

**PENINGKATAN PEMAHAMAN PENYUSUNAN PROGRAM
LATIHAN BAGI PELATIH SEPAKBOLA DI KENAGARIAN
AIR BANGIS KECAMATAN SUNGAI BEREMAS
KABUPATEN PASAMAN BARAT
SUMATERA BARAT**

Sefri Hardiansyah¹, Eldawaty²

¹Universitas Negeri Padang

hardiansyah@fik.unp.ac.id

¹Universitas Negeri Padang

eldawaty1971@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam pengabdian ini adalah rendahnya pemahaman dan pengetahuan pelatih klub sepakbola di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat tentang penyusunan program latihan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pelatih klub sepakbola di Kenagarian Air Bangis tentang penyusunan program latihan serta menyusun dosis latihan. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan melihat perbedaan pemahaman sebelum dan sesudah diberikan pelatihan yang diberikan kepada pelatih sepakbola di Kenagarian Air Bangis. Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari, yaitu tanggal 02 sampai 03 September 2017. Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pemahaman pelatih dari kegiatan ini, peneliti memberikan pertanyaan multiple choice yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terhadap jawaban para pelatih sebelum dan sesudah kegiatan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman pelatih di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat tentang penyusunan program latihan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan.

ABSTRAK

Problems in this devotion is the low level of understanding and knowledge of football club coach at the Kenagarian Air Bangis Subdistrict Sungai Beremas West Pasaman about drafting exercise program. Devotion to this society aims to improve understanding and knowledge of football club coach at the Kenagarian Air Bangis about drafting exercise program as well as drawing up a dose of exercise. On the activities of this community will see the difference before and after understanding given the training given to coach football at Kenagarian Air Bangis. This activity is carried out for 2 days, the date of 02 to 03 September 2017. To find out or no improved understanding of coaches from these activities, researchers provide multiple choice questions that are given before and after the training. Based on the data analysis that has been done to answer the coaches before and after activity then the conclusion can be drawn as follows: an increase in knowledge and understanding coach in Kenagarian Air Bangis subdistrict of Sungai Beremas West Pasaman Province West Sumatra about drafting exercise program after the activities of the community is done
Kata Kunci: program latihan, pelatih, sepakbola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan positif yang perlu dilakukan oleh semua orang. Melalui olahraga tubuh akan lebih sehat serta segar dan hidup sehat merupakan cita-cita setiap orang karena dengan dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat sesuai dengan istilah latin *menssana in corporesano*. Dewasa ini olahraga tidak dipandang sebagai suatu kewajiban namun lebih sebagai suatu kebutuhan demi terciptanya tubuh yang sehat. Selain membuat tubuh menjadi lebih sehat dan segar olahraga juga mempunyai tujuan lain sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional Bertujuan memelihara dan Meningkatkan Kesehatan dan kebugaran, Prestasi, Kualitas Manusia, Menanamkan Nilai Moral dan Akhlak Mulia, Sportifitas, Disiplin, Mempererat dan Membina Persatuan dan kesatuan bangsa, Memperkukuh Ketahanan Nasional, Serta Mengangkat Harkat Martabat, dan Kehormatan Bangsa (Pasal 4)

Salah satu tujuan olahraga berdasarkan Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2005 Pasal 4 tersebut adalah untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa. Kegiatan tersebut bermaksud banyaknya prestasi yang mampu diukir oleh atlet-atlet Indonesia tentu akan mampu menaikkan harkat dan martabat bangsa Indonesia dihadapan bangsa-bangsa lain, dengan kata lain olahraga bertujuan untuk mendapatkan prestasi.

Seiring dengan perkembangan zaman, saat ini olahraga juga merupakan alat komersil yang memiliki nilai jual yang tinggi terutama pada olahraga populer salah satu olahraga yang paling memiliki nilai jual adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer tidak hanya di Indonesia tetapi juga seluruh dunia, oleh sebab itu banyak Negara-negara berupaya untuk memajukan persepakbolaannya termasuk Indonesia. Salah satu upaya yang telah dilakukan di Indonesia adalah dengan banyaknya berdiri Sekolah Sepakbola (SSB) yang menjadi wadah pembinaan atlet usia dini. Untuk kalangan masyarakat yang berada di pedesaan saat ini telah banyak berdiri klub-klub sepakbola sebagai wadah perkumpulan dan pembinaan sepakbola di daerah. Melalui klub-klub sepakbola tersebut bibit-bibit muda yang berada di daerah tidak perlu ke kota untuk bergabung dengan sekolah sepakbola (SSB).

Kenagarian Air Bangis yang terletak di Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat merupakan salah satu daerah yang memiliki banyak klub-klub sepakbola yang tersebar di beberapa jorong (Dusun). Sebagian besar klub-klub di Air Bangis selalu mengikuti Turnamen yang diadakan oleh Porsis dimana pada turnamen tersebut diikuti oleh beberapa klub yang berasal dari Propinsi Sumatera Barat dan Sumatera

Utara, akan tetapi selama mengikuti turnamen tersebut klub-klub yang berasal dari keganarian Air Bangis belum mampu berbicara banyak dimana prestasi terbaik yang pernah diraih oleh klub yang berasal dari Air Bangis adalah mencapai babak semi final pada tahun 2014, namun sejak tiga tahun terakhir prestasi klub sepakbola Air Bangis mengalami penurunan yang drastis. Hal ini tentu mengecewakan seluruh masyarakat pecinta sepakbola di Kenagarian Air Bangis dan manajemen klub. Berikut prestasi klub-klub Air Bangis sejak tiga tahun terakhir.

Tabel 1. Prestasi Klub Air Bangis 3 Tahun Terakhir

Tahun	Event	Pelaksana	Peringkat
2015	Kompetisi Klub Sumbar-Sumut	Porsis	16 Besar
2016	Kompetisi Klub Sumbar-Sumut	Porsis	32 Besar
2017	Kompetisi Klub Sumbar-Sumut	Porsis	16 Besar

Secara garis besar menurunnya prestasi klub-klub di Kenagarian Air Bangis dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah kurangnya pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan, penguasaan teknik atau keterampilan pemain yang masih di bawah rata-rata serta rendahnya kondisi fisik. Metode latihan merupakan elemen dasar yang menentukan permainan atlet di lapangan, apabila metode yang diberikan oleh pelatih baik, maka permainan di lapangan cenderung akan baik, sebaliknya jika metode latihan yang diberikan pelatih kurang baik maka hasilnya dalam permainan pun akan cenderung tidak maksimal. Metode yang disusun oleh pelatih hendaknya sesuai dengan karakteristik atlet, mulai dari atlet usia dini, remaja hingga dewasa. Selain metode latihan, teknik (keterampilan) yang dimiliki oleh setiap pemain juga dapat menentukan prestasi, menurut Koger (2007) “keterampilan dalam sepakbola adalah aksi yang diperlukan untuk melakukan permainan sepakbola”. Selain dari metode latihan dan teknik, hal yang tidak kalah penting adalah kondisi fisik para pemain. Kondisi fisik merupakan salah satu elemen dasar untuk meraih prestasi hampir pada semua cabang olahraga termasuk sepakbola karena sepakbola merupakan olahraga yang dominan menggunakan fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan dan dayatahan.

Berdasarkan observasi dan informasi dari beberapa pelatih di Air Bangis, menurunnya prestasi sepakbola di kenagarian tersebut, hal ini disebabkan karena faktor pelatih dimana pelatih-pelatih sepakbola di kenagarian Air Bangis sebagian besar belum memiliki lisensi kepelatihan, hal ini menyebabkan kurangnya pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan dengan baik dimana pelatih lebih banyak memberikan latihan dalam bentuk

permainan yang sesungguhnya tanpa adanya latihan yang lebih spesifik khususnya latihan fisik dan teknik, sehingga menyebabkan latihan tidak maksimal dan atlet tidak dapat bermain dengan efektif dan efisien.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk berbagi pengetahuan kepada masyarakat dan memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat dalam hal ini adalah memberikan solusi terhadap rendahnya pengetahuan dan pemahaman pelatih sepakbola di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka adapun solusi yang bisa diberikan dari kegiatan ini adalah: memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang penyusunan program latihan dengan baik kepada pelatih sepakbola di Kenagarian Air Bangis, dengan demikian maka diharapkan setelah kegiatan ini berakhir pelatih di kenagarian Air Bangis dapat menyusun program latihan dengan baik, mulai dari program latihan fisik, teknik dan juga taktik, sehingga kedepannya diharapkan prestasi sepakbola di kenagarian Air Bangis dapat meningkat sesuai dengan harapan masyarakat Air Bangis. Luaran yang ditargetkan dari kegiatan ini adalah dapat terpublikasikan pada jurnal nasional ber-ISSN.

METODE PELAKSANAAN

Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah pelatih Sepakbola di Kenagarian Air Bangis yang berada pada Jorong Pasar Pokan dan Pasar Baru Kenagarian Air Bangis yang berjumlah 17 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut diadakan pada bulan September 2017, yang bertempat di Kenagarian Air Bangis, Kabupaten Pasaman Barat.

Tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini guna mengatasi permasalahan pada Pelatih Sepakbola di Kenagarian Air Bangis adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi permasalahan sepakbola di Kenagarian Air Bangis
2. Menentukan masalah utama yang terjadi pada persepakbolaan di Kenagarian Air Bangis
3. Menyusun rencana kegiatan (pelatihan peningkatan pemahaman pelatih dalam menyusun program latihan)
4. Menentukan nara sumber (Bapak April, S. Pd, M. Pd)
5. Memberikan pelatihan sesuai dengan kesepakatan dengan PSAB induk sepakbola di Kenagarian Air Bangis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan kepada pelatih sepakbola di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas maka diperoleh hasil pengetahuan dan pemahaman pelatih sebelum kegiatan pelatihan adalah sebagai berikut:

Pre Test

Hasil dari 20 butir pertanyaan yang diberikan kepada total 17 orang pelatih yang berasal dari Jorong Pasar Pokan, Pasar Baru Timur, Pasar Baru Utara dan Pasar Baru Barat sebelum diberikan pelatihan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pre Test

Daerah Asal	Jumlah Pelatih	Skor Capaian	Skor Maksimal	Capaian (%)
Jorong Pasar Pokan	8	83	160	51.88
Jorong Pasar Baru Timur	4	51	80	63.75
Jorong Pasar Baru Utara	2	22	40	55.00
Jorong Pasar Baru Barat	3	43	60	71.67
Jumlah	17	199	340	58.53

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil persentase pengetahuan dan pemahaman pelatih sesuai dengan jorong asal adalah sebagai berikut: Jorong Pasar Pokan dengan skor capaian sebesar 83 atau dengan persentase sebesar 51.88%, Jorong Pasar Baru Timur tingkat capaian sebesar 51 dengan persentase sebesar 63.75%, Jorong Pasar Baru Utara tingkat capaian 22 dengan persentase sebesar 55% dan untuk Jorong Pasar Baru Barat tingkat capaian sebesar 43 dengan persentase sebesar 71.67%. Secara keseluruhan tingkat capaian data *pre test* adalah sebesar 199 dengan persentase sebesar 58.53%.

Post Test

Hasil dari 20 butir pertanyaan yang diberikan kepada total 17 orang pelatih yang berasal dari Jorong Pasar Pokan, Pasar Baru Timur, Pasar Baru Utara dan Pasar Baru Barat sesudah diberikan pelatihan adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Post Test

Daerah Asal	Jumlah Pelatih	Skor Capaian	Skor Maksimal	Capaian (%)
Jorong Pasar Pokan	8	113	160	70.63
Jorong Pasar Baru Timur	4	64	80	80.00
Jorong Pasar Baru Utara	2	31	40	77.50
Jorong Pasar Baru Barat	3	51	60	85.00
Jumlah	17	259	340	76.18

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa hasil persentase pengetahuan dan pemahaman pelatih sesuai dengan jorong asal adalah sebagai berikut: Jorong Pasar Pokan dengan skor capaian sebesar 113 atau dengan persentase sebesar 70.63%, Jorong Pasar Baru Timur tingkat capaian sebesar 64 dengan persentase sebesar 80%, Jorong Pasar Baru Utara tingkat capaian 31 dengan persentase sebesar 77.50% dan untuk Jorong Pasar Baru Barat tingkat capaian sebesar 51 dengan persentase sebesar 85%. Secara keseluruhan tingkat capaian data *post test* adalah sebesar 259 dengan persentase sebesar 76.18%

Untuk melihat signifikansi peningkatan yang terjadi sebelum dan sesudah pelatihan digunakan rumus statistik uji beda (t) dependent sampel, maka diperoleh thitung sebesar 8.43 dan ttabel pada α 0.05 dan $dk = n-1$ adalah sebesar 1.746, dengan demikian thitung $8.43 > ttabel$ 1.746 maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terjadi peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan dan pemahaman para pelatih sebelum dan sesudah pelatihan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan di atas maka dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan antara hasil *pre test* dengan hasil *post test* dari persentase diperoleh persentase *pre test* sebesar 58.53% dan persentase *post tes* sebesar 76.18%. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang diberikan kepada pelatih Sepakbola di Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Sumatera Barat berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan, namun demikian tetap diperlukan beberapa evaluasi dari kegiatan ini agar kedepannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat lebih maksimal lagi dan memberikan dampak yang signifikan bagi masyarakat.

Menurunnya prestasi sepakbola di kenagarian Air Bangis disebabkan karena belum sistematisnya latihan yang diberikan oleh pelatih, hal ini menyebabkan tujuan latihan tidak tercapai, oleh sebab itu untuk dapat mencapai tujuan prestasi maksimal diperlukan latihan yang baik sebagaimana diungkapkan oleh Hardiansyah (2017) latihan adalah kegiatan berulang-ulang yang dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam hal ini tujuannya adalah untuk meraih prestasi. Dalam program latihan tersebut hendaknya pelatih mampu menyusun program yang memuat ketiga elemen dasar untuk meraih prestasi yaitu fisik, taktik dan juga teknik. Kegiatan latihan yang selama ini sering diberikan pelatih di kenagarian Air Bangis adalah latihan dalam bentuk bermain dimana latihan dalam bentuk bermain tersebut lebih terfokus kepada pengaturan taktik dan startegi, sedangkan latihan yang lebih spesifik terhadap teknik atau keterampilan dan kondisi fisik terabaikan. Menurut Koger (2007)

“keterampilan dalam sepakbola adalah aksi yang diperlukan untuk melakukan permainan sepakbola” dari pendapat tersebut jelas bahwa keterampilan atau teknik tidak dapat dibaikan dalam permainan sepakbola oleh sebab itu pelatih dituntut untuk dapat menyusun program latihan yang terkait dengan kemampuan teknik pemain.

Adapun beberapa teknik atau keterampilan yang perlu menjadi perhatian bagi pelatih dan pemain Sepakbola di Kenagarian Air Bangis diantaranya adalah: (1) passing, menurut Mielke (2007) *passing* adalah “seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain”. (2) kontrol adalah teknik yang digunakan untuk menguasai bola, kontrol bisa dilakukan dengan seluruh anggota tubuh, selain tangan, (3) shooting, adalah tendangan yang dilakukan pemain dengan tujuan mencetak gol. Menurut Luxbacher (2011) bahwa “untuk mencetak gol pemain sepakbola harus mampu melakukan keterampilan menembak di bawah tekanan. (4) dribbling, adalah teknik yang digunakan untuk memindahkan bola dari suatu titik ke titik lain. Selain faktor keterampilan, hal yang tidak kalah penting dalam usaha meraih prestasi adalah kemampuan kondisi fisik para pemain karena sepakbola adalah olahraga yang dimainkan pada lapangan yang berukuran besar $\pm 65 \times 100$ meter dan dengan durasi ± 90 menit tentunya menuntut para pemain untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan memerlukan perhatian khusus. Adapun kondisi fisik yang perlu ditingkatkan dalam olahraga sepakbola adalah sebagai berikut: (1) kekuatan, menurut Hardiansyah (2017) kekuatan adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan tenaga ketika berkontraksi, (2) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak sejauh mungkin dengan waktu yang singkat, (3) kelincihan, menurut Hardiansyah (2017) kelincihan adalah kemampuan tubuh mengubah posisi dengan cepat. (4) daya tahan menurut Hardiansyah (2017) daya tahan diartikan sebagai lamanya seseorang melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diberikan pengetahuan kepada para pelatih bagaimana menyusun program latihan kondisi fisik dan teknik untuk pemain sepakbola dan juga tatacara pengukuran kemampuan kondisi fisik pemain agar para pelatih dapat mengukur sejauhmana peningkatan latihan fisik yang telah diberikan. Karena adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan pelatih terhadap penyusunan program latihan, maka setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penulis mengharapkan pelatih sepakbola di Kenagarian Air Bangis mampu menyusun program latihan yang seimbang antara teknik, fisik dan taktik agar prestasi klub-klub yang berasal dari Kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat dapat lebih baik lagi dimasa mendatang.

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas, maka adapun kesimpulan yang dapat diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut: terjadi peningkatan pengetahuan pelatih di kenagarian Air Bangis Kecamatan Sungai Beremas tentang penyusunan program latihan sepakbola setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan.

SARAN

Dari kesimpulan tersebut maka penulis memberikan saran kepada (1) Persatuan Sepakbola Air Bangsi (PSAB) agar dapat memberikan perhatian lebih terhadap persepakbolaan Air Bangis, terutama hal yang terkait dengan kompetensi pelatih, (2) Pelatih sepakbola di Air Bangis untuk dapat terus memperkaya pengetahuan dan terus memberikan kontribusi bagi sepakbola di Kenagarian Air Bangis, Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat, Sumatera Barat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini penulis ini mengucapkan terimakasih kepada pihak terkait yang telah membantu dan memberikan dukungan sehingga kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana sesuai rencana: (1) Kepada Rektor UNP dan LP2M UNP yang telah membiayai kegiatan tersebut. (2) Kepada PSAB dan KONI Kecamatan Sungai Beremas Kabupaten Pasaman Barat Provinsi Sumatera Barat yang telah berkenan mendukung dan mensukseskan kegiatan tersebut. (3) Kepada Semua Pelatih Klub Sepakbola di Kenagarian Air Bangis yang telah berpartisipasi pada kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardiansyah, Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta*
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andar Sepakbola remaja*. USA: the united states copyright
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Grafindo Persada
- Milke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Yudisti