

**ANALISIS PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA (STUDI LITERATUR KEPELATIHAN OLAHRAGA)**

**Andes Martua Harahap<sup>1</sup>, Ahmad Syaifoel Manullang<sup>2</sup>, Yikren Marito Marbun<sup>3</sup>, Chatarina Xena Simatupang<sup>4</sup>**

[andesmartua@unimed.ac.id](mailto:andesmartua@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [ahmadfahri166@gmail.com](mailto:ahmadfahri166@gmail.com)<sup>2</sup>, [yikrenmarbun@gmail.com](mailto:yikrenmarbun@gmail.com)<sup>3</sup>, [chatrinax@gmail.com](mailto:chatrinax@gmail.com)<sup>4</sup>

**Universitas Negeri Medan**

**Article Info**

**ABSTRAK**

**Article history:**

Published Oct 31, 2024

**Keywords:**

*Kepelatihan Olahraga, Program Latihan, Sepak Bola.*

Latihan merupakan unsur terpenting dalam olahraga, latihan dapat diartikan sebagai proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan tetap dengan memberikan peningkatan beban. Latihan olahraga membutuhkan program untuk menjalankan latihan tersebut dengan tersktuktur atau disebut dengan Program Latihan. Adanya judul artikel dan jurnal yang membahas terkait pelaksanaan program latihan mendorong peneliti untuk melakukan Study Literature Review. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar program latihan berperan dalam kegiatan latihan olahraga sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode literature review . Literatur Review atau studi literatur adalah deskripsi teori, hasil, dan penelitian lain yang digunakan untuk merumuskan masalah yang sedang kita selidiki. Studi literatur atau penelitian kepustakaan adalah studi yang mengkaji gagasan atau penemuan sastra yang berorientasi ilmiah, mengajukan pertanyaan kritis, serta memberikan kontribusi teoritis dan metodologis terhadap suatu topik. Hasil dari penelitian ini adalah rangkuman dari beberapa jurnal yang membahas topik terkait analisis program latihan sepak bola.

**1. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan yang melatih tubuh, namun tidak hanya melatih tubuh tetapi juga pikiran. Disebut kegiatan karena pada akhirnya mempunyai satu tujuan: meningkatkan kualitas hidup sehingga menjadikan tubuh bugar dan sehat. Kegiatan sehat ini tidak hanya dapat digunakan sebagai kegiatan rekreasi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kemampuan olahraga, sebagai wadah untuk menjadi atlet profesional, dan sebagai wadah untuk mencapai keberhasilan dalam bidang olahraga. Untuk dapat menjadi atlet profesional melewati proses yang panjang, mulai dari mempunyai niat dan tekad yang kuat untuk menjadi atlet, latihan rutin dan mempunyai mental yang kuat dalam menghadapi kondisi seperti apapun (Rahmani, 2014:1) . Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Fungsi utama olahraga yaitu untuk menyehatkan badan serta memastikan bahwa organ-organ tubuh masih sehat dan normal. Pentingnya olahraga sangat dibutuhkan untuk tubuh manusia. Adapun

dampak karena kurangnya berolahraga yaitu melambatnya metabolisme tubuh, insomnia, mudah lelah, berat badan mudah naik atau susah untuk berkurang sampai dengan rentan terserang penyakit kronis (Mahfud & Gumantan, 2020). Salah satu jenis olahraga yang juga dapat menyehatkan tubuh adalah Sepak Bola.

Sepak Bola sangat populer di masyarakat dari dulu hingga saat ini. Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat di mainkan di (out door). Permainan sepak bola berlangsung selama 2x 45 menit. Kemenangan permainan ini, ditentukan oleh banyaknya gol yang masuk ke gawang lawan. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan oleh tungkai kaki, terkadang juga menggunakan kepala dada. Khusus untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan didaerah kotak pinalti. Dalam setiap permainan olahraga tentu tidak dilakukan dengan sembarangan melainkan dilakukan dengan berbagai teknik maupun peraturan permainan. Termasuk olahraga Sepak Bola yang sangat membutuhkan teknik teknik tertentu. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, pastinya dibutuhkan teknik dasar bermain sepak bola dengan benar. Teknik tersebut harus sudah dimiliki oleh para pemain sepak bola. Beberapa teknik dasar permainan sepak bola yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang. Pemain sepak bola atau atlet di tutut untuk latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik. Latihan dilakukan agar atlet sepak bola menguasai permainan sepak bola baik teknik, taktik, maupun permainan. Dan mempunyai fisik yang bagus dan tentunya tau peraturannya.

Latihan Sepak Bola harus dilakukan dengan sistematis dan terstruktur. Segala komponen latihan dapat disusun di dalam program latihan yang dibuat oleh pelatih dan dijadikan sebagai pedoman dalam melatih. 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 kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Dalam upaya proses latihan yang lebih maksimal sebaiknya pelatih memahami konsep rincian periodisasi dan program latihan, tetapi konsep itu sendiri bukanlah hal yang baru. Itu sudah ada dalam bentuk yang masih kasar untuk waktu yang belum dapat dipastikan kapan itu terjadi. 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. Dalam teori latihan, disebutkan ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Lebih lanjut Harsono (2017:39) menegaskan bahwa perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Didalam undang-undang no 3 tahun 2005 sistem keolahragaa Nasional Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Namun, meskipun demikian dapat dilihat begitu besar peran program latihan yang memuat komponen latihan yang nantinya akan membantu pelatih dalam mengembangkan kemampuan atletnya, masih juga terdapat banyak pelatih yang bahkan tidak begitu

memperhatikan komponen program latihan dan tidak menggunakan program latihan dikarenakan mungkin cukup sulit dalam menyusun program latihan. Berdasarkan permasalahan tersebut maka ditulislah artikel ini untuk mengumpulkan bukti pentingnya program latihan digunakan untuk mengembangkann keterampilan dan kemampuan atlet sepak bola dalam bidangnya. Bukti-bukti tersebut diperoleh dengan cara menelusuri, mengumpulkan, dan menganalisis artikel-artikel dari penelitian terdahulu.

## **2. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau penelusuran literatur. Metode penelitian studi literatur adalah metode penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan mempelajari buku, jurnal, makalah, atau sumber lain yang terkait dengan topik yang diteliti. Dalam metode penelitian studi literatur, peneliti akan mencari sumber-sumber yang terkait dengan topik yang diteliti dan mengumpulkan data dari sumber-sumber tersebut (Siyoto & Sodik, 2015). Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk mengetahui pola-pola atau tema yang muncul, serta untuk menentukan kesimpulan atau rekomendasi dari hasil penelitian. Pada hakikatnya metode studi literatur bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan penelitian terbaru melalui penelitian-penelitian terdahulu, kemudian menganalisis informasi atau data yang telah diperoleh. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengumpulkan hasil dari penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian saat ini untuk membuktikan bahwa adanya pengaruh dari penelitian yang telah dilakukan dengan berbagai sampel dan populasi serta tempat yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 6 artikel hasil penelitian berkaitan dengan Program Latihan Sepak Bola. Penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder berasal dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber jurnal yang akan digunakan sebagai referensi diperoleh pada situs google scholar. Merujuk pada kata kunci “Program Latihan Olahraga” dan dipilih sesuai dengan tema yang telah ditentukan didapatkan 6 jurnal nasional. Kemudian untuk temuan, dispesifikasi pada 8 tahun terakhir yaitu sekitar 2017-2024.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil studi literatur ini didapatkan dari jurnal-jurnal penelitian nasional dengan penelusuran pada Google Scholar menggunakan kata kunci “Program Latihan Sepak Bola”. Kemudian peneliti mengambil data yang sesuai dengan tahun terbit 2017 hingga 2024 dan topik yang sesuai dengan permasalahan. Berdasarkan hasil studi literatur didapatkan sebanyak 6 artikel yang memuat topik sesuai dengan kriteria inklusi penelitian ini. Artikel tersebut mengidentifikasi, menganalisis, membandingkan dan mengembangkan terkait program latihan sepak bola.

Pada pembahasan pertama, penelitian yang dilakukan oleh Juli Handoko et al (2019) berjudul “Analisis Program Latihan Sepak Bola Grass Root Implementasinya pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Kabupaten Kepahiang” menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian Diperoleh hasil bahwa sekolah sepak bola Kabupaten Kepahiang program latihan untuk anak usia 6-12 tahun belum sesuai dengan karakter dan usia anak-anak. Seperti pada Sekolah Sepak Bola Kepahiang yang melakukan latihan fisik yang bisa dibilang cukup berat untuk anak-anak usia 6-12 tahun dan SSB Kepahiang implementasi program latihan di lapangan tidak sesuai dengan program latihan yang tertulis dalam kurikulum, program latihan untuk usia 6-12 tahun (grass root) yang disosialisasikan oleh Indra Sjafri yaitu anak-anak usia 6-12 tahun latihannya dengan memperbanyak bermain dengan bola.

Pembahasana kedua merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Doni Saputra (2020) dengan judul “Analisis Program Latihan Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Sekundang

di Kabupaten Kepahiang”. Dalam penelitian ini, pelaksanaan program latihan sepak bola di SSB Sekudang Kabupaten Bengkulu Selatan dalam katagori cukup baik. Hali ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan meliputi program latihan selama latihan dan hasil penerapan dilapangan. Berdasarkan hasil diperoleh dari SSB Sekundang Kabupaten Bengkulu Selatan,tujuan utama diadakan pelaksanan program latihan adalah untuk mengasilkkan atelit yang handal ditingkat daerah ,nasional bahkan internasional. Agar mendapat arahan yang terencana dan terprogram untuk meningkatkan prestasi tim sepak bola SSB sekudang. Sasaran tahapan –tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (golden age) Tahapan ini didukung oleh program latihan pemantapan dievoluasi secra periodik. Didalam tahap pembinaan tahap pembibitan harus dilakukan secara terprogram ,terarah dan terencana dengan baik. Baik dari segi manajemen kepelatihan.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Robertus Lili Bile et al (2023) berjudul “Pengembangan Program Latihan Kondisi Fisik bagi Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola” menggunakan metode penelitian pengembangan. Hasil penelitian yaitu produk akhir yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini memenuhi kriteria sesuai dan layak untuk digunakan. Salah satu keunggulan dari produk pengembangan ini adalah detail kegiatan yang ditawarkan dalam rancangan program latihan ini bervariasi dan intensitas beban latihan disesuaikan dengan kemampuan rata-rata dari siswa kelompok ekstrakurikuler sepak bola di SMA Citra Bakti. eriodisasi latihan yang diusung dalam program latihan ini dibuat dengan cukup jelas yakni latihan diatur dalam jangka pendek terdiri dari 5-6 minggu sesi latihan yang terbagi menjadi 3 periode yakni minggu 1-2 berfokus pada pemanasan dan peningkatan kondisi fisik, minggu 3-4 berfokus pada peningkatan teknik sepak bola dan kondisi fisik, serta minggu 5-6 latihan berfokus pada peningkatan taktik sepakbola dan kondisi fisik siswa. Dalam 1 minggu, terdapat 3 kali latihan dengan tiap sesi latihan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan kegiatan pendinginan dan peregangan. Secara keseluruhan, program latihan yang dikembangkan ini telah memenuhi kriteria layak atau sesuai untuk dapat digunakan sebagai program latihan pembinaan kondisi fisik bagi siswa kelompok ekstrakurikuler sepak bola SMA Citra Bakti.

Pada pembahasan keempat, artikel yang ditulis oleh Maruful Kahri et al (2022) yang berjudul “Program Latihan Peningkatan Kondisi Fisik (VO2MAX) pada Pemain Sepak Bola Junior Kabupaten Tanah Laut” menggunakan metode penelitian Pre-Experimental Design. Penelitian menghasilkan bahwa ada peningkatan vo2max dengan menggunakan modifikasi latihan sepakbola dengan beban berlebih disetiap latihannya hal ini sejalan dengan pendapat dari (Warni et al., 2017) (Lalu Sapta Wijaya Kusuma, 2019). Selain itu juga program latihan yang digunakan mengacu pada prinsip-prinsip latihan untuk vo2max, bentuk latihan yang sesuai dengan analisis spesifik olahraga sepakbola hal ini sejalan dengan (Indrayana & Yuliawan, 2019) (Irfan & Kasman, 2021).

Pembahasan kelima mengulas penelitian yang dilakukan oleh Zarwan Saputra et al (2022) yang berjudul “Analisis Daya Tahan Siswa Ektrakurikuler Olahraga Sepak Bola” dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini memperoleh hasil data variabel daya tahan aerobic atau VO2Max dengan melakukan bleep test, ternyata dari 20 orang siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Jebus, terdapat 3 siswa yang memiliki daya tahan aerobic diatas kelompok rata-rata dengan kategori baik, 15 orang memiliki daya tahan aerobic dikelompok skor rata-rata dengan kategori sedang, dan 2 orang dibawah skor kelompok rata-rata dengan kategori kurang. Banyak faktor yang mempengaruhi daya tahan aerobic siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Jebus. 18 orang yang memiliki skor diatas rata-rata dan skor rata-rata tersebut memiliki kesehatan yang fit dalam melakukan bleep test, terlihat dari wajah dan sikap perilaku siswa. Sedangkan 2 orang siswa yang

memiliki daya tahan dibawah rata-rata tersebut banyak diam atau tidak semangat saat melakukan MFT, mungkin disebabkan oleh kondisi tubuh yang kurang fit dengan istirahat yang kurang, atau siswa yang kurang tekun selama proses Latihan sepak bola.

Pembahasan terakhir yaitu dari artikel yang ditulis oleh Prima Ghozali et al (2017) yang berjudul “Pembinaan Olahraga Sepak Bola di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas” menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa Program latihan yang dilakukan oleh pelatih meliputi teknik dasar, berlari, menendang, kontrol, dan menggiring bola, kemudian dilanjutkan bermain sepakbola menggunakan setengah lapangan dan satu lapangan penuh. Pelaksanaan sudah sesuai jadwal, jadwal latihan dilakukan rutin seminggu empat kali untuk yang senior yaitu rabu, jumat, sabtu, dan minggu pagi, sedangkan untuk usia dibawahnya latihan seminggu tiga kali rabu, jumat, dan minggu pagi, latihan sore dilakukan dari jam 15.00-17.00, sedangkan latihan pagi dilakukan mulai jam 07.00-09.00. Namun berbagai kendala dihadapi terhadap pelaksanaan program latihan seperti jadwal atlet yang bersamaan dengan kegiatan sekolah yang tidak bisa ditinggalkan dan kegiatan lainnya.

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian studi literatur ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dalam olahraga sepak bola menjadi kunci utama dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Komponen yang harus dikuasai agar mencapai prestasi sebagai atlet pemain sepak bola perlu memperhatikan teknik dasar permainan sepak bola yaitu menendang, menggiring, menyundul, merampas, lemparan kedalam, menghentikan bola dan menjaga gawang. Pemain sepak bola atau atlet di tutut untuk latihan, baik latihan fisik, teknik, taktik. Latihan dilakukan agar atlet sepak bola menguasai permainan sepak bola baik teknik, taktik, maupun permainan. Dan mempunyai fisik yang bagus dan tentunya tau peraturannya. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penting menyusun jadwal latihan ke dalam bentuk program latihan. Dari enam jurnal yang telah dianalisis didapatkan kesimpulan bahwa program latihan untuk olahraga sepak bola memang sudah dilaksanakan dengan baik dan berdampak sangat besar terhadap perkembangan sepak bola. Hal ini menjadi bukti bahwa sebagian besar pelatih sudah memahami perannya dalam menyusun program latihan yang relevan untuk perkembangan atletnya.

#### **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Handoko, J., Sugihartono, T., Sutisyana, A. (2019). Analisis Program Latihan Sepak Bola Grass Root dan Implementasinya pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 3(2). 230-235. <https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/8995>
- Saputra, D. (2020). Analisis Program Latihan Sepakbola Sekolah Sepak Bola Sekundang di Kabupaten Kapahiang. *Journal of Dehasen Education Review*. 1(3). 121-124. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/jder/article/view/1232>
- Kahri, M., Arifin, R., Rahman, H, M., Faisal, M. (2022). Program Latihan Peningkatan Kondisi Fisik (VO2MAX) pada Pemain Sepak Bola Junior Kabupaten Tanah Laut. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 11(2). 288-292. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i2.4578>
- Bile, L, R., Tapo, O., Lelu, D . (2023). Pengembangan Program Latihan Kondisi Fisik bagi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*. 3(3). 99-107. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i3.2257>
- Saputra, Z., Putranto, D., Walton, P, E. (2022). Analisis Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*. 3(1). 16-23. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i1.641>
- Prima, G., Sulaiman., Parmono, H . (2017). Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub Indonesia Muda

Purwokerto Kabupaten Banyumas. *Journal of Physical Education and Sports*. 6(1). 76-82.  
<https://doi.org/10.15294/jpes.v6i1.17326>.