

## PENINGKATAN KUALITAS PELATIH CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DI KABUPATEN OGAN ILIR MELALUI WORKSHOP

Reza Resah Pratama<sup>1</sup>, Sukirno<sup>2</sup>, Meirizal Usra<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Sriwijaya

Jalan Palembang-Prabumulih, Km 32 Inderalaya, kabupaten Ogan Ilir, 30662

[rezaresah@fkip.unsri.ac.id](mailto:rezaresah@fkip.unsri.ac.id)<sup>1</sup>, [sukirno@fkipunsri.ac.id](mailto:sukirno@fkipunsri.ac.id)<sup>2</sup>, [meirizalusra@fkip.unsri.ac.id](mailto:meirizalusra@fkip.unsri.ac.id)<sup>3</sup>

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima November 2020 Disetujui November 2020 Dipublikasikan Desember 2020</p>	<p>Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) yang akan dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pelatih cabang olahraga sepak bola sebagai cabang olahraga unggulan melalui workshop, yang menekankan pada pembuatan program latihan menuju prestasi tinggi, dengan mengintegrasikan ilmu terkait. Adapun khalayak (peserta) pengabdian adalah para pelatih cabang olahraga sepak bola sebanyak 30 orang yang dipersiapkan oleh PSSI Kabupaten Ogan Ilir. Model kegiatan berupa penyuluhan/penataran, sedangkan metode dilakukan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi (praktik) pembuatan program latihan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan ada peningkatan SDM berdasarkan hasil dari tes awal dan tes akhir, dengan peningkatan sebagai berikut: angka 40 sedangkan hasil post test rata-ratanya menunjukkan angka 63. Sehingga selisih antara pre test dengan post test sebesar 23, dengan selisih angka 23 berarti peningkatannya mencapai 60%. Berdasarkan hasil yang dicapai para peserta penyuluhan/penataran, maka dapat disimpulkan, bahwa kegiatan penyuluhan/penataran memiliki dampak yang positif, baik dari motivasi para pelatih dalam mengikuti kegiatan tersebut, juga terdapat peningkatan SDM yang cukup signifikan, berdasarkan hasil yang dicapai</p>
<p><i>Kata Kunci :</i> Peningkatan, Kualitas Pelatih, Sepakbola Keyword : <i>Evaluation, Program Development, Sports Performance</i></p>	<p><i>Community Service Activities (PPM) that will be carried out are aimed at improving the quality of the football coach as a leading sport through workshops, which emphasize making training programs towards high achievement, by integrating related knowledge. As for the audience (participants) of the community service, there are 30 football coaches prepared by the Ogan Ilir Regency PSSI. The activity model is in the form of counseling / upgrading, while the method is carried out through lectures, discussions, questions and answers and demonstrations (practice) of making training programs. The results of this activity show that there is an increase in human resources based on the results of the initial test</i></p>

---

*and the final test, with the following improvements: number 40 while the average post test result shows the number 63. So that the difference between the pre test and the post test is 23, with a difference of 23. means the increase is up to 60%. Based on the results achieved by the extension / upgrading participants, it can be concluded that the outreach / upgrading activities have a positive impact, both from the motivation of the trainers in participating in these activities, there is also a significant increase in human resources, based on the results achieved.*

---

© 2020 Universitas Suryakencana

e-ISSN : 2721-7175(online)

p-ISSN : 2089-2341 (cetak)

## **PENDAHULUAN**

Kabupaten Ogan Ilir merupakan salah satu kabupaten yang banyak mencetak atlet untuk propinsi Sumatera Selatan. Karena di Ogan Ilir memiliki remaja atau generasi muda yang banyak memiliki bakat di bidang olahraga. Di samping itu kegiatan kompetisi antar Desa kecamatan berjalan dengan baik. Tetapi masih belum dilaksanakan secara optimal, artinya masih berjalan secara tradisional (asal jalan). Hal tersebut disebabkan oleh masih rendahnya SDM yang memiliki kompetensi dibidang olahraga, khususnya di bidang kepelatihan. Akibat kualitas pelatih yang sangat rendah. Sehingga dalam menetapkan target prestasi atau perolehan medali tidak didasari oleh referensi yang rasional. Kebanyakan para pelatih dalam memprediksi hasil latihan hanya berdasarkan asumsi. Sehingga berdampak dalam pengambilan keputusan tidak menggambarkan keadaan yang nyata atau rasional. Sehingga target yang ditetapkan jauh dari kenyataan, terutama pada cabang olahraga sepak bola.

Maksud dan tujuan kegiatan workshop untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan wawasan para pelatih yang dipersiapkan oleh PSSI Kabupaten Ogan Ilir, untuk melakukan kegiatan pelatihan pada cabang olahraga Sepak bola sebagai salah satu cabang olahraga unggulan. Berdasarkan hasil evaluasi, PSSI Kabupaten Ogan Ilir faktor utamanya adalah kualitas SDM pelatih yang sangat rendah. Banyak pelatih dalam menjalankan latihannya tidak berpegang pada program latihan yang jelas. Para pelatih di dalam melaksanakan kegiatan latihan terkesan asal jalan. Sehingga tidak dapat dievaluasi dengan rasional. Pada umumnya para pelatih dalam memprediksi hasil latihan hanya berdasarkan asumsi dan intuisi.

Berdasarkan hasil yang kurang memuaskan, maka PSSI Kabupaten Ogan Ilir khususnya pada cabang olahraga sepak bola sebagai cabang olahraga unggulan yang banyak diminati oleh masyarakat sekaligus sebagai cabang olahraga favorit, perlu ditingkatkan prestasinya seoptimal



mungkin, terutama dalam menghadapi event-event bergengsi. Seperti piala Suratin, PORPROV yang diselenggarakan setiap empat tahun sekali. Sebagai persiapan menuju Pekan Olahraga Nasional (PON).

Pelatih merupakan sosok yang sangat penting bagi setiap atlet, oleh karena itu tanpa pengawasan dan bimbingan seorang pelatih prestasi tinggi akan sukar dapat dicapai (Harsono: 1996). Jadi seorang pelatih bertugas memberikan treatment pada atlet dengan harapan atlet dapat mengatasi kesulitannya sendiri pada saat berada dilapangan. Seorang atlet harus mamapu mengembangkan dirinya, berkaitan dengan pengembangan bakat, keterampilan, kondisi fisik, pengetahuan, sikap, serta penguasaan emosi, baik emosi positif maupun negatif (Sukirno: 2016). Pelatih bertugas membantu atlet, agar atlet dapat mengatasi kesulitannya sendiri dalam menghadapi kompetisi, baik dalam pertandingan maupun perlombaan. Pelatih memiliki peran penting dalam mencetak atlet berprestasi. Untuk itu pelatih harus selalu ditingkatkan ilmunya melalui berbagai kegiatan, baik melalui seminar, workshop atau pelatihan lainnya. Mutohir (2005) menyatakan perlunya meningkatkan kualitas pelatih secara integratif dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu sehingga atlet dapat tumbuh kembang sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan sosial guna mencapai prestasi puncak. Program

latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting guna mengarahkan dan menentukan tujuan latihan yang akan dicapai (Sukirno: 2016). Program latihan harus dibuat sesuai dengan karakteristik dari atlet dan cabang olahraganya (Suhud: 2002). Untuk itu seorang pelatih dalam melakukan latihan dituntut harus memiliki program latihan yang jelas dan terarah. Karena tinggi rendahnya prestasi atlet adalah cerminan dari tinggi rendahnya mutu pengetahuan dan keterampilan pelatihnya (Harsono:1996).

## **METODE PENELITIAN**

Untuk mencapai tujuan kegiatan yang telah ditetapkan, dalam kegiatan ini digunakan metode presentasi, diskusi, workshop dan demonstrasi, dengan langkah-langkah umum sebagai berikut:

- a. Penyampaian materi tentang materi kepelatihan, berkaitan dengan aspek latihan, berkaitan dengan aspek fisik, teknik dan psikologi, termasuk pada prinsip-prinsip latihan serta tujuan latihan. Langkah ini dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
- b. Penjelasan berkaitan dengan metode-metode latihan yang terbaru pada cabang olahraga Sepak Bola. Langkah ini dipandu dan dibimbing oleh nara sumber yang memiliki kompetensi di bidang tersebut.

Praktek mengaplikasikan penerapan dikaitkan dengan IPTEK olahraga yang dituangkan pada pembuatan program



dengan mengintegrasikan ilmu-ilmu terkait. Dimana program tersebut disesuaikan dengan nomor-nomor yang ada pada cabang olahraga Sepak Bola.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **a. Hasil Pretest dan Posttest**

Evaluasi yang dilakukan dalam kegiatan ini menggunakan soal obyektif test pilihan ganda melalui bentuk soal multiple chois dengan empat option. Sebanyak 50 butir satu soal bobotnya 2 (dua) dari seluruh materi yang disampaikan.

No	Nama	Pre test	Pos test	Peningkatan	%
1	H.W	32	62	30	94%
2	S.Y	62	72	10	15%
3	M. I	38	68	30	79%
4	F. A	50	66	16	22%
5	Y. S	50	62	12	24%
6	Dst...	...	...	...	...
30	B. T	42	64	22	52%
Rata-rata		40	63	23	60%

### **b. Pembahasan**

Berdasarkan hasil evaluasi yang diambil dari nilai pretest dibandingkan dengan nilai hasil posttes, maka terlihat dengan jelas bahwa, kegiatan PPM yang dilakukan memiliki dampak positif yang cukup meyakinkan, bertambahnya pengetahuan dan wawasan para pelatih Sepak Bola Kabupaten Ogan ilir. Dimana hasil pretes rata-rata menunjukkan angka 40 sedangkan hasil post test rata-ratanya menunjukkan angka 63. Sehingga selisih antara pretes dengan post test sebesar 23, dengan selisih angka 23 berarti peningkatannya mencapai 60%. Memang angka tersebut belum

menunjukkan 100%, tetapi ini sudah memberikan kontribusi yang positif dari segi ilmu pengetahuan, khususnya pengetahuan dalam hal melatih para atlet cabang olahraga Sepak Bola Di Ogan Ilir, sehingga secara langsung akan meningkatkan prestasi para atlet Sepak Bola Kabupaten Ogan Ilir untuk kedepannya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan disimpulkan bahwa: Kegiatan pelatihan peningkatan kualitas pelatih cabang olahraga sepak bola di Kabupaten Ogan Ilir sangat baik diterapkan dalam meningkatkan kualitas pelatih sepak bola tersebut. Kegiatan ini sangat cocok diterapkan pada para pelatih sepak bola di Kabupaten Ogan Ilir.

Disarankan beberapa hal sebagai berikut: Kegiatan pelatihan peningkatan kualitas pelatih ini bisa dilanjutkan di tahun berikutnya. Kegiatan ini kalau bisa melibatkan lebih banyak lagi pelatih dari cabang olahraga yang lain. Dosen pendidikan jasmani dan kesehatan lebih banyak membantu dalam kegiatan pelatihan seperti ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Luxbacher Joseph. 2004. *Sepak Bola Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada.Jakarta
- Bompa O.,Tudor. 1999 *Priodezation Training for Sport*. Canada: Human Kinetics.



- Bompa O., Tudor. 2000. *Total Training For Young Champions*. Canada: Human Kinetics
- Brown E., Lee, 2007. *Strength Training*. Canada: Human Kinetics
- Danurwindo dkk .(2017). *Kurikulum Pembinaan Sepak bola Indonesia*. Jakarta: Persatuan sepak bola seluruh indonesia
- Don R., Kirkendall Joseph J., Gruber and Robert E., Johnson. 2002 *Measurement and Evaluation for Physical Education*. Iwoa: Wm C. Brown Company Publishers.
- Harsono, 1996. *Prinsip dan metodologi pelatihan*. Jakarta: PB.PON
- Harsono. 2006. *Ilmu Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Bandung: CV., Jaya Sakti.
- Iwan Setiawan. 2000. *Metodologi Kepeatihan*, Bandung: FPOK Universita Pendidikan.
- James G., Hay. 2002 *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Englewood Clifs.
- James Takudung, 2006. *Kepeatihan Olahraga Pembinaan Prestasi*. Jakarta: Cerdas Jaya
- Jay Hoffman, 2006. *Norms For Fitness Performance and Health*, Canada: Human Kinetics
- John Shepherd. 2006. *Sports Training*. London: A&C Black Publishers Ltd
- Komarudin. (2005). “*Dasar Gerak Sepakbola*”. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Mc.,Ginnis M.,Peter. 2005. *Biomechanics of Sport And exercise*, Champaign Human kinetics.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- MS Taufik, A Rahadian, 2020, *Sosialisasi Peraturan Perlombaan Panahan Di Lingkungan Priangan Tengah* Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat,
- MS Taufik, AR Afriyuandi, 2020, *Analisis Kebiasaan Merokok Terhadap Pencapaian Pembelajaran Mata Pelajaran Di Sekolah*, Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan,
- R Adi, ST Muhamad, 2020, *Technology Innovation and Learning Media in Industrial Revolution Era 4.0 (Blended Learning) in Physical Education*, International Proceedings Conferences Series
- Nosek, Josef. 2002. *General Theory of Training*. Lagos: Pan African Press, Ltd.
- Sarkey J., Brian, 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*, Jakarta: PT., Rajagrafindo Persada
- Siregar.MF., 1984. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta: Menpora
- Sudibyo Styobroto. 2002. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT., Enam Kosog Enam
- Sukadiyanto & Dangsina Muluk, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih*



*Fisisk*, Bandung: CV.,Lubuk  
Agung

Sukirno. 2012 *Ilmu Anatomi Manusia*.

Palembang: Dramat

Sukirno. 2016. *Psikologi Olahraga dan  
Kepelatihan*. Palembang: Unsri Press

Toho Cholik Mutohir, 2005. *Sport science  
dalam Menyukkseskan pembinaan Atlet*

*Jangka Panjang* . Jakarta: Menpora

Sucipto, Dkk. (2000). *Sepakbola*.  
Jakarta: Departemen Pendidikan  
Nasional.

Sugiyanto S. D. (1997). *Materi dan  
Penilaian Mengajar Permainan  
Sepakbola*. Yogyakarta.: Andi  
Offset.

Soekatamsi. 2001. *Permainan Sepakbola I*.  
Jakarta:Depdikbud Direktorat Jendral  
Pendidikan guru dan Tenaga Teknis

