

# EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAKBOLA MENGGUNAKAN METODE CIPP

Nur Ahmad Muharram  
Universitas Nusantara PGRI Kediri

## ABSTRAK.

Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode Cipp Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Sragen Tahun 2015 (Penelitian Evaluatif Mengenai "Masukan" dan "Proses" Berdasarkan Model Context, Input, Process, Product Pada Para Pelatih SSB).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Bentuk dan isi program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Sragen; (2) Pelaksanaan program latihan fisik di masing-masing Sekolah Sepak Bola seluruh Kabupaten Sragen.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian evaluatif menggunakan metode deskriptif dengan teknik survey. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Sehingga subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh pelatih dari masing-masing SSB se Kabupaten Sragen yang berjumlah 14 SSB. Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah instrumen yang berisi seperangkat kuisisioner, untuk mengungkapkan sejauh mana pelatih merencanakan latihan fisik serta bentuk tindakan pelatih dalam proses pelatihan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistik deskriptif, melalui uji coba instrumen terlebih dahulu seperti uji validitas dan uji reliabilitas.

Dari penelitian tersebut dapat diketahui hasil dari penyusunan rencana program latihan fisik dari para pelatih untuk pencapaian kondisi puncak pemain yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi, berkaitan dengan tahap-tahap latihan dari 14 pelatih sebanyak 40,5% menjawab sudah sesuai, 47,6% menjawab ragu-ragu, dan 11,9% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan isi materi program dari 14 pelatih 45,2% menjawab sudah sesuai, 38,1% menjawab ragu-ragu, dan 16,7% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan bentuk-bentuk latihan dari 14 pelatih 50% menjawab sudah sesuai, 35,8% menjawab ragu-ragu, dan 14,2% menjawab tidak sesuai. Berkaitan dengan metode-metode latihan dari 14 pelatih 38,1% menjawab sudah sesuai, 54,8% menjawab ragu-ragu, dan 7,1% menjawab tidak sesuai. Sedangkan hasil dari pelaksanaan pelatihan di lapangan untuk pencapaian kondisi puncak pemain berkaitan dengan tindakan pelatih sebelum pelaksanaan kegiatan sebesar 61,4%, berkaitan dengan penciptaan kondisi dalam pelatihan sebesar 76,2%, berkaitan dengan perbedaan spesialisasi pemain sebesar 71,4%, berkaitan dengan penggunaan metode-metode latihan sebesar 76,4%, berkaitan dengan interaksi antara pelatih dan pemain dalam proses pelatihan sebesar 73,8%, berkaitan dengan penggunaan peralatan dalam latihan fisik sebesar 64,3%, berkaitan dengan pemberian bimbingan dalam latihan sebesar 77,5%, berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan sebesar 69,4%.

## PENDAHULUAN

Beberapa dekade terakhir kemampuan tim-tim dari Sragen masih jauh tertinggal jika dibandingkan dengan kota-kota lain. Terbukti masih sering kalahnya tim dari Sragen dalam keikutsertaan mereka di turnamen-turnamen yang digelar di luar kota. Hal ini menunjukkan bahwa belum berhasilnya suatu program dari pelatih yang telah dijalankan selama ini. Kendala tersebut bisa disebabkan oleh faktor teknis maupun non teknis. Faktor teknis antara lain; pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan. Pelatihan yang ada selama ini masih banyak

menggunakan model tradisional. Pelatih hanya mengajarkan latihan seperti apa yang dulu mereka dapatkan dari pelatih saat mereka masih menjadi pemain. Namun tidak jarang pelatih berasal dari para mantan pemain yang tidak punya latar belakang pendidikan yang sesuai. Adapun faktor non teknis antara lain; perhatian pengurus kurang optimal, manajemen tidak profesional serta minimnya dana yang selama ini menjadi masalah klasik dalam dunia olahraga.

Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak 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, hanya beberapa bulan saja. Pendeknya jangka waktu latihan jelas akan berdampak pada pencapaian peak performance yang kurang optimal, sehingga 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 direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Masalah yang paling kompleks dan menantang dalam metodologi latihan adalah bagaimana mencapai peak performance pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. Peak performance tidak dicapai secara kebetulan. Terciptanya peak performance adalah hasil dari persiapan atlet yang amat cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, obyektif dan diterapkan secara berkesinambungan. Peak performance adalah hasil langsung dari adaptasi atlet terhadap berbagai sistem, metode, dan bentuk latihan.

Perencanaan yang matang akan berakibat pada degree of training dan kualitas latihan akan naik sehingga akan meningkatkan pula kapasitas kerja atlet serta ketrampilannya. Kalau training disusun secara subyektif, pelatih hanya mengandalkan pada instinct atau feeling saja, maka hasil peak performance biasanya juga hanya kebetulan saja. Seringkali peak performance dicapai sebelum pertandingan utama. Sebaliknya, sering pula peak performance dicapai sesudah pertandingan utama selesai.

Dalam upaya menyusun program latihan untuk meningkatkan prestasi harus memperhatikan empat aspek yaitu (1) aspek fisik, (2) teknik, (3) taktik serta (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. Mengapa demikian? Aspek fisik merupakan yang utama karena sangat dominan dan sangat mempengaruhi terhadap kualitas aspek-aspek yang lain. Aspek teknik, taktik serta mental tidak akan bisa berkembang tanpa dukungan fisik yang prima. Sehingga aspek fisik merupakan komponen yang sangat mendasar untuk menentukan kemampuan seorang pemain dapat menyelesaikan suatu program latihan, maupun kondisi yang prima dalam suatu pertandingan.

Pada kenyataannya, di masing-masing SSB Kabupaten Sragen memang aspek kemampuan fisik masih kurang penanganan secara khusus, sehingga kurang menunjang untuk perkembangan pada aspek-aspek yang lain. Terbukti dalam beberapa pertandingan/kompetisi mereka belum mendapatkan hasil yang maksimal. Seharusnya kemampuan fisik selalu dievaluasi pada tiap-tiap periodisasi latihan, supaya terjadi peningkatan sehingga mempengaruhi peningkatan terhadap kemampuan aspek-aspek yang lain. Dengan kata lain, seluruh kemampuan pemain akan menuju ke pencapaian puncak.

Untuk mengetahui perkembangan latihan fisik perlu menggunakan evaluasi. Berbagai macam teknik evaluasi dapat diterapkan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai dasar pengambilan keputusan. Menurut Sufflebeam (1985:117-142) evaluasi menggunakan model CIPP, terdiri dari unsur: context, input, process dan product merupakan salah satu diantaranya. Melalui evaluasi dapat diperoleh tentang apa yang seharusnya dibutuhkan dalam peningkatan kualitas fisik para pemain yang telah menjalani program latihan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, bahwa evaluasi yang melibatkan "konteks, masukan, proses, maupun hasil" dari program latihan yang telah dijalankan selama ini, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola Menggunakan Metode CIPP Pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Sragen Tahun 2015 (Penelitian Evaluatif Mengenai "Masukan" dan "Proses" Berdasarkan Model Context, Input, Process, Product Pada Para Pelatih SSB)"

## PEMBAHASAN

### Evaluasi Model CIPP (Context, Input, Process, Product)

Evaluasi model CIPP adalah model evaluasi yang bertujuan untuk meningkatkan evaluasi suatu program informasi yang diperoleh dari empat komponen. Model evaluasi ini dikembangkan oleh Stufflebeam. Model CIPP merupakan singkatan dari Context (Konteks), Input (masukan), Process (Proses), dan Product (Hasil).

Dalam kegiatan evaluasi dengan menggunakan model CIPP, terlibat tiga langkah utama yaitu :

- a. Penggambaran/penguraian (delineating), yang merujuk pada pemfokusan persyaratan-persyaratan informasi yang dibutuhkan oleh pengambil keputusan melalui tindakan-tindakan seperti penspesifikasian, pendefinisian, dan penjelasan.
- b. Perolehan (obtaining) yang merujuk pada pengumpulan, pengorganisasian, dan penganalisisan informasi dengan menggunakan prosedur teknis seperti pengukuran dan statistik.
- c. Penyediaan (providing), yang merujuk pada pepaduan informasi sehingga dapat secara optimal digunakan untuk tujuan evaluasi.

Evaluasi model CIPP ini memiliki dua orientasi kegunaan, yaitu untuk kepentingan (1) pengambilan keputusan, atau orientasi formasi; dan (2) akuntabilitas, atau beorientasi sumatif. Keempat komponen evaluasi yang terdapat dalam model CIPP, masing-masing memiliki karakteristik kegunaannya berdasarkan dua jenis

orientasi yang ada. Orientasi formatif pada keempat komponen evaluasi, masing-masing memiliki kegunaannya sendiri-sendiri, yaitu :

- a. Evaluasi “konteks” adalah membimbing kearah pemeliharaan tujuan penetapan prioritas.
- b. Evaluasi “masukan” adalah membimbing pemilihan strategi program atau sebagai masukan dalam menspesifikasikan rancangan prosedural.
- c. Evaluasi “proses” adalah membimbing dalam implementasi kegiatan, dan
- d. Evaluasi “hasil” adalah membimbing dalam memutuskan apakah kegiatan perlu diakhiri, dilanjutkan, dimodifikasi atau ditetapkan.

Kegiatan dalam orientasi sumatif mempunyai kegunaan dari setiap masing-masing komponen yaitu:

- a. Evaluasi “konteks” adalah sebagai catatan tentang tujuan dan dasar pemilihannya.
- b. Evaluasi “masukan” adalah catatan tentang pemilihan strategi dan rancangan serta alasan pemilihan tersebut.
- c. Evaluasi “proses” adalah catatan tentang proses pelaksanaan atau aktualisasi pelaksanaan dilapangan.
- d. Evaluasi “hasil” adalah catatan tentang pencapaian hasil yang diperoleh dari aktualisasi serta pencapaian keputusan-keputusan untuk perbaikannya.

Hasil evaluasi ‘konteks’ idealnya dapat mengarahkan pada keputusan perlu tidaknya diperkenalkan suatu jenis perubahan dalam sistem. Bila ternyata dibutuhkan perubahan dalam sistem, maka masalah yang ingin dipecahkan dan diperjelas adalah dapat menuntun pada perumusan dan penetapan tujuan.

Hasil evaluasi “masukan” dapat dimanfaatkan untuk memutuskan sejauh mana strategi pemecahan yang ditemukan, cukup meyakinkan untuk digunakan dalam pengembangan lebih lanjut.

Implementasi dari strategi pemecahan nampak dalam evaluasi “proses” dan “hasil” sehingga hasil kedua jenis evaluasi yang terakhir ini dapat dimanfaatkan untuk melihat sejauh mana penerapan strategi pemecahan dan efektifitasnya dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

#### Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian evaluatif menggunakan metode diskriptif dengan teknik survey.

#### Teknik Pengumpulan Data

Studi/analisis dokumen dilakukan melalui analisis/pemeriksaan isi dari rencana program latihan fisik yang dipersiapkan oleh pelatih.

#### Instrumen Penelitian

Ada dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Instrumen penilaian rencana program latihan fisik yang disusun oleh pelatih, (2) Instrumen penilaian proses pelatihan.

#### Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistik deskriptif. Untuk kepentingan tersebut, masing-masing data yang diperoleh dari analisis dokumen rencana program latihan, lembar observasi kegiatan pelatihan.

## Deskripsi Data

Instrumen penilaian rencana program latihan fisik yang disusun oleh pelatih (Model A). Instrumen ini untuk mengukur kemampuan pelatih, merencanakan program latihan fisik yang dapat mencapai prestasi puncak fisik pemain sepakbola melalui tahap-tahap periodisasi. Oleh karena itu instrumen ini digunakan untuk menganalisis sejauh mana isi dokumen rencana program latihan fisik telah sesuai dengan indikator-indikator yang menunjukkan komponen "input / masukan".

Komponen masukan yang diamati menyangkut sejauh mana bentuk rencana program latihan fisik yang disiapkan oleh pelatih untuk dapat mencapai kondisi fisik puncak yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi. Oleh karena itu disusun sebuah instrumen yang digunakan untuk menganalisis sejauh mana isi dokumen rencana program latihan fisik (Instrumen A). Instrumen ini memiliki rentang penilaian 1 sampai dengan 3. Bobot rentang tersebut menunjukkan bahwa makin besar angka yang dicapai, makin besar pula kemampuan pelatih dalam merencanakan program latihan fisik. Hasil penghitungan frekuensi dan prosentase rencana program latihan fisik (Instrumen A), yang disusun oleh pelatih adalah sebagai berikut:

### Frekuensi dan Prosentase (Instrumen A), Rencana Program Latihan Fisik yang Disusun Oleh Pelatih

No Item	Indikator Jawaban			Total
	3	2	1	
1	7	6	1	14
	50%	43%	7%	100%
2	7	6	1	14
	50%	43%	7%	100%
3	5	6	3	14
	36%	43%	21%	100%
4	9	2	3	14
	64%	14%	21%	100%
5	5	8	1	14
	36%	57%	7%	100%
6	8	4	2	14
	57%	29%	14%	100%
7	7	6	1	14
	50%	43%	7%	100%
8	6	8	0	14
	43%	57%	0%	100%

9	6	7	1	14
	43%	50%	7%	100%
10	7	6	1	14
	50%	43%	7%	100%
11	6	5	3	14
	43%	36%	21%	100%
12	4	8	2	14
	29%	57%	14%	100%
13	3	8	3	14
	21%	57%	21%	100%

Keterangan :

- Deret Atas = frekuensi
- Deret Bawah = prosentase

Hasil yang diperoleh dari Instrumen A (Bentuk rencana program latihan fisik yang disusun oleh pelatih) sebagaimana tampak pada tabel 4.1., secara keseluruhan menunjukkan bahwa dari 14 pelatih, skor 3 memperoleh 44% pilihan, skor 2 memperoleh 44% pilihan dan skor 1 memperoleh 12% pilihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatih dalam menyusun program latihan fisik sebagian sudah mengarah kepada pencapaian kondisi puncak fisik pemain dan sebagian lagi belum.

Komponen proses yang diamati adalah bentuk tindakan pelatih yang dilakukan selama pelatihan di lapangan. Untuk kebutuhan tersebut digunakan sebuah instrumen sebagai pengumpul data (Instrumen B). Instrumen ini memiliki pola jawaban dikotomis (ya - tidak), skor 2 menunjukkan jawaban "ya" dan skor 1 menunjukkan jawaban "tidak".

Untuk itu dalam uraian selanjutnya, data hasil dari setiap butir akan diuraikan sesuai dengan indikatornya masing-masing, kemudian dilanjutkan dengan rangkuman tentang kelompok butir dengan indikator yang sama. Ada beberapa indikator yang berkenaan dengan bentuk tindakan pelatih yang dilakukan di lapangan selama pelatihan. Indikator-indikator tersebut mencerminkan hal-hal yang dilakukan untuk mencapai prestasi puncak, hal tersebut dapat tercermin dalam tabel

Penghitungan Frekuensi dan Prosentase pada Instrumen Evaluasi Proses Latihan (Instrumen B)

No Item	Jawaban		Total
	Ya	Tidak	
1	9	5	14
	64%	36%	100%
2	9	5	14
	64%	36%	100%
3	9	5	14
	64%	36%	100%
4	9	5	14
	64%	36%	100%
5	10	4	14
	71%	29%	100%
6	11	3	14
	79%	21%	100%
7	8	6	14
	57%	43%	100%
8	9	5	14
	64%	36%	100%
9	8	6	14
	57%	43%	100%
10	9	5	14
	64%	36%	100%
11	12	2	14
	86%	14%	100%
12	10	4	14
	71%	29%	100%
13	9	5	14
	64%	36%	100%
14	7	7	14
	50%	50%	100%
15	11	3	14
	79%	21%	100%
16	12	2	14
	86%	14%	100%

No Item	Jawaban		Total
	Ya	Tidak	
22	11	3	14
	79%	21%	100%
23	11	3	14
	79%	21%	100%
24	10	4	14
	71%	29%	100%
25	12	2	14
	86%	14%	100%
26	11	3	14
	79%	21%	100%
27	11	3	14
	79%	21%	100%
28	13	1	14
	93%	7%	100%
29	10	4	14
	71%	29%	100%
30	12	2	14
	86%	14%	100%
31	9	5	14
	64%	36%	100%
32	11	3	14
	79%	21%	100%
33	10	4	14
	71%	29%	100%
34	9	5	14
	64%	36%	100%
35	10	4	14
	71%	29%	100%
36	11	3	14
	79%	21%	100%
37	11	3	14
	79%	21%	100%

17	9	5	14
	64%	36%	100%
18	8	6	14
	57%	43%	100%
19	10	4	14
	71%	29%	100%
20	11	3	14
	79%	21%	100%
21	11	3	14
	79%	21%	100%

38	10	4	14
	71%	29%	100%
39	11	3	14
	79%	21%	100%
40	10	4	14
	71%	29%	100%
41	10	4	14
	71%	29%	100%
42	9	5	14
	64%	36%	100%

Keterangan :

- Deret Atas = frekuensi
- Deret Bawah = prosentase

Hasil yang diperoleh dari instrumen B (Evaluasi Proses Latihan) sebagai mana tampak pada tabel 6, secara keseluruhan pertanyaan yang ditujukan kepada 14 pelatih menunjukkan bahwa skor 2 memperoleh 73% (514 pilihan), Skor 1 memperoleh 23% (186 pilihan). Berdasarkan data-data dari tiap-tiap butir di atas, dapat disimpulkan bahwa pelatih telah mengadakan tindakan-tindakan yang berkaitan dengan evaluasi hasil pelatihan dilapangan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi fisik puncak.

#### Hasil Penelitian

Hasil penelitian berupa data yang diperoleh melalui instrumen A dan B disajikan dengan memperhatikan kawasan evaluasi yang digunakan yaitu "Masukan dan Proses". Masing-masing kawasan tersebut masih dipilih lagi berdasarkan indikator yang ada didalamnya. Data disajikan dalam bentuk tabel yang berisikan frekuensi dan prosentase dari setiap butir instrumen serta dilengkapi dengan uraian deskriptif. Dalam penyajian data tersebut, meskipun data setiap butir di usahakan ditampilkan secara berurutan berdasarkan jenis instrumen, namun tidak terlepas kemungkinan untuk meloncat ke butir yang terdapat pada instrumen lain. Hal ini untuk menjaga kesinambungan konstektual dalam uraian deskriptif.

#### KESIMPULAN

Pelaksanaan latihan perlu ditunjang oleh prasarana dan sarana yang memadai. Prasarana dan sarana yang kurang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas berakibat pada hasil latihan yang kurang maksimal. Hal ini mengisyaratkan pada pembina, pelatih dan pengurus untuk senantiasa memantau keadaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Beltasar, Tarigan. 2001. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Bompa, Tudor O. 1990. Theory and Methodology of Training: The Key To Athletic Performance. Dubuque, IOWA: Kendall /Hunt.
- Echols, J.M. & Shadily, H. An English-Indonesian Dictionary. Jakarta: PT Gramedia Jakarta
- Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nossek, J., 1982. General Theory Of Training, Logos: Pan African Press, Ltd.
- Soedjono. 1985. Sepak Bola Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT BP. Kedaulatan Rakyat
- Soekatamsi. 1988. Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Stufflebeam, D.L., 1985. The CIPP model for program evaluation. Dalam Madaus, G.f. Scrifen, M.S. Viewpointson Education and Human Service Evaluation. Boston: Kluwer-Nijhoff Publishing.
- Sucipto, Bambang Sutiyono, Indra M. Thohir & Nurhadi. 2000. Sepak Bola. Depdikbud.
- Sudjana. 1985. Desain dan Analisis Eksperimen. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi Arikunto. 1989. Manajemen Penelitian. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK.