

PEMAHAMAN PELATIH TENTANG PRINSIP-PRINSIP DASAR LATIHAN SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANTUL

COACH'S UNDERSTANDING ABOUT BASIC PRINCIPLES OF FOOTBALL PRACTICE IN BANTUL REGENCY

Oleh: Lois Arnandho, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

10602241067@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih yang melatih di Liga ASKAB Kabupaten Bantul sebanyak 20 pelatih, dan seluruh anggota populasi dijadikan subyek penelitian. Uji validitas instrumen menggunakan korelasi *product moment* dan diperoleh hasil soal dinyatakan valid 48 butir pertanyaan dengan nilai korelasi $\geq r$ tabel 0.621 atau probabilitas output SPSS $\leq 0,05$. Uji Reliabilitas Instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.962. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 5 orang (25 %) dalam kategori baik, 8 orang (40 %) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Kata Kunci : pelatih, pemahaman, prinsip latihan

Abstract

The research was conducted to find out the coach's understanding about basic principles of football practice in Bantul Regency. This research is descriptive research using survey method with data retrieval technique using questionnaire. The population in this study is coach who trained in ASKAB League Bantul District as many as 20 coaches, and all members of the population subjected to research. The instrument validity test using product moment correlation and obtained the result of the matter stated valid 48 items with the value of correlation $\geq r$ table 0.621 or probability output SPSS $\leq 0,05$. The instrument reliability test using Alpha Cronbach formula and obtained reliability coefficient of 0.962. The technique of data analysis using descriptive analysis as outlined in percentage form. The results showed that coach's understanding about basic principle of football practice in Bantul regency was 4 people (20%) in very good category, 5 people (25%) in good category, 8 people (40%) in poor category, and 3 people (15%) in bad category. Most frequencies in the poor category, so it can be concluded the level of coach's understanding about basic principles of football practice in Bantul regency is not good.

Keywords: coach, understanding, principle of practice

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan ditingkatkan.

Pencapaian prestasi olahraga khususnya sepakbola sebaiknya dibina secara benar, teratur, terarah dan mendapatkan pendidikan secara khusus sejak dini.

Permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi

setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka wajarlah bila para pembina sepakbola dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola. Sekarang ini sepakbola bisa digunakan untuk berbagai tujuan antara lain bisnis, mencari pekerjaan, juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat yang selalu berkeinginan memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga sepakbola. Menurut Muhajir (2007:1) sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri atas 11 orang. Tujuan dalam permainan sepakbola ini untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang agar tidak kemasukan bola.

Prestasi dalam sepakbola tidak hanya latihan keras yang tersusun secara sistematis saja, faktor penting dalam keberhasilan sebuah tim sepakbola untuk meraih prestasi salah satunya adalah pelatih. Peran pelatih sangat berpengaruh dalam tim sepakbola baik itu saat menentukan pemain dan materi latihan. Pelatih dituntut untuk memberikan materi latihan yang tepat untuk membawa timnya meraih juara. Selain pelatih ada faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi optimal, yaitu seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan latihan.

Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2005:1) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut A. Harsono

(1988:102) menjelaskan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut B. Harsono (2015:39) mengatakan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan presasinya semaksimal mungkin.

Latihan yang diberikan harus tersusun secara sistematis dan berkelanjutan. Seorang pelatih harus benar-benar menguasai prinsip-prinsip dasarlatihan, yang nantinya dijadikan acuan dalam proses latihan. Pelatih harus bisa menguasai segala materi baik teori maupun praktek langsung dilapangan. Pelatih yang profesional harus bisa mengaplikasikan ilmu yang dikuasainya secara menyeluruh untuk mencapai prestasi sepakbola yang optimal.

Pembinaan prestasi dalam sepakbola sudah dilakukan menyeluruh secara intensif. Semua pembinaan sudah dilakukan dari tingkat usia dini sampai usia senior. Bergulirnya kompetisi diseluruh kabupaten baik dari usia dini sampai senior merupakan bukti PSSI DIY dalam mengembangkan olahraga sepakbola dan pembinaan untuk mencetak atlet bagi timnas Indonesia. Hal tersebut bukti bahwa proses pembinaan oleh PSSI DIY sudah dilakukan secara menyeluruh di semua Kabupaten. Dinan Yahdian Javier dan Martinus Novianto merupakan pemain timnas U-19 tahun 2013 yang berasal dari SSB Baturetno dan SSB GAMA.

Salah satu pembinaan yang dilakukan di Kabupaten Bantul secara umum sudah berjalan dengan baik. Kompetisi yang rutin berjalan setiap tahun, banyaknya klub-klub sepakbola bermunculan di Kabupaten Bantul, pembibitan usia muda yang terus dilakukan oleh klub di bawah naungan ASKAB PSSI Bantul. Mengingat ketatnya kompetisi dan banyaknya klub-klub yang bermunculan pelatih dituntut untuk terus memberikan latihan yang berkualitas sehingga dapat bersaing dengan klub-klub yang lain. Perlu ada perhatian, khususnya dalam proses berlatih melatih. Selama mengikuti Magang UNY terlihat bahwa pelatih-pelatih sepakbola di Kabupaten

Bantul banyak yang belum mengacu pada teori-teori tentang kepelatihan, selain itu juga belum menjalankan proses latihan berdasarkan program perencanaan latihan sebagai pedoman dalam latihan. Hal ini akan berpengaruh pada tujuan latihan yang tidak jelas. Satu contoh pada proses berlatih melatih, pelatih tidak tepat dalam memberikan latihan kondisi fisik pada anak latihnya, pemberian materi latihan yang tidak tepat menyebabkan tujuan pembinaan terhadap anak latih tidak berjalan dengan baik dan program latihan yang tersusun tidak dapat diaplikasikan secara menyeluruh. Dampaknya akan berpengaruh dalam prestasi sepakbola di Kabupaten Bantul karena dapat mengalami kertepurukan. Permasalahan tersebut menjadi ironi karena tidak sebanding dengan potensi-potensi atlet yang dimiliki Kabupaten Bantul dan berdasarkan prestasi klub Persiba Bantul yang menjadi juara Divisi Utama PSSI pada tahun 2010 dalam pertandingan final dengan mengalahkan Persiraja 1-0. Fortune Udo menjadi *top scorer* dengan mencetak 34 gol. Ilmu dan pengalaman seorang pelatih tidak cukup untuk membawa sebuah tim menjadi berprestasi jika seorang pelatih belum sepenuhnya memahami prinsip-prinsip dasar latihan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Berdasarkan permasalahan tersebut tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak terutama Pembina olahraga sepakbola di Kabupaten Bantul. Hasil penelitian ini dapat menjadi koreksi dan acuan bagi pelatih, khususnya pelatih sepakbola di Kabupaten Bantul.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Bantul. Penelitian memiliki jangka waktu 4 bulan, yakni bulan Mei 2017 hingga Juni 2017.

Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih sepakbola yang tergabung dalam pengkab PSSI Kabupaten Bantul sebanyak 20 pelatih. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelatih yang tergabung dalam Divisi Bantul Super Liga di Askab PSSI Kabupaten Bantul yang berjumlah 20 orang pelatih.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan adalah peneliti melakukan uji coba instrumen untuk mengetahui validitas dan reliabilitas kuisioner. Peneliti menerapkan instrumen pada sampel yang telah ditentukan. Setelah data diperoleh, dilakukan analisis data deskriptif yang diperoleh dan dinyatakan dalam bentuk persentase.

Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Bentuk angket berupa pertanyaan-pertanyaan yang isinya mengungkapkan pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul. Data diperoleh dari angket yang terdiri dari 48 item pertanyaan, angket tersebut terdiri dari 5 indikator yaitu: ruang lingkup latihan, prinsip latihan, komponen latihan, faktor latihan, dan perencanaan latihan, sehingga perlu dideskripsikan hasil secara keseluruhan dan hasil dari masing-masing indikator.

Teknik Analisa Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka analisis datanya menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh kemudian dinyatakan ke dalam bentuk kuantitatif dengan kategori penilaian berdasarkan distribusi normal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul

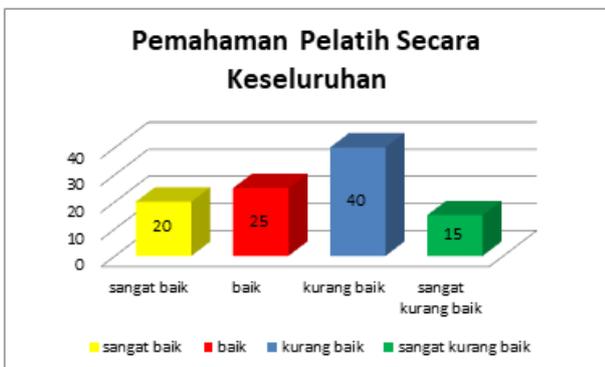
memperoleh nilai maksimum sebesar 170 dan nilai minimum 132. Mean diperoleh sebesar 151.1 dan standar deviasi sebesar 9.0.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul

no	SKOR	KATEGORI	Nilai	jumlah	persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 160.1	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	150.1-160.1	5	25
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	142.1-150.1	8	40
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 142.1	3	15
Jumlah				20	100

Dari Tabel 6 di atas, dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 5 orang (25%) dalam kategori baik, 8 orang (40%) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Dari keterangan di atas tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul

Untuk melihat hasil penelitian secara lebih mendalam, deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar

latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan masing-masing indikator adalah sebagai berikut:

- Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan.

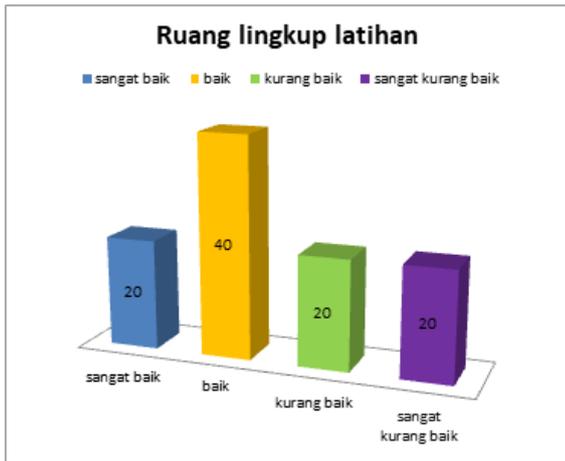
Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 22 dan nilai maksimum 30. Mean diperoleh sebesar 26.8 dan standar deviasi sebesar 2.1.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan

No	SKOR	KATEGORI	nilai	Jumlah	Persen Tase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 28.9	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	26.7-28.9	8	40
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	24.6-26.7	4	20
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 24.6	4	20
Jumlah				20	100

Dari Tabel 7 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 8 orang (40%) dalam kategori baik, 4 orang (20%) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan adalah baik.

Dari keterangan Tabel 7 tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor ruang lingkup latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Ruang Lingkup Latihan

- b. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan

Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 44 dan nilai maksimum 59. Mean diperoleh sebesar 51.3 dan standar deviasi sebesar 3.6.

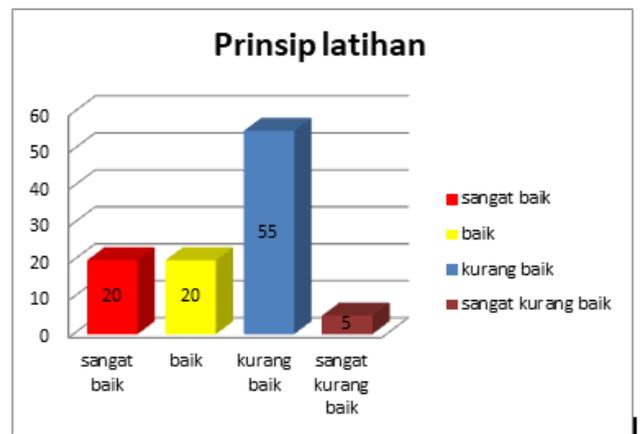
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	Jumlah	Persen tase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	≥ 54.9	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\sigma)$	51.3 - 54.9	4	20
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\sigma) < X < \mu$	47.7 - 51.3	11	55
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	≤ 47.7	1	5
jumlah				20	100

Dari Tabel 8 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip

latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20%) dalam kategori baik, 11 orang (55%) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan adalah kurang baik.

Dari keterangan Tabel 8 tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor prinsip latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 9. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Prinsip Latihan

- c. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor faktor-faktor latihan

Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 25 dan nilai maksimum 33. Mean diperoleh sebesar 28,7 dan standar deviasi sebesar 2.6. Berdasarkan rumus kategori yang telah ditentukan, analisis data memperoleh hasil Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor faktor-faktor latihan sebagai berikut:

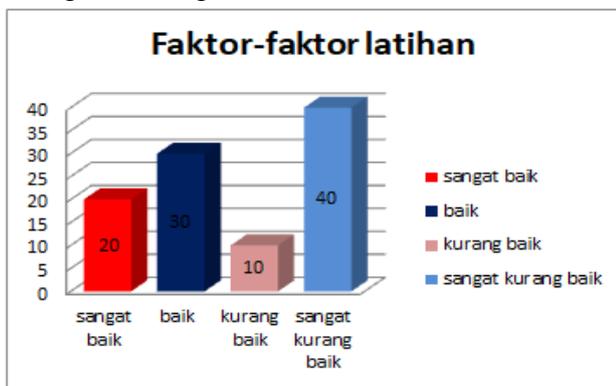
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar

Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Faktor-Faktor Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	≥ 31.3	4	20
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\sigma)$	28.7-31.3	6	30
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\sigma) < X < \mu$	26.1-28.7	2	10
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	≤ 26.1	8	40
Jumlah				20	100

Dari Tabel 9 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor faktor-faktor latihan terdapat 4 orang (20%) dalam kategori sangat baik, 6 orang (30%) dalam kategori baik, 2 orang (10%) dalam kategori kurang baik, 8 orang (40%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor faktor-faktor latihan adalah sangat kurang baik.

Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor faktor-faktor latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Faktor-Faktor Latihan

d. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di

Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan

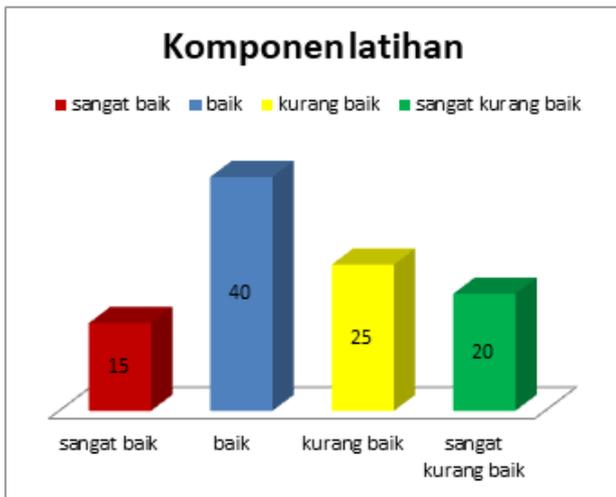
Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 21 dan nilai maksimum 29. Mean diperoleh sebesar 25,1 dan standar deviasi sebesar 2,1.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	≥ 27.5	3	15
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\sigma)$	25.4-27.5	8	40
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\sigma) < X < \mu$	23.3-25.4	5	25
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	≤ 23.3	4	20
jumlah				20	100

Dari tabel 10 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan terdapat 3 orang (15%) dalam kategori sangat baik, 8 orang (40%) dalam kategori baik, 5 orang (25%) dalam kategori kurang baik, 4 orang (20%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan adalah baik.

tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen latihan dapat disajikan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Komponen Latihan

- e. Tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan

Hasil penelitian memperoleh nilai minimum sebesar 17 dan nilai maksimum 23. Mean diperoleh sebesar 19,1 dan standar deviasi sebesar 1,4.

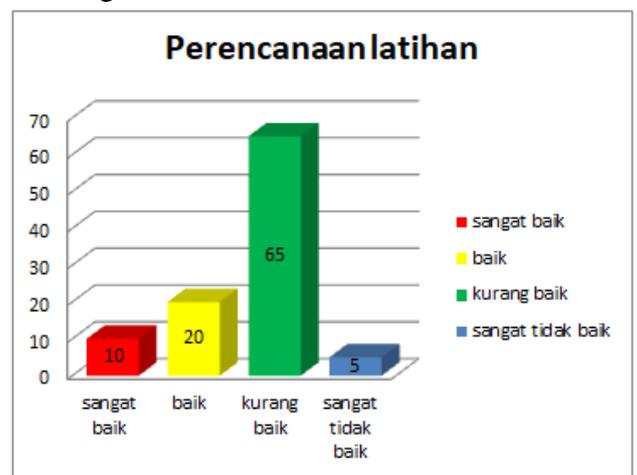
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perencanaan Latihan

no	SKOR	KATEGORI	nilai	Jumlah	Persentase
1	Sangat Baik	$X \geq (\mu + 1\alpha)$	≥ 20.5	2	10
2	Baik	$\mu > X < (\mu + 1\alpha)$	19.1-20.5	4	20
3	Kurang Baik	$(\mu - 1\alpha) < X < \mu$	17.7-19.1	13	65
4	Sangat Kurang Baik	$X \leq (\mu - 1\alpha)$	≤ 17.7	1	5
Jumlah				20	100

Dari Tabel 11 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan terdapat 2 orang

(10%) dalam kategori sangat baik, 4 orang (20%) dalam kategori baik, 13 orang (65%) dalam kategori kurang baik, 1 orang (5%) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan adalah kurang baik.

Dari keterangan di atas tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul berdasarkan faktor perencanaan latihan sebagai berikut:



Gambar 12. Histogram Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-Prinsip Dasar Latihan Sepakbola Di Kabupaten Bantul Berdasarkan Faktor Perencanaan Latihan

Pembahasan

Pelatih adalah seorang profesional yang menguasai metodologi latihan untuk membantu atlet dalam memperbaiki penampilannya agar dapat meraih prestasi yang maksimal dalam relatif waktu yang singkat. Peran pelatih memiliki andil yang besar dalam menentukan keberhasilan suatu latihan dan program yang telah dirancang sebelumnya. Seorang pelatih harus orang yang memiliki pengetahuan serta pengalaman tentang ilmu kepelatihan dicabang olahraganya supaya paham tujuan dari tiap-tiap latihan yang diberikan

Pemahaman pelatih menunjukkan kategori kurang baik dapat ditarik kesimpulan

bahwa pelatih yang melatih di klub-klub ASKAB PSSI Bantul belum memahami secara benar prinsip-prinsip latihan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor kurangnya pemahaman perencanaan latihan, faktor-faktor latihan, dan komponen latihan kebanyakan pelatih hanya mampu memahami ruang lingkup latihan dan prinsip latihan. Guna untuk meningkatkan kualitas pelatih perlu dilakukan pelatihan yang ditujukan untuk melatih. Hasil ini merupakan evaluasi untuk meningkatkan kemampuan pemahaman dan pengetahuan yang nantinya digunakan dalam memberikan ilmunya selama pelatihan berlangsung.

Secara keseluruhan hasil analisis tersebut dapat dijabarkan bahwa pemahaman pelatih dalam menguasai prinsip-prinsip dasar latihan begitu sangat dibutuhkan karena pelatih adalah tokoh kunci atlet untuk mencapai puncak prestasi. Prinsip-prinsip latihan harus benar-benar dipahami oleh para pelatih tersebut supaya mereka lebih mengerti agar tidak terjadi kekeliruan dalam memberikan program latihan yang disebabkan kurang memahami prinsip-prinsip dasar latihan. Diharapkan dari pengetahuan ini, pelatih mampu memahami prinsip-prinsip latihan sehingga bisa memberikan materi latihan yang tepat untuk membawa atlet berprestasi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul terdapat 4 orang (20 %) dalam kategori sangat baik, 5

orang (25 %) dalam kategori baik, 8 orang (40 %) dalam kategori kurang baik, 3 orang (15 %) dalam kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan sepakbola di Kabupaten Bantul adalah kurang baik.

Saran

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu dalam dunia olahraga khususnya cabang sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian maka implikasi yang dapat diambil pada penelitian ini adalah:

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan calon pelatih dalam menangani sebuah klub
2. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan dapat menjadi instrumen untuk mengetahui pemahaman pelatih tentang prinsip-prinsip dasar latihan pada penelitian serupa atau cabang olahraga yang berbeda
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengadakan seminar kepelatihan olahraga mengenai prinsip-prinsip dasar latihan khususnya di wilayah Bantul.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsono. 2015. *Kapita Skeletal Neurologi. Edisi ke-2*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jilid 1*. Jakarta: Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.