

## **Evaluasi Program Latihan Asosiasi Sepakbolakota Mataram**

**Andi Anshari Bausad<sup>1</sup>, Arif Yanuar Musrifin<sup>2</sup>, Noor Akhmad<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaaan dan Kesehatan Masyarakat ,  
Universitas Pendidikan Mandalika

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Accepted: 06 Desember 2021

Publish: 24 Januari 2022

---

#### **Keywords:**

Program Latihan Asosiasi  
Sepakbola

---

### **ABSTRACT**

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. Cabang olahraga sepakbola tidak termasuk dalam 16 cabang olahraga yang sedang melaksanakan PUSLATDA, dikarenakan pada gelaran PORPROV 2018 kurang berprestasi. Program latihan yang telah disusun dan dijalankan oleh pelatih sepak bola Kota Mataram, perlu diadakan evaluasi penyusunan program latihan atlet sepak bola Kota Mataram. Dimana salah satu unsur utama dalam penyusunan program latihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola Kota Mataram. Rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini merujuk dari uraian latar belakang adalah (1) Bagaimanakah ketercapaian perencanaan program latihan sepak bola asosiasi kota Mataram tahun 2021? (2) Bagaimanakah kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram tahun 2021 ?. Tujuan penelitian ini yang akan dicapai adalah (1) Mengidentifikasi pelaksanaan program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih di lapangan. (2) Mengukur kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif (*mix methode*). Subyek penelitian ini adalah pelatih kepala sepak bola kota Mataram dan atlet sepak bola kota Mataram. Tempat penelitian dilakukan di kantor PSSI Kota Mataram, tempat latihan sepak bola GOR Turide Mataram, dan pengukuran kondisi fisik di adalah laboratorium olahraga FIKKM UNDIKMA. Instrumen tes untuk mengukur rancangan penyusunan program latihan menggunakan instrumen Tes Evaluasi Program Latihan Disusun Pelatih. Untuk mengukur kondisi fisik instrumen yang digunakan ada 7 item tes yang ada di tabel 3.1. Tehnik analisis statistik deskripsif dan *inferensial* seperti *mean* (rata-rata), *standard deviation* (simpangan baku), *varians*, nilai maksimum, dan minimum. Dalam penelitian ini statistik *probabilitas* digunakan untuk mencari presentase tentang tiap jawaban pada tiap item kemudian akan dihitung rata – rata dari keseluruhan skor menggunakan SPSS versi 23. Hasil penelitian, 1. pengukuran tes kondisi fisik dominan yang sudah dilaksanakan untuk setiap item tes dari 30 atlet sepak bola kota Mataram dalam prosentase rata-rata dalam kondisi baik, dengan 22 atlet yang mendapatkan kategori baik dari seluruh total 30 atlet. 2. Presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 64% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan atlet Sepak bola Kota Mataram dikatakan “KUAT”.

---

### **Article Info**

#### **Article history:**

Diterima: 06 Desember 2021

Terbit: 24 Januari 2022

---

### **Abstract**

Optimal sports achievement can be achieved with good and correct coaching as a whole. The sport of football is not included in the 16 sports that are currently carrying out PUSLATDA, because the 2018 PORPROV event did not perform well. The training program that has been prepared and run by the Mataram City soccer coach, it is necessary to evaluate the preparation of the Mataram City soccer athlete training program. Where one of the main elements in the preparation of the training program is to improve the physical condition of the Mataram City football players. The formulation of the problem that will be raised in this study referring to the background description is (1) How is the achievement of planning the Mataram city association football training program in 2021? (2) What is the physical condition of the Mataram city soccer athletes in 2021?. The objectives of this research to be achieved are (1) to identify the implementation of the training program carried out by the trainers in the field. (2) Measuring the physical condition of the Mataram city soccer athletes. The research method used is quantitative and qualitative (*mix method*). The subjects

of this study were the head coach of football in the city of Mataram and football athletes in the city of Mataram. The place of research was carried out at the PSSI office in Mataram City, the football training ground of GOR Turide Mataram, and measurements of physical condition in the sports laboratory of FIKKM UNDIKMA.

The test instrument to measure the design of the preparation of the training program uses the Test Instrument for the Evaluation of the Training Program Arranged by the Trainer. To measure the physical condition of the instrument used, there are 7 test items in table 3.1. Descriptive and inferential statistical analysis techniques such as mean (average), standard deviation (standard deviation), variance, maximum and minimum values. In this study, probability statistics are used to find the percentage of each answer on each item and then the average of the overall scores using SPSS version 23 is calculated. The results of the study, 1. Measurement of the dominant physical condition test that has been carried out for each test item from 30 soccer athletes Mataram city ball in the average percentage is in good condition, with 22 athletes getting good category out of a total of 30 athletes. 2. The percentage of the results of the evaluation of the training program evaluation indicator will get 64% which means that the overall training program for the Mataram City Soccer athletes is said to be "STRONG".

*This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](#)*



*Corresponding Author:*

**Arif Yanuar Musrifin**

Universitas Mandalika

[arifyanuarmusrifin@undikma.co.id](mailto:arifyanuarmusrifin@undikma.co.id)

## 1. PENDAHULUAN

Pencapaian suatu prestasi dalam olahraga sangat bergantung pada proses pembinaan yang terencana, teratur dan berkesinambungan oleh karena itu pencapaian prestasi puncak perlu di jabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan olahraga nasional yang mengacu pada sistim permasalahan, pembibitan dan pembinaan atlet. (Alventur, 2015) Proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur dan berkelanjutan perlu dilakukan sebuah evaluasi karena suatu bidang pekerjaan dapat dilakukan baik atau buruk jika telah dilakukan sebuah evaluasi. Evaluasi sebagai sebuah proses menentukan hasil yang telah dicapai beberapa kegiatan yang direncanakan untuk mendukung tercapainya tujuan. Melalui program pembinaan di klub-klub maupun lembaga pelatihan atlet dibina baik dari fisik, teknik, taktik, maupun mental nya dalam berlomba untuk mencapai prestasi yang maksimal. (Satria, 2012 ; Kintamani, 2013).

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar sebagai satu keutuhan. Memang sukar untuk di pastikan faktor apa yang paling dominan karena banyak faktor yang ikut bertanggung jawab terhadap pencapaian prestasi. Oleh karena itu, pencapaian prestasi perlu di jabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam satu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam hal ini, untuk pencapaian prestasi puncak olahraga di tempuh melalui suatu pola pembinaan olahraga yang bergantung pada proses pembinaan yang terencana, teratur dan berkesinambungan untuk hasil yang maksimal. Performa seorang atlet diperlukan adanya sistem pembinaan olahraga secara nasional yang meliputi sepuluh pilar kebijakan, antara lain (1) dukungan dana (finansial), (2) lembaga olahraga terdiri dari struktur dan isi kebijakan olahraga terpadu, (3) pemasaran (landasan dan partisipasi), (4) pembinaan prestasi (promosi dan identifikasi bakat), (5) elip atau prestasi top (sistem penghargaan dan rasa aman), (6) fasilitas latihan, (7) pengadaan dan pengembangan pelatih, (8) kompetisi nasional, (9) riset atau iptek, dan (10) lingkungan, media dan sponsor, (Ranto, 2012 ; Pakaya, 2012).

KONI Kota Mataram pada januari 2021 sedang mealaksanakan PUSLATDA (Pemusatan latihan daerah) untuk 16 cabang olahraga untuk persiapan PORPROV (pekan

olahraga provinsi) tahun 2022. Provinsi Nusa Tenggara Barat sendiri memiliki 10 kota dan kabupaten, pada event PORPROV 2018 Kota Mataram menjadi juara umum. KONI Mataram dalam menyongsong Porprov 2022 juga bekerja sama dengan berbagai pihak, salah satunya adalah UNDIKMA (Universitas Pendidikan Mandalika) NTB. Pada awal tahun 2021 bulan Januari KONI Mataram telah melaksanakan tes dan pengukuran kondisi fisik dan kesehatan di Laboratorium Olahraga dan kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA. Cabang olahraga sepakbola tidak termasuk dalam 16 cabang olahraga yang sedang melaksanakan PUSLATDA, dikarenakan pada gelaran PORPROV 2018 kurang berprestasi, dimana tim sepak bola Kota Mataram gugur dalam 8 besar. Ini jelas menjadi evaluasi bersama, dimana kota mataram selain banyak terdapat pembinaan club atau ssb (sekolah sepakbola) secara sarana dan prasarana yang cukup memadai.

Kemajuan di bidang ilmu pe-ngetahuan dan teknologi jelas ber-dampak 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, se-hingga 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 di-rencanakan 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. 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.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, bahwa program latihan yang telah disusun dan dijalankan oleh pelatih sepak bola Kota Mataram selama ini, perlu diadakan evaluasi penyusunan program latihan atlet sepak bola Kota Mataram. Dimana salah satu unsur utama dalam penyusunan program latihan adalah untuk meningkatkan kondisi fisik pemain sepak bola Kota Mataram. Dengan harapan cabang olahraga sepak bola Kota Mataram mendapatkan prestasi maksimal dalam kegiatan PORPROV 2022.

Rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini merujuk dari uraian latar belakang adalah sebagai berikut: (1) Bagaimanakah ketercapaian perencanaan program latihan sepak bola asosiasi kota Mataram tahun 2021 ? Dan (2) Bagaimanakah kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram tahun 2021 ?. Tujuan penelitian ini yang akan dicapai adalah sebagai berikut (1) Mengidentifikasi pelaksanaan program latihan yang dilaksanakan oleh pelatih di lapangan. (2) Mengukur kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram.

Penelitian evaluasi program latihan atlet sepakbola kota Mataram menjadi langkah awal dalam pelaksanaan persiapan pelatih dan atlet untuk kegiatan PORPROV 2022. Dengan mengetahui hasil evaluasi penyusunan program latihan yang sudah disusun oleh pelatih nantinya apakah bisa dilanjutkan atau diperbaiki sesuai dengan fakta hasil penelitian. Penyusunan program latihan yang baik tentu akan sejalan dengan hasil pengukuran kondisi fisik altet sepak bola yang baik juga sesuai dengan norma penilaian yang ada.

**2. METODE PENELITIAN**

**2.1. Jenis dan Desain Penelitian**

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dan kualitatif (mix methode). Creswell (2009) menyatakan bahwa mix method adalah pendekatan penelitian yang menggabungkan atau bisa juga disebut menghubungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Sedangkan model evaluasi yang digunakan adalah model evaluasi CIPP. Seperti pada Nasution (1988) dalam Sugiyono yang menyatakan. “Dalam penelitian kualitatif, tidak ada pilihan lain daripada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian utama. Alasannya yaitu bahwa, segala sesuatunya belum mempunyai bentuk yang pasti. Masalah, fokus penelitian, proedur penelitian, hipotesis yang digunakan, bahkan hasil yang diharapkan, itu semuanya tidak dapat ditentukan secara pasti dan jelas sebelumnya. Segala sesuatu masih perlu dikembangkan sepanjang penelitian itu. Dalam keadaan yang serba tidak pasti dan tidak jelas itu, tidak ada pilihan lain dan hanya peneliti itu sendiri sebagai satu-satunya yang dapat mencapainya.” (Sugiyono, 2012: 306).

**2.2. Subyek Penelitian**

Subyek penelitian ini adalah study populasi yaitu keseluruhan pelatih kepala sepak bola kota Mataram dan atlet sepak bola kota Mataram.

**2.3. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Waktu penelitian yang digunakan untuk pengambilan data dilaksanakan selama 3 bulan. Tempat penelitian dilakukan di kantor PSSI Kota Mataram, tempat latihan sepak bola GOR Turide Mataram, dan pengukuran kondisi fisik di adalah laboratorium olahraga FIKKM UNDIKMA.

**2.4. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang dipergunakan untuk mengumpulkan data evaluasi program latihan yaitu dengan cara meninjau program latihan yang di susun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022. Yang dimana program latihan yang diberikan apakah ada perubahan dengan program latihan yang di susun pada porprov 2018.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dilaksanakan oleh peneliti

1. Menganalisa hasil pengukuran kondisi fisik dominan dan menentukan norma kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram. Berikut ini adalah unsur kondisi fisik dominan cabang olahraga sepak bola

**Tabel 1.** Kategori Kemampuan Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Teknik Pengukurannya Yang Spesifik Untuk Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola

	Komponen	Teknik Pengukuran (Instrument Tes)	Pengkategorian				
			Kurang	cukup	baik	Baik sekali	sempurna
1	Kekuatan -otot lengan dan bahu -otot punggung -otot tungkai	Hand dynamometer Back dynamo meter Leg dynamometer	23-29 59-79,5 77-145	30-36 80-100,5 146-214	37-43 101-122 215-282	44-50 122,5-143 ≥283	≥51 ≥143,5
2	Daya tahan otot -otot perut -otot lengan dan bahu -otot tungkai	Sit-ups  Push-up Squat jumps	20-29 4-11 4-24	30-49 12-19 25-45	50-69 20-28 46-66	70-89 29-37 67-87	≥90 ≥38 ≥88
3	Speed	Lari 30 meter	>46	4,6-4,5	4,4-4,3	4,2-4,0	<4,0
4	kelincahan	Beam side stap	≤37	38-41	42-45	45-49	≤50
5	Kelentukan	flexometer	1-5	6-11	12-17	18-23	≥24
6	Power -otot tungkai	Vertikal jumps	38-45	48-52	53-61	62-69	≥70
7	Daya tahan umum (cardio vascular)	Astrand (vo2max) ML/kg/mnt	≤36	37-45	46-54	55-67	≥68

2. Menganalisa proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam

persiapan porprov 2022. Menggunakan Instrumen Tes Evaluasi Program Latihan Disusun Oleh Pelatih (Masyhury Oemar & Marsudi. 2019)

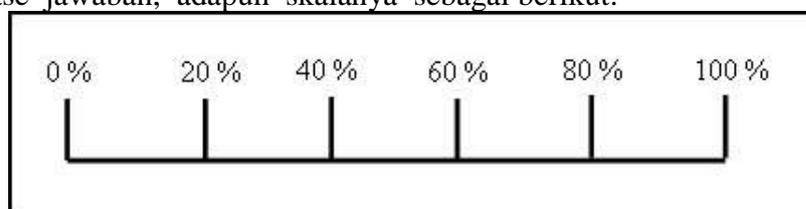
## 2.5. Tahapan Penelitian

Setiap penelitian diperlukan sebuah tahapan-tahapan dalam penelitian yang berfungsi untuk pijakan melakukan proses penelitian yang lebih terstruktur untuk memperlancar proses penelitian diperlukan perencanaan penelitian. Tahapan-tahapan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Pelaksanaan penelitian
  - a. Mengurus surat perizinan penelitian di pengurus PPSI kota Mataram.
  - b. Mengurus peminjaman alat di Laboratorium Olahraga FIKKM UNDIKMA
  - c. Mendapatkan program latihan sepak bola kota Mataram yang sudah dirancang untuk pra kompetisi atau persiapan PORPROV 2022.
  - d. Melakukan pengambilan tes kondisi fisik atlet sepak bola kota Mataram.
  - e. Meninjau penerapan atau pelaksanaan program latihan.
  - f. Mengukur program latihan yang disusun oleh pelatih sepak bola kota Mataram melalui Instrumen Tes Evaluasi Program Latihan Disusun Oleh Pelatih.
  - g. Selanjutnya untuk mencari rata -rata skor akhir dari program latihan, nantinya akan dihitung dengan bantuan software SPSS versi 23.
2. Pengolahan data penelitian
  - a. Verifikasi data
  - b. Penghitungan Statistik data
  - c. Penyajian data
3. Penulisan hasil penelitian
  - a. Penyusunan hasil penelitian
  - b. Publikasi ilmiah pada jurnal ISSN

## 2.6. Tehnik Analisis Data

Perhitungan hasil penelitian akan menggunakan statistik deskripsif dan *inferensial*. Statistik deskripsi akan digunakan untuk mendeskripsikan data sampel seperti membahas tentang *mean* (rata-rata), *standard deviation* (simpangan baku), varians, nilai maksimum, dan minimum. Dalam penelitian ini statistik *probabilitas* digunakan untuk mencari presentase tentang tiap jawaban pada tiap item kemudian akan dihitung rata – rata dari keseluruhan skor menggunakan SPSS versi 23. Setelah semua hasil dari masing – masing indikator ditotalkan maka akan dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil presentase jawaban, adapun skalanya sebagai berikut:



**Gambar 1. Proesentase Hasil**

- Angka 0% - 20% = Sangat Lemah  
 Angka 21% - 40% = Lemah  
 Angka 41% - 60% = Cukup  
 Angka 61% - 80% = Kuat  
 Angka 81% - 100% = Sangat Kuat  
 (Riduwan,2010)

## 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Penelitian

#### 3.1.1. Data hasil kondisi fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar)

Pengukuran tes kondisi fisik pre dominan atlet sepak bola kota Mataram dilaksanakan di lapangan sepak bola Universitas Mataram dan Laboratorium Olahraga

FIKKM Undikma. Atlet yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 30 pemain. Berikut ini adalah hasil pengukuran tes yang sudah dilaksanakan disajikan dalam bentuk jumlah dalam setiap pengkategorian.

Deskripsi data penelitian yang akan diuraikan pada bab 4 adalah data hasil Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Teknik Pengukurannya Yang Spesifik Untuk Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola dan analisis proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022.

**Tabel 2.** Hasil tes kondisi fisik predominan 30 atlet sepak bola kota Mataram tahun 2021.

	Komponen	Pengkategorian N=30				
		Kurang	cukup	baik	Baik sekali	Sempurna
1	Kekuatan -otot lengan dan bahu -otot punggung -otot tungkai	- - -	3 3 1	20 23 25	7 2 1	- 2 3
2	Daya tahan otot -otot perut -otot lengan dan bahu -otot tungkai	- - -	- 2 1	19 19 17	4 8 9	7 3 3
3	Speed	-	1	24	5	1
4	Kelincahan	-	-	24	4	2
5	Kelentukan	-	-	23	6	1
6	Power -otot tungkai	-	1	23	4	2
7	Daya tahan umum (cardio vascular)	-	1	25	2	2
<b>Rata-Rata</b>				<b>22</b>		

**3.1.2.Data Analisis proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022.**

Pengisian angket kuesioner proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022 dilakukan oleh 5 responden, 3 dari akademisi yang sesuai berkopoten dalam penyusunan program latihan sepak bola dari Universitas Mandalika program studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan 2 dari praktisi pelatih sepak bola yang sudah mempunyai lisensi kepelatihan sepak bola yang ada di NTB. Berikut adalah hasil pengisian oleh 5 koresponden untuk per item tes soal.

**Tabel 3.** Hasil Analisis proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022.

No	ASPEK YANG DINILAI	SKOR					Jumlah	Persen tase
		STS	TS	N	S	SS		
		1	2	3	4	5		
1	Pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan kebutuhan atlet				4	1	21	84 %
2	Zona training cukup untuk atlet		1		4		18	72 %
3	Program latihan mempunyai rencana jangka Panjang		2	1	2		15	60 %
4	Program latihan mempunyai rencana jangka pendek			1	3	1	20	80 %
5	Program latihan disusun		2	1	2		11	44 %

berdasarkan PERIODISASI								
6	Pelatih membuat STEP TODO (langkah yang harus dilakukan) untuk Lanjutan setiap melatih			1	4		18	72 %
7	Pelatih membuat <i>Season Planning</i>			1	3	1	20	80 %
8	Didalam program latihan ada gaya khusus/spesialisasi			1	3	1	20	80 %
9	Adanya masa pemulihandalam program latihan		2	2	1		14	56 %
10	Pembuatan program latihan menerapkan <i>sport science</i>			3	2		17	68 %
11	Pelatih melakukan analisis biomekanik		1	2	1		12	48 %
12	Porsi latihan fisik memadai untuk atlet	1		1	4		19	76 %
13	Seorang memiliki target dalam komponen kondisi fisik				5		20	80 %
14	Frekuensi latihan cukup untuk atlet		1	4			14	56 %
15	Beban latihan atlet berdasarkan spesialis.		3	2			11	44 %
16	Memiliki target di setiap program latihan		1	3	1		12	48 %
17	Volume latihan melebihi kemampuan atlet		4	1			11	44 %
18	Adanya cedera yang diakibatkan program latihan	3	2				7	28 %
19	Intensitas program latihan cukup untuk atlet (target HR)		1		4		18	72 %
20	Adanya kemungkinan over training		6				12	48 %
<b>Rata-rata Prosentase hasil</b>								<b>64 %</b>

### 3.2. Pembahasan

#### 3.2.1. Hasil tes kondisi fisik

Pentingnya komponen kondisi fisik pada permainan sepakbola membuat para pelatih untuk terus mengembangkan model latihan agar tetap selalu pada performa yang diinginkan agar mencapai tujuan yang maksimal yaitu sebuah prestasi maksimal. Kondisi fisik memiliki peranan penting dalam permainan sepakbola. Kreativitas seorang pelatih sangat diutamakan dalam keberhasilan permainan. Komponen kondisi fisik yang disesuaikan dengan karakter permainan sepakbola akan berdampak positif bagi perkembangan atlet.

Hasil dari pengukuran tes kondisi fisik predominan yang sudah dilaksanakan untuk setiap item tes dari 30 atlet sepak bola kota Mataram dalam prosentase rata-rata dalam kondisi baik, Untuk item tes Kekuatan otot lengan dan bahu 66 %, otot punggung 76 %, otot tungkai 63 %. Daya tahan otot perut 63 %, otot lengan/bahu 63 %, otot tungkai 56 %. Untuk Kategori kecepatan/speed 80 %, Kelincahan 80 %, Kelincahan 76 %. Kategori item tes Power Otot Tungkai 76 %, dan daya tahan umum cardio vaskuler 83 %. Untuk hasil pengukuran lainnya bahkan ada yang masuk dalam kategori sempurna. Apabila dilihat dari tabel 4, Untuk rata rata prosentase hasil di dapatkan hasil 64 %, masuk dalam kategori "KUAT" atau baik.

Berikut ini adalah beberapa contoh hasil penelitian terkait kondisi fisik atlet sepakbola yang dilakukan oleh peneliti lain, Weda 2021. Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola.

**Tabel 4.** contoh hasil penelitian terkait kondisi fisik atlet sepakbola

Jenis Kodisi Fisik	Hasil Penerapan	Referensi
Kecepatan dan kelentukan	Terdapat kontribusi signifikan antara kecepatan dan kelentukan terhadap hasil menggiring bola dalam permainan sepakbola.	(Pratama, 2015)
Kelentukan dan daya ledak	Heading yang baik, atlet harus memiliki kelentukan pinggang dan daya ledak otot tungkai yang baik agar dapat melakukan Heading dengan maksimal	(Putra, 2020)
Kekuatan, panjang tungkai dan keseimbangan	Ada kontribusi yang signifikan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai, dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola.	(Maulana, 2019)
Kecepatan, kelincahan, dan koordinasi	Ada kontribusi yang signifikan kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola.	(Adil, 2011)
Kelentukan pinggang dan kelincahan	Kelentukan pinggang dan kelincahan mempunyai hubungan secara signifikan dan diterima kebenarannya secara empiris dengan kemampuan dribbling pada atlet sepakbola PSTS Tabing Padang.	(Putra & Gazali, 2017)
Panjang betis, panjang paha, dan daya ledak tungkai	Terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel panjang antropometri betis, panjang	(Ditya & Bawono, 2013)

Kondisi baik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Dari tabel 2 tersebut maka hasil tes kondisi atlet kota Mataram dalam persiapan porprov 2022 bisa di tingkatkan dari kategori baik, ke kategori baik sekali atau sempurna.

**3.2.2. Analisis proses latihan atau penerapan program latihan disusun oleh pelatih dalam persiapan porprov 2022**

Sebuah program latihan yang diberikan kepada atlet adalah untuk meraih prestasi yang diinginkan sesuai dengan target program latihan. Dengan dibuatnya sebuah program latihan berdasarkan kemampuan atlet yang bertujuan untuk mensukseskan atlet tersebut. Berdasarkan rata-rata persentase pengisian oleh 5 responden untuk 20 nomor item tes di dapatkan hasil 64 %, maka hasilnya adalah kuat (gambar 3.1 persentase hasil).

Berikut ini adalah hasil indikator dan diagram diatas mengenai evaluasi program latihan atlet sepakbola kota Mataram, yang hasilnya dibawah dari kuat dapat diperoleh hasil dari masing-masing indikator, seperti berikut:

1. Item soal no 3. Program latihan mempunyai rencana jangka panjang. Menurut Abdul Alim “Dalam perancangan program latihan setahun diperlukan rencana jangka panjang yang berguna untuk menentukan latihan apa yang akan diberikan setelahnya. Pada umumnya rencana jangka panjang berlangsung selama 5 sampai 12 tahun”. Hal ini juga berguna agar atlet dapat mencapai target program latihan dan mendapatkan prestasi sesuai kemampuannya. Dilihat dari hasil penilaian persentasenya adalah 60 % dimana masuk dalam kategori “CUKUP”, ada beberapa faktor yang menyebabkan pelatih tidak merancang jangka panjang dalam program latihan. Ini dikarenakan pelatih tidak terfokus pada tujuan puncak dalam program latihan.
2. Item soal no 5. Program latihan disusun berdasarkan periodisasi. Pentingnya sebuah periodisasi dalam perancangan program latihan, karena dengan adanya sebuah periodisasi seorang pelatih akan lebih mudah untuk membuat program persesinya dan apa program yang diberikan ketika dalam persiapan maupun dalam masa istirahat. Tetapi yang menjadi sebuah kendala adalah tidak semua pelatih mengerti bagaimana cara membuat sebuah periodisasi sehingga ini menjadi masalah yang cukup serius. Freeman (1989) menyatakan bahwa sebuah program latihan dapat direncanakan dengan menggunakan metode periodisasi, dimana tiap – tiap jenjang waktu memiliki tujuan pelatihan secara khusus. Jika dilihat dari hasil indikator jumlah persentasenya adalah 44 % yang masuk dalam kategori “CUKUP” hal ini perlu untuk diperhatikan oleh para pelatih sehingga dapat merancang program latihan dengan benar dan teratur.
3. Item no 9 Adanya masa pemulihan dalam program latihan. Dalam siklus satu tahun periodisasi pelatih harus mempertimbangkan waktu istirahat bagi atlet. Hal ini sangat diperlukan mengingat bahwa kerja otot seorang atlet perlu masa recovery agar seorang atlet tidak mengalami cedera yang cukup serius. Sehingga atlet dapat terus berprestasi. Dilihat dari hasil indikator penilaian jumlah dari persentasenya adalah 56 % yang dimasukkan dalam kategori “CUKUP” dengan demikian dapat kita lihat jika pelatih sangat memperhatikan masa recovery atlet.
4. Item soal no 11, Pelatih melakukan analisis biomekanik. Efisiensi gerak dalam renang sangat diperlukan, oleh karena itu pelatih sangat perlu untuk menganalisis gerak atlet sehingga dapat mengevaluasi gerak atlet. Karena dalam renang semakin besarnya hambatan maka sama saja menambahkan beban dalam renang dan memperlambat dalam berenang. Soeharsono (1998) menjelaskan tujuan mempelajari biomekanika olahraga yaitu untuk memberikan: (1) Pengetahuan dan kemampuan menganalisis teknik – teknik olahraga yang aman, efisien, dan efektif. (2) Pengertian tentang teknik – teknik yang benar dan yang salah. (3) kemampuan mengidentifikasi kesalahan - kesalahan serta kemampuan meremidi. (4) Potensi untuk menciptakan cara – cara dan metode baru yang lebih baik. Hasil dari indikator penilaian jumlah persentasenya adalah 48 % dimana masuk dalam kategori “CUKUP”. Bisa dibayangkan pelatih jarang menganalisa biomekanik atlet, ini cukup berbahaya jika terus seperti ini dikarenakan atlet akan terus menggunakan gaya

- yang kurang efisien.
5. Item soal no 14 Frekuensi latihan cukup untuk atlet. Dalam sebuah perencanaan latihan makan akan dibuat frekuensi latihan sesuai dengan kemampuan latihan atlet. Menurut Djoko (1997) untuk seorang atlet profesional diperlukan minimal 9 kali sesi latihan dalam seminggu dan maksimal 11 kali sesi latihan dalam seminggu. Hal ini dikarenakan perlunya melakukan peningkatan limit waktu atlet dan juga untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap pada peaknya. Dilihat dari hasil indikator penilaian, maka jumlah persentasenya adalah 56% masuk dalam kategori “CUKUP”
  6. Item soal no 15 Beban latihan atlet berdasarkan spesialis. Ada beberapa pelatih setuju dengan indikator ini karena dikhawatirkan jika atlet di berikan beban yang berlebih akan mengakibatkan cedera pada atlet dan merugikan atlet tersebut. Dalam Bempa (1994) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk kemampuan tingkat tinggi. Maka dari itu perlunya pemerhatian pemberian beban latihan yang sesuai dengan atlet, sehingga atlet bisa berlatih dengan nyaman dan latihan sesuai dengan spesialisnya. Jika dilihat dari hasil indikator penilaiannya, jumlah persentasenya mencapai 44 % dan masuk dalam kategori “CUKUP”. Ini membuktikan jika pelatih sudah baik dalam mempertimbangkan beban latihan atlet.
  7. Item soal no 16 Memiliki target di setiap program latihan. Target pada setiap program latihan sangat perlu untuk menjadi tujuan utama dari program latihan. Dan bisa juga menjadi tujuan dibuatnya sebuah program latihan. Target – target ini juga perlu diperhitungkan demi masa depan atlet. Dengan demikian atlet dapat terus memenuhi target – target yang diberikan pelatih. Jika dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 48 % yang dimana masuk dalam kategori “CUKUP”
  8. Item soal no 17 Volume latihan melebihi kemampuan atlet. Pada indikator ini banyak pelatih yang menjawab tidak setuju. Menurut Bempa (1994) volume latihan yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau satu fase latihan. Volume latihan dapat berupa durasi, jarak, dan jumlah. Volume latihan yang berlebih akan berpotensi menyebabkan atlet untuk cedera akan semakin besar dan tidak menutup kemungkinan atlet akan menerima cedera yang cukup parah yang mengakibatkan atlet tidak dapat berprestasi lagi. Ini sangat disayangkan jika atlet tersebut sangat berpotensi tetapi pelatih memberikan terlalu banyak volume latihan. Dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 44 % yang masuk dalam kategori “CUKUP” ini berarti pelatih sangat menghindari volume latihan berlebih yang dapat merugikan atlet.
  9. Adanya cedera yang diakibatkan program latihan. Jika cedera terjadi pada pelaksanaan latihan maka program latihan itu bisa dikatakan salah dalam perancangan. Ini karena sebuah program latihan direncanakan dengan matang untuk memberikan latihan yang tepat untuk atlet dan bisa meminimalisir cedera yang berkemungkinan akan diderita atlet. Karena menurut Taylor (1997) semua aktivitas manusia, termasuk olahraga, penuh dengan risiko bahaya yang dapat mendatangkan kecelakaan. Setiap unsur yang terkait dengan kegiatan olahraga tidak ada yang tidak berisiko. Dilihat dari hasil indikator maka jumlah persentasenya adalah 28% yang masuk dalam kategori “LEMAH”. Ini menunjukkan pelatih sangat berhati – hati dalam membuat program latihannya.
  10. Item soal no 20, Adanya kemungkinan over training. Apabila dalam latihan kondisi atlet tidak memungkinkan dan terus menerus dipaksa menyelesaikan program latihan yang berlebih. Dimana atlet tersebut sudah melebihi beban latihan yang sewajarnya, maka hal tersebut dapat berpengaruh pada kondisi dimana atlet

tersebut mengalami kelelahan yang berlebih, sehingga dapat dikatakan bahwa atlet tersebut telah mengalami overtraining (Dwiarini, 2012). Jika dalam program latihan memungkinkan adanya over training maka bisa dikatakan pelatih tidak cermat dalam membuat program latihan. Dilihat dari hasil indikator penilaian maka jumlah persentasenya adalah 48 % masuk dalam kategori “CUKUP” ini berarti pelatih rata – rata menghindari terjadinya over training pada atlet.

Jika ditarik rata – rata dari seluruh presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 64% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan atlet Sepak bola Kota Mataram dikatakan “KUAT” dengan demikian target emas dalam porprov 2022 dapat di capai. Maka peneliti merekomendasikan agar para pelatih atlet PUSLATDA cabang olahraga sepak bola kota Mataram dapat mengikuti lisensi pelatih sepak bola di atas lisensi nya yang sekarang di punya yaitu naik dari level D ke C AFC yang berguna untuk memperbaharui ilmu kepelatihan dan memperbaharui sistem melatih maupun dalam menyusun program latihan. Sehingga pelatih lebih mengetahui bagaimana program latihan yang harusnya diberikan kepada seorang atlet PUSLATDA agar dapat menghasilkan prestasi yang semakin bagus.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Pengukuran tes kondisi fisik predomnan yang sudah dilaksanakan untuk setiap item tes dari 30 atlet sepak bola kota Mataram dalam prosentase rata-rata dalam kondisi baik, dengan 22 atlet yang mendapatkan kategori baik dari seluruh total 30 atlet.
2. Presentase hasil indikator penilaian evaluasi program latihan maka akan mendapatkan 64% yang diartikan bahwa secara keseluruhan program latihan atlet Sepak bola Kota Mataram dikatakan “KUAT”

#### 5. UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini berhasil atas beberapa pihak yang telah suport baik secara waktu dan pendanaan oleh beberapa instansi sebagai berikut

1. Asprov PSSI Kota Mataram
2. FIKKM UNDIKMA

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Alventur, B, 2015. *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atletik Nomor Lari Jarak Jauh Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Daerah (PPLD) Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Semarang: Journal Of Physical Education And Sports, Volume 4, No.1.
- Atmaja & Sugiyoto, 2013. *Evaluasi Program Latihan Fisik Sepak Bola Menggunakan Metode Cipp Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Pacitan Tahun 2013*. Jurnal Olahraga dan Prestasi, Volume 8, No. 2.
- Creswell, Jhon W. 2009. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Penerjemah Achmad Fawid
- Ditya, A. R, 2016. *Pembinaan Prestasi Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olah- Raga Pelajar (Pplp) Provinsi Jawa Tengah*. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations, Volume 2, No.2. 1807–1813.
- Falaahudin, A, 2013. *Evaluasi Program Pembinaan Renang Di Klub Tirta Serayu, Tcs, Bumi Pala, Dezender, Spectrum Di Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal Keolahragaan. 2013, Volume 1, No.1.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Ketua Umum KONI. 2009. *Peraturan Pekan Olahraga Nasional*. Komitmen Organisasi, dilihatnya.com./174. Diunduh tanggal 22 Maret 2021.
- KONI Pusat. 2014. *Annggaran Dasar dan Rumah Tangga KONI*. Jakarta.
- Masyhury Oemar, & Marsudi. 2019. *Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang NTB*. Jurnal Prestasi Olahraga UNESA, Volume. 1, No.1.
- Nugraheni, A. R. 2017. *Evaluasi Pembinaan Olahraga Prestasi Bola Voli Pantai Puteri Klub Ivojo (Ikatan Voli Ngembalrejo) Di Kabupaten Kudus Tahun 2016*. Journal Of Physical Education And Sports, Volume. 6 No.3.
- Satria, M. H. 2012. *Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Sekayu Youth Soccer Academy (Sysa) Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan*. Journal Of Physical Education And Sports, Volume 1, No.2.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK
- Sulistiyo, A. 2017. *Evaluasi Program Pemusatan Latihan Cabang Olahraga Senam Kabupaten Pati Persiapan Kejuaraan Provinsi Jawa Tengah*. Journal Of Physical Education And Sports, Volume 1, No.2.
- Suprpto, S. 2012. *Evaluasi Program E-Learning Bagi Petugas Lapangan*. Cakrawala Pendidikan.
- Weda, 2021. *Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol.7, No. 1, Hal. 186-192, Januari 2021.
- Yunus, Muhammad. Soegiyanto KS, Setiono. 2017. *Evaluasi Pusat Pendidikan Olahraga dan Pelatihan untuk Siswa (CSETS) Program di Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, dan Jawa Tengah*. Journal of Educational Development. Volume 5, No.2.