudah mengalami perubahan, di antaranya dapat dengan dua kompetisi utama per tahun (*bi-cycle plans*), atau bahkan tiga kompetisi utama per tahun (*tri-cycle plans*)

2.1.8 Langkah Langkah Menyusun program latihan

Penyusunan program latihan yang efektif seorang pelatih harus menyusun rencana jangka panjang yang dapat mengembangkan secara maksimal potensi yang dimiliki oleh atlet. Untuk mengetahui prestasi atlet selama pelatihan jangka panjang, seorang pelatih harus

memonitor atlet ketika pelatihan, saat pertandingan/kejuaraan, dan secara periodic melakukan tes-tes yang berkenaan dengan cabang olahraga yang diikuti oleh atlet tersebut yang dapat menjelaskan kemajuan atlet dan bisa dipergunakan sebagai pedoman dalam pengaturan rangsangan/perlakuan pelatihan. Apabila pelatih hendak menyusun suatu program latihan, maka harus mengikuti persyaratan tertentu, sesuai dengan dasardasar dari proses program latihan. Langkah-langkah yang harus diperhatikan agar pelaksanaan pelatihan menjadi efektif menurut Dermawan (2019:22) adalah:

- a) Identifikasi keterampilan yang dibutuhkan oleh atlet.
- b) Kenali karakter semua atlet yang dilatih.
- c) Lakukan nalisis situasi.
- d) Tentukan prioritas pelatihan.
- e) Pilihlah metode yang tepat untuk pelatihan tersebut.
- f) Susunlah rencana latihan

Selain itu juga, pelatih harus memperhatikan factor-faktor berikut dalam merancang tahap latihan. Adapun faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam membuat program latihan Dermawan (2019):

- a) Usia olahragawan,
- b) Kegiatan keterampilan olahragawan yang akan dilatihkan,
- c) Tujuan spesifik dari latihan khusus,
- d) Tingkat pasca belajar yang telah dicapai,
- e) Latar belakang pengalaman yang telah dipelajari,

- f) Sejumlah kondisi lingkungan termasuk kegiatan olahragawan di antara latihan-latihan

Program Latihan disusun tentunya harus memiliki tujuan, yaitu:

- a) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utama,
- b) Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan,
- c) Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang (Lubis, 2013).

2.1.9 Periodisasi Program Latihan

Menurut Sutoro (2012:172) terdapat tiga macam program latihan yakni program latihan jangka panjang (8-12 tahun), jangka menengah (2-7 tahun), dan jangka pendek atau tahunan. Program latihan jangka pendek biasanya diimplementasikan dalam sebuah periodisasi latihan tahunan sebagai ujung tombak dalam program latihan secara keseluruhan, yang dikenal dengan periodisasi dan terbagi menjadi: periode persiapan, periode kompetisi dan periode transisi.

a) Periodisasi Persiapan

Periode persiapan adalah awal periode di mana memerlukan waktu yang paling panjang. Pada periode ini unsur volume latihan dikembangkan bergerak dengan persentase semakin naik

terlebih dahulu daripada unsur intensitas latihan. Volume meningkat dan mencapai puncaknya pada pertengahan persiapan khusus dan kemudian menurun sampai pada periode kompetisi dan transisi. Isi latihan pada persiapan umum cenderung berisi mengenai teknik dasar dan perbaikan teknik secara bagian dari kelemahan teknik yang ada pada periode fisik umum melalui pembinaan otot-otot seluruh tubuh dan daya tahan otot serta cardiovascular. Pada persiapan khusus, isi latihan mulai mengarah pada pembangunan otot khusus sesuai dengan cabang olahraga dan sistem energi yang dominan. Bentuk gerakan kompetisi sudah nampak pada fase ini sehingga atlet sudah dapat mengikuti latihan tanding (*try out*).

b) Periode Kompetisi

Pada periode kompetisi volume latihan semakin menurun, namun intensitas latihan meningkat mendekati puncak. Hal ini berarti bahwa latihan berorientasi pada kompetisi yang akan dihadapi. Pada fase perkompetisi, atlet banyak melakukan uji coba sehingga kematangan bertanding meningkat dan dapat meningkatkan kepercayaan diri. Menurut Argasmita (Sutoro, 2012:173) fase ini menjadi pengantar ke kompetisi utama di mana semua kemampuan fisik, teknik, mental dan taktik atlet dimunculkan secara optimal pada kompetisi utama.

c) Periode Transisi

Periode transisi merupakan periode terpendek, di mana atlet diberi kesempatan untuk melakukan regenerasi dari beban latihan yang telah dilaksanakan selama periode dan fase sebelumnya. Isi latihan pada periode ini biasanya istirahat aktif dengan melakukan kegiatan gerak yang menyenangkan dan bukan menjadi cabang olahraganya.

2.1.10 Pengertian Sepak Bola

Sepakbola berkembang di negara Inggris sekitar pertengahan abad ke-13 dengan berbagai aturan sederhana dan menjadi kegemaran banyak orang. Sepakbola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub, sekelompok universitas dan sekolah merumuskan aturan baku mengenai sepakbola. Pada tahun 1904, Federation Internationale de Football Association (FIFA) resmi dibentuk sebagai asosiasi sepakbola tertinggi yang bertugas mengatur segala sesuatu tentang sepakbola diseluruh dunia. Kini setelah semakin berkembang, sepakbola tidak hanya menjadi olahraga yang populer tetapi juga sebuah industri yang dapat menghasilkan keuntungan komersial (Sener, 2015 :10).

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Charlim, (2010: 10) berpendapat bahwa sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan setiap anggota regunya berjumlah sebelas orang sehingga diperlukan adanya unsur kekompakan di dalam setiap

regunya dan teknik dasar yang diterapkan agar berpengaruh terhadap kualitas permainan. Dalam permainan sepakbola hampir seluruhnya bisa dimainkan oleh kaki kecuali beg seorang penjaga gawang bebas memainkan seluruh anggota badanya oleh karena itu di dalam permainan sepakbola mutlak harus mempelajari gerakan dasarnya terlebih dahulu agar kualitas dalam permainan bagus.

Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan.

Laitano (2014: 1) menyatakan bahwa —Sepakbola adalah olahraga tim yang ditandai dengan serangan berulang-ulang dengan sprint tinggi berdurasi pendek dalam konteks daya tahan yang juga membutuhkan pemeliharaan keterampilan selama pertandingan

2.1.11 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

Setiap pemain sepakbola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepakbola yang mumpuni. Menurut Irianto (2010: 15) bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakangerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola. Olahraga sepakbola

selain menuntut fisik yang prima kebugaran tetapi juga teknik yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan bisa mencetak gol atau bertahan secara efektif (Ueberroth, 2012: 102)

Teknik dasar permainan sepakbola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016: 47). Teknik dasar bertahan terdiri dari bertahan pro-aktif dengan bodi kontak, intercept, tackling, dan clearing area. Teknik dasar menyerang terdiri dari gerakan tipuan, kontrol, operan, menggiring, shooting, dan menyundul. Beberapa teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk menunjang penampilan diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting yang perlu dipelajari dalam sepakbola dalam sepakbola antara lain menggiring, mengoper, menembak, merebut bola, menyundul, menggunakan kaki yang tidak dominan dan gerakan spontan (Tutorial Sport, 2015: 12-13). Menerima, menggiring bola, melewati, menembak, dan menyundul adalah teknik dasar yang semua pemain harus mengembangkannya dan terus menerus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain menjadi handal.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat enam teknik dasar sepakbola yaitu menguasai bola, menggiring, mengoper, menyundul,

menembak dan keahlian khusus penjaga gawang . Adapun penjelasan setiap teknik dasar adalah sebagai berikut:

a. Teknik Menguasai bola (*controlling*)

Menguasai bola dilakukan pemain setelah menerima bola dari teman atau setelah berhasil merebut bola dari lawan. Tim dikatakan mengendalikan permainan apabila salah satu dari pemain mereka menguasai bola (Bridle et al., 2011: 72). Mengontrol bola memerlukan kemampuan khusus yang melibatkan koordinasi berbagai anggota tubuh. Menguasai bola dapat menggunakan bagian dada, tungkai atas dan kepala apabila bola yang didapat berasal datang dari bola melambung/diudara. Tungkai bawah dan kaki dapat digunakan apabila bola datang dari bawah atau diposisi menyentuh tanah. Mengontrol bola terdiri dari dua bagian, yang pertama menghentikan bola dan yang kedua mengatur posisi bola.

Menghentikan bola merupakan proses menahan laju bola agar bola dalam kendali pemain. Setelah bola dapat dikendalikan pemain harus bersiap untuk langkah selanjutnya (Ueberroth, 2012:103) Sedangkan mengatur posisi bola merupakan gerakan setelah menahan bola kemudian memposisikan bola untuk pemain dapat melakukan teknik lain. Misal, mengontrol bola kemudian bola diposisikan untuk melakukan operan.

b. Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Menggiring merupakan salah satu keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepakbola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak pemain mengikuti arah bola. Mempertahankan kepemilikan bola dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk passing atau shooting disebut dribble (Uberroth, 2012:108). Perpindahan tubuh saat dribble, dapat dilakukan dengan bergerak 180° kekanan atau kekiri. Dibutuhkan faktor fisik power tungkai dan kecepatan, termasuk juga faktor mental yaitu kepercayaan diri. Pemain secara otomatis akan menjadi pusat perhatian lawan saat melakukan teknik ini karena memainkan bola dalam waktu yang relatif lama dibanding teknik yang lain. Praktek teknik dribbling dilakukan dengan cepat karena fungsi dari dribbling adalah melewati lawan. Menggiring bola memiliki fungsi untuk membawa bola melewati lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher, 2011: 47). Sering terjadi momen atraktif saat skill pemain ditunjukkan untuk melewati lawan.

c. Teknik Mengoper (*Passing*)

Sepakbola adalah olahraga tim yang menuntut kerjasama didalam permainan tersebut. Ada sebelas pemain yang secara bersamaan memiliki tujuan yang sama. Memiliki passing yang akurat sangat penting untuk kesuksesan pemain sepakbola (Dooley& Titz, 2010: 8). Menyatukan tujuan tim dapat

dilakukan dengan teknik operan. Passing terbagi menjadi dua yaitu passing atas (melambung) dan passing bawah (menyusur tanah).

Pilihan teknik passing tergantung pada situasi dan jarak dimana bola harus diberikan (Luxbacher, 2013: 34). Kegunaan kedua jenis operan ini tergantung pada jarak antar pemain kawan yang akan dituju. Passing bawah digunakan untuk posisi teman berada didekat pemain pembawa bola dan tidak terhalangi oleh pemain lawan. Passing atas digunakan saat pemain terdekat dijaga oleh lawan dan bola harus diberikan pada teman yang berada disisi lapangan yang berjauhan. Keberhasilan operan ditentukan antar pemain yang memahami posisi dan pergerakan masing-masing. Dibutuhkan latihan kekompakan dan penerapan taktik sesuai arahan pelatih.

d. Teknik Menyundul (*Heading*)

Sepakbola tidak hanya dimainkan menggunakan kaki tetapi anggota badan yang lain tidak terkecuali kepala. Teknik memainkan bola dengan kepala dinamakan heading (Watson, 2015: 154). Teknik ini digunakan saat bola berada diudara dan memiliki dua tujuan untuk ofensif maupun defensif. Tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, penerimaan

lemparan kedalam, operan sundulan, clearance dapat dimainkan dengan kepala secara langsung (Luxbacher 2013: 78). Tujuan ofensif dilakukan saat tim menyerang berada dikotak penalti lawan, heading dilakukan untuk mencetak gol. Posisi heading saat bola berada diudara sulit ditebak oleh penjaga gawang karena terjadi dalam waktu singkat dan jarak yang dekat meskipun tidak sekeras shooting. Tujuan defensif digunakan saat bola dioper menggunakan operan atas oleh lawan, untuk mengantisipasi bola mendekat ke gawang bola disundul menjauh (clearance). Teknik menyundul dipengaruhi oleh loncatan dan ketepatan bola pada bagian dahi.

e. Teknik Menembak (*Shooting*)

Scoring goal tetap menjadi tugas paling sulit dalam sepakbola (Luxbacher, 2013: 94). Karena tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam durasi waktu yang ada. Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah shooting. Shooting merupakan gerakan menendang bola kearah gawang perkenaan bagian kaki dengan tujuan mencetak gol (Luxbacher, 2013: 96) . Laju bola yang keras dan cepat menambah peluang terciptanya gol serta beberapa variasi shooting dapat mengecoh pergerakan seorang kiper. Shooting dilakukan dengan kontak antar bola dan kaki yang kuat dan cepat sehingga laju bola juga akan powerfull.

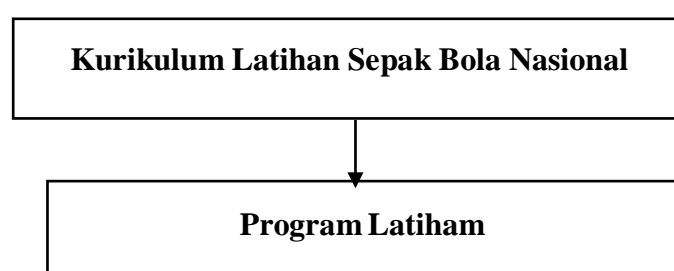
2.2 Penelitian Yang Relevan

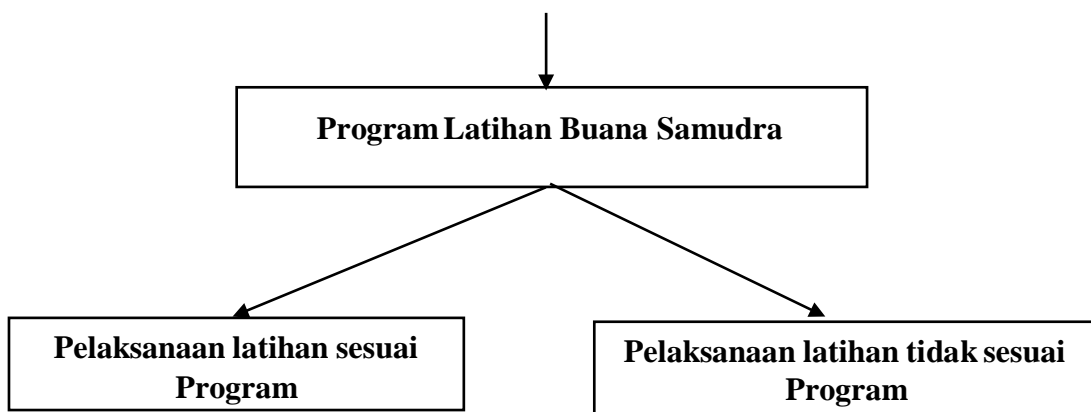
- a. Penelitian pertama dilakukan oleh Suharjana tahun 2013 dengan Judul Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta menggunakan Penelitian penelitian deskriptif dan Metode yang digunakan adalah metode survey. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta latihan di fitnes centre adalah para mahasiswa, dengan tujuan untuk membentuk tubuh agar tampil atletis. Program latihan dan proses latihan dibuat dan diawasi oleh instruktur, namun secara umum hasil latihan tidak dilakukan pengukuran sebagai bahan evaluasi, dan evaluasi hanya dilakukan secara kualitatif.
- b. Penelitian yang Kedua dilakukan Oleh Pitnawati dan Damran tahun 2019 dengan judul Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Klub Senam Semen Padang Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan evaluasi dengan menggunakan model CIPP. Hasil penelitian ini peningkatan perhatian dari pengelola (FKSSP) terhadap kebijakan yang telah dikeluarkan, perbaikan terhadap criteria rekrutmen pelatih dan atlet secara professional, perbaikan dan pengadaan sarana prasarana yang bertaraf nasional/internasional, menggunakan metode latihan yang bervariasi dan tidak membosankan, peningkatan asupan gizi atlet sesuai dengan kebutuhan kalori, peningkatan system pengawasan yang terpadu serta peningkatan kesejahteraan pelatih dan atlet.
- c. Penelitian Relevan selanjutnya dilakukan Oleh Agus wahyuh (2011) yang berjudul “ Implementasi Perencanaan Program Latihan Pelatih Klub Kompetisi Divisi Utama Pengcab Pssi Sleman” populasi yang digunakan

adalah 24 pelatih klub divisi utama sleman, yang seluruhnya di jadikan sampel penelitian. Metode yang di gunakan survei dengan teknik pengambilan data berupa angket. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa, pelatih/responden menunjukkan 6 responden atau sebesar 25.0% responden dalam kategori sangat rendah, 7 responden atau 29.2% respondeen kategori rendah, 2 responden atau 8,3% responden kategori sedang, 4 responden atau 16,7% responden kategori tinggi dan 5 responden atau 20% responden mempunyai kategori sangat tinggi. Hasil keseluruhan implemementasi perencanaan program latihan klub disvisi utama sleman tersebut dapat diketahui lebih dominan pada kategori sangat rendah dan rendah yaitu 25.0% dan 29.2% dengan presentasi komulatif 54.2%. maka dapat disimpulkan pelatih klub divisi utama sleman belum begitu paham dengan perencanaan program latihan

2.3 Kerangka Pikir

Latihan merupakan bagaian terpenting dalam mencapai prestasi. Dengan mengikuti latihan atlet mampu mengembangkan potensi, bakat dan kemampuannya secara optimal, sehingga mampu mewujudkan dirinya sepenuhnya sesuai dengan kebutuhan pribadinya maupun masyarakat. Maka itu latihan wajib dilakukan semua atlet khususnya atlet Sepak Bola. Program Kerja Perlu dibuat agar Latihan yang dilakukan dapat terarah sehinga Latihan dapat lebih maksimal. Adapun Kerangka pikir dalam penelitian ini yaitu:





Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

Tujuan dari kerangka penelitian ini adalah untuk mengetahui kesesuaian kurikulum dalam pembinaan atlet sepak bola Buana Samudra. Program latihan dan penerapan latihan sudah sesuai dengan standar kurikulum yang ada.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Buana Samudra adalah salah satu Klub sepak bola di Kota Bengkulu. Buana Samudra ini bertempat di Jalan Pariwisata Kelurahan Berkas Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu. Klub Buana Samudra ini Sudah

Berdiri Hampir 30 Tahun. Klub ini merupakan klub bola yang berada di pesisir pantai berkas. Mayoritas pemain Klub ini adalah warga Setempat.

Dalam kesehariannya Klub ini melakukan Latihan seminggu 2 Kali yaitu pada hari Kamis dan Hari Sabtu kegiatan Latihan dilaksanakan pada pukul 16.00 samapi dengan 18.00. Namun Ketika ada pertandingan mereka melakukan latihan seminggu 3 kali. Buana Samudra sudah sering mengikuti tournament-turnament sepak Bola baik ditingkat Kota ataupun Provinsi.

3.2 Tempat Waktu dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepak Bola Buana Samudra yang beralamat di Jalan Pariwisata Kelurahan Berkas Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 9 Maret sampai dengan 9 April 2023. Subjek dalam Penelitian ini adalah pelatih dan pemain sepak bola Buana Samudra.

3.3 Metode dan Prosedur Penelitian

a. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, karena analisis data dipaparkan secara verbal, untuk mendapatkan informasi secara menyeluruh. Komponen dalam metode penelitian kualitatif meliputi antara lain; alasan menggunakan meto ²⁷ alitatif, tempat atau lokasi penelitian, instrumen penelitian, informan dan sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data rencana pengujian keabsahan data (Sugiyono, 2010, hlm. 145).

Menurut Sugiyono (2016:9) metode deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang memberikan gambaran secara jelas suatu fenomena atau kenyataan sosial yang berkenaan dengan masalah yang diteliti berdasarkan data dan fakta yang diperoleh di lapangan.

Dimana metode ini memusatkan perhatian terhadap masalah-masalah yang ada saat penelitian dilakukan, kemudian menggambarkan keadaan berdasarkan fakta-fakta yang peneliti temukan sesuai dengan kenyataan dan mencoba menganalisis untuk memberikan kebenaran berdasarkan fakta yang diperoleh. Pada pendekatan Kualitatif ini menekankan analisis pada proses penyimpulan hubungan masalah-masalah penelitian yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah.

b. Prosedur Penelitian

Penelitian atau riset adalah aktivitas ilmiah yang sistematis, terarah dan bertujuan. Prosedur atau langkah yang ditempuh dalam penelitian ini, secara garis besar dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang mengacu pada pendapat Moleong (2007:126) menjelaskan bahwa. Tahapan penelitian kualitatif menyajikan 3 tahapan yaitu Tahap pralapangan, Tahap pekerjaan lapangan, dan tahapan analisis data.

a. Tahap Pra-lapangan

Tahap Pra-lapangan merupakan kegiatan yang dilakukan peneliti sebelum pengumpulan data. Tahapan ini diawali dengan penjajakan lapangan untuk menentukan permasalahan atau fokus penelitian.

Tahapan ini secara rinci meliputi: menyusun rancangan lapangan, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menajajaki dan menilai lapangan, memilih dan memanfaatkan informasi, menyiapkan perlengkapan penelitian, persoalan etika penelitian.

b. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan merupakan kegiatan peneliti yang dilakukan ditempat penelitian. Pada tahapan pelaksanaan ini, peneliti mengumpulkan data sesuai dengan fokus masalah dan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.

Terkait dengan pengumpulan data ini, peneliti menyiapkan hal-hal yang diperlukan yaitu lembar wawancara, angket, kamera foto, dan alat perekam suara. Peneliti melakukan wawancara langsung kepada informan dalam penelitian ini, yaitu Pelatih sepak bola Klub Buana Samudra

Setelah data-data yang dibutuhkan telah peneliti kumpulkan, maka selanjutnya adalah kegiatan pengolahan data hasil penelitian, seperti yang kita ketahui bahwa analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan selama dan setelah dari lapangan. Kegiatan yang dilakukan adalah menyusun data-data serta informasi yang terkumpul lalu disesuaikan dengan kajian penelitian ini yaitu Analisis Pelaksanaan Program Latihan sepak bola Klub Buana Samudra

Selanjutnya data-data yang sudah terkumpul dari lapangan selanjutnya dikaji secara mendalam menggunakan teori-teori dan - dari

beberapa ahli pendidikan yang dikemukakan pada kajian teori untuk kemudia disimpulkan dan diberikan rekomendasi pada pihakpihak yang terkait agar bisa dipakai sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan organisasi mereka untuk lebih produktif, efektif, dan efisien.

c. Tahap Analisa Data

Pada tahap ini dibahas prinsip pokok dalam analisis data, prinsip tersebut meliputi dasar, menemukan tema dan merumuskan permasalahan. Semua data-data yang telah diperoleh dari lapangan dan dikumpulkan selama penelitian berlangsung, sebelum melakukan analisis peneliti akan menguji kredibilitas datanya terlebih dahulu, adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh peneliti untuk menguji kredibilitas data tersebut.

Adapun tahapan Langkah-langkah prosedur penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Observasi awal
- b. Pembuatan Proposal
- c. Pengambilan data pertama yaitu melalui analisis dokumentasi berupa kesesuaian program latihan dan Strategi latihan yang sesuai dengan standar sepak bola Indonesia
- d. Pengambilan data kedua yaitu melalui observasi secara langsung penerapan latihan di Klub Bola Buana Samudra.
- e. Pengambilan data ketiga yaitu mewawancarai pelatih terkait dengan pelaksanaan program latihan
- f. Menganalisis data dan menarik kesimpulan

3.4 Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti dalam hal ini sangatlah penting dan utama, hal ini seperti yang dikatakan Moleong (2010:60) bahwa dalam penelitian kualitatif kehadiran peneliti sendiri atau bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama. Dalam penelitian kualitatif, kehadiran peneliti bertindak sebagai instrument sekaligus pengumpul data. Kehadiran peneliti mutlak diperlukan, karena disamping meneliti kehadiran peneliti juga sebagai pengumpul data. Sebagaimana salah satu ciri penelitian kualitatif dalam pengumpulan data dilakukan oleh peneliti. Sedangkan kehadiran peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai pengamat partisipan/berperan serta, artinya dalam proses pengumpulan data peneliti mengadakan pengamatan dan mendengarkan secara cermat mungkin sampai pada yang sekecil-kecilnya.

Berkenaan dengan hal tersebut, dalam mengumpulkan data peneliti berusaha menciptakan hubungan yang baik dengan informan yang menjadi sumber data agar data-data yang diperoleh betul-betul valid. Dalam pelaksanaan penelitian ini peneliti akan hadir di lapangan sejak diizinkan melakukan penelitian, yaitu dengan cara mendatangi lokasi penelitian pada waktu-waktu tertentu, baik terjadwal maupun tidak terjadwal

3.5 Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Jenis Data pada penelitian ini di bagi menjadi 2 yaitu data Primer yang akan menjadi data utama dalam penelitian dan kedua adalah data sekunder yang akan menjadi Data Tambahan pada Penelitian ini, ada penjelasan mengenai Data tersebut yaitu:

1. Data utama (primer)

Menurut Sugiyono (2016:23) data primer adalah data yang langsung didapatkan dari sumber dan diberi kepada pengumpul data. Data yang diperoleh dari objek yang diteliti oleh orang atau organisasi yang melakukan penelitian adapun contoh data primer adalah Pemberian Kuisisioner pemain Sepak Bola, Mewawancarai Pelatih dan Dokumentasi Kegiatan secara langsung.

2. Data tambahan (Sekunder)

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain yang telah ada. Sehingga peneliti tidak mengumpulkan data langsung terhadap objek yang diteliti. Widiastuti (2018) Data sekunder adalah data yang disediakan dan dikumpulkan oleh pihak lain diluar instansi yang akan diteliti . Data skunder tidak langsung diterima oleh pengumpul data , bisa melalui pihak sekolah atau lewat segala bentuk dokumen, baik berbentuk tertulis maupun sumber data sesudah sumber data primer. Data ini dapat berupa data penunjang, yaitu berupa data dokumen yaitu dokumen tertulis buku, majalah ilmiah arsip, dokumen milik sendiri, dan dokumen resmi milik Klub Buana Samudra.

b. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan salah satu bagian penting dalam penelitian. Pentingnya data untuk memenuhi dan membantu serangkaian permasalahan yang terkait dengan fokus penelitian. Yang dimaksud dengan sumber data adalah di mana data diperoleh. Berangkat dari pendapat tersebut, maka sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Responden yaitu orang yang merespon atau menjawab pertanyaan peneliti tertulis maupun lisan. Responden dalam penelitian adalah siswa, guru, dan kepala sekolah yang dapat memberikan informasi.
2. Dokumentasi yaitu sumber data yang berupa catatan , arsip-arsip, foto dan dokumentasi lainnya yang ada Klub Sepak Bola Buana Samudra
3. Lokasi yaitu tempat penelitian ini dilaksanakan yakni di Klub Bola Buana Samudra

3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, sebab tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data yang akurat, sehingga tanpa mengetahui tehnik pengumpulan data penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang di tetapkan (Sugiyono,2016:27). Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode Observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1) Kuisisioner

Angket atau kuesioner adalah teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti (Mardalis: 2008: 66) Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioer, daftar pertanyaannya dibuat secara berstruktur dalam bentuk pertanyaan pilihan berganda (*multiple choice questions*) dan pertanyaan terbuka (*open question*). Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai Pelaksanaan Program Latihan Pada sepak bola Klub Buana Samudra.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuisisioner

Indikator	Pernyataan
Keterlibatan Pemain dan pelatih	Pembuatan program latihan melibatkan tim sepak bola secara langsung
Kesesuain Program dengan Standar Sepak Bola Nasional	Program latihan yang dibuat sudah sesuai dengan Standar Latihan Sepak Bola Indonesia?
Program latihan sesuai dengan Pelaksanaan	Program latihan yang ada sesuai dengan pengajaran yang ada di lapangan
Pelaksanaan Program Latihan	Saya mengikuti latihan teknik sepak bola karena program latihan membuat lebih mahir dalam bermain
	Kemampuan sepak bola yang saya dapat menaikkan point tim.
	Saya mengikuti semua latihan dari tim agar dapat menjadi pemain terbaik
	Saya harus menjaga kondisi fisik dan pola makan.
	Saya mengikuti latihan sepak bola agar bagus tampil di pertandingan
	Saya mengikuti seluruh latihan yang diadakan oleh tim.
	Saya merasa sulit mengikuti program latihan yang ada

Sumber :Subagyo Irianto (2010:43)

2) Wawancara

Wawancara dilakukan dengan maksud tertentu, yang dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberi jawaban atas pertanyaan yang telah diberikan (moleong,2014,186). Metode wawancara dilakukan untuk memperoleh data tentang Pelaksanaan Program Latihan di Klub Buana Samudra.

Tabel 3.2 Kisi-Kisi Wawancara

INDIKATOR	PERTANYAAN
Pengrekrutan atau Pembibitan Atlit	Bagaimana pembibitan yang di lakukan di tim sepak bola Buana Samudra?
Pembinaan Prestasi	Bagaimanakah pembinaan prestasi yang dilakukan tim sepak bola Buana Samudra?
Banyak Atlit	Ada berapa jumlah atlet yang berlatih di tim sepak bola Buana Samudra?
Pengakuan Kemampuan	Apakah bapak mempunyai sertifikat pelatih
Pemberian Motivasi	Apa motivasi bapak menjadi seorang pelatih
Peran Serta Pelatih	Seberapa besar peran pelatih dalam hal pembinaan pada tim
Penerapan Program	Bagaimana program latihan yang diterapkan tim sepak bola Buana Samudra?
	Program latihan fisik seperti apa yang diterapkan tim sepak bola Buana Samudra?
	Program latihan mental seperti apa yang diterapkan tim sepak bola Buana Samudra?
	Program latihan seperti apa yang bapak terapkan dalam meningkatkan keterampilan tehnik bermain sepakbola?
	Hari apa saja jadwal latihan tim sepak bola Buana Samudra
Sarana Pendukung Latihan	Bagaimana keadaan tempat latihan dan keadaan sarana yang mendukung untuk latihan?

Evaluasi latihan dan program latihan	Bagaimana bapak beserta pengurus sering mengadakan evaluasi program?
--------------------------------------	--

Sumber :Yoga Adi Setiawan (2019)

3) Observasi

Observasi adalah suatu metode atau cara untuk menganalisis dan melakukan pencatatan yang dilakukan secara sistematis, tidak hanya terbatas dari orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain (Sugiyono,2010). pada penelitian kualitatif tehnik pengumpulan data dengan menggunakan metode observasi sangat dibutuhkan, guba dan Lincoln dalam moleong (2014:174) menyatakan salah satu alasan penggunaan metode observasi dalam penelitian kualitatif memungkinkan melihat dan mengamati sendiri fenomena yang terjadi saat penelitian, kemudian mencatat perilaku dan kejadian sebagaimana yang terjadi pada keadaan sebenarnya. kegiatan observasi pada penelitian ini di lakukan dengan melakukan pengamatan terhadap aktivitas Pelaksanaan Program Latihan sepak bola Klub Buana Samudra.

Adapun Observasi yang akan dilaksanakan meliputi:

1. Observasi Program Latihan
2. Obseravasi Pelaksaan Program
3. Observasi Kesesuaian dengan Kurikulum Standar Sepak Bola Nasional.

4) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumen merupakan pelengkap dari pengguna metode observasi dan wawancara (Sugiyono, 2016, 240).

Dalam penelitian ini dokumentasi berupa data, foto, laporan kegiatan, atau segala bentuk kegiatan dokumentasi yang merekam segala aktivitas penelitian.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono:2013:33). Dalam penelitian kualitatif instrumen utama adalah orang atau *human instrument*, yaitu peneliti sendiri, artinya penelitilah yang mengumpulkan data, menyajikan data, mereduksi data, memaknai data dan mengumpulkan hasil penelitian. Untuk menjadi instrumen, peneliti harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas,. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar angkat, dokumentasi kegiatan dan lembar observasi atau catatan lapangan.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data kualitatif dilakukan apabila data empiris yang diperoleh adalah data kualitatif berupa kumpulan berwujud kata-kata dan bukan rangkaian angka serta tidak dapat disusun dalam kategori-kategori/struktur klasifikasi. Data bisa saja dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi, wawancara, intisari dokumen, pita rekaman) dan biasanya diproses terlebih dahulu sebelum siap digunakan (melalui pencatatan, pengetikan,

penyuntingan, atau alih-tulis), tetapi analisis kualitatif tetap menggunakan kata-kata yang biasanya disusun ke dalam teks yang diperluas, dan tidak menggunakan perhitungan matematis atau statistika sebagai alat bantu analisis.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1) Reduksi data

Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan , mengarahkan , membuang yang tidak perlu, dan mengorganisir data dengan cara sedemikian rupa agar diperoleh suatu pemahaman sehingga kesimpulan-kesimpulan ditarik dan diverifikasi.

2) Penyajian data

Penyusunan data dan informasi yang diperoleh melalui wawancara, studi dokumentasi maupun observasi, menjadi sekumpulan informasi yang tersusun dengan baik dan sistematis. Yaitu dilakukan setelah data terlebih dahulu dilakukan seleksi dan reduksi data. Hal ini dilakukan agar supaya mudah dimengerti, dan sebagai bahan untuk melakukan analisis deskriptif.

3) Penarikan kesimpulan/ verifikasi

Setelah data terkumpul sesuai dengan jenis data maka saya mulai penarikan kesimpulan awal, sehingga dapat diputuskan apakah mengurangi atau menambah kesimpulan tersebut.