

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Isu global pembangunan olahraga telah menjadi fokus utama lembaga PBB, terutama dalam kerangka program *Milenium Development Goals* (MDG's) pada periode 2000-2015 dan *Sustainable Development Goals* (SDG's) dengan penekanan pada isu *Sport for Development and Peace* (SDP) dari 2015 hingga 2030 (Hasselgård & Straume, 2015; Ma'mun, 2020). Banyak negara maju di dunia telah menerapkan praktik pembangunan melalui olahraga, mengakui potensi olahraga sebagai instrumen yang efektif dalam mencapai tujuan pembangunan. Dalam konteks ini, olahraga diakui sebagai alat yang hemat biaya dan fungsional untuk mencapai pembangunan dan perdamaian internasional, sebagaimana dinyatakan oleh PBB pada tahun 2005 sebagai tahun olahraga internasional dan pendidikan jasmani (Hasselgård & Straume, 2015). Namun, sejumlah kritik dan pandangan alternatif muncul dalam literatur, seperti yang diutarakan oleh Kay & Spaaij (2012), yang menempatkan *Sport for Development* dalam paradigma pembangunan manusia. Mereka menekankan pergeseran fokus menuju 'pembangunan manusia', menitik beratkan pada pengentasan kemiskinan melalui pembangunan manusia dengan menggunakan olahraga sebagai alat untuk mencapai hasil sosial yang sejalan dengan tujuan pembangunan milenium (Burnett, 2009).

Sport for Development and Peace (SDP) sendiri dapat diartikan dalam konteks yang luas, termasuk penggunaan olahraga sebagai penggerak pembangunan melalui pertukaran budaya, penyelesaian konflik, pembangunan perdamaian, bantuan kepada komunitas terpinggirkan, dan peningkatan kesehatan masyarakat (Lyras & Welty Peachey, 2011). Perserikatan Bangsa-Bangsa juga mengakui potensi olahraga untuk pembangunan, mendirikan kantor SDP untuk memfasilitasi sasaran-sasaran MDG's. Dengan demikian, isu global ini memperlihatkan kompleksitas dan beragamnya peran olahraga dalam konteks pembangunan yang melibatkan berbagai aspek kehidupan masyarakat.

Selama beberapa dekade terakhir, olahraga telah membuktikan karakteristiknya yang bermanfaat, menjadi alat kemanusiaan yang efektif dalam memperbaiki kondisi kehidupan korban konflik atau bencana alam, serta dalam

penanganan trauma (Beutler, 2008). Bukti tersebut telah terakumulasi seiring dengan penggunaan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai tujuan pembangunan, khususnya dalam bidang pendidikan, kesehatan, pembangunan, dan perdamaian. Meskipun kerja sama internasional dan program pengembangan dari federasi olahraga dan organisasi seperti *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) dan Solidaritas Olimpiade *International Olympic Committee* (IOC) telah meningkat, program olahraga seringkali masih digunakan secara sementara, informal, dan terisolasi (Beutler, 2008). Kendati demikian, ada kesadaran yang meningkat dalam komunitas internasional terkait potensi besar olahraga sebagai alat universal dalam mencapai tujuan pembangunan dan perdamaian.

Upaya bersama selama dua dekade terakhir telah memobilisasi kembali olahraga sebagai alat pembangunan sosial yang luas dan berkelanjutan, terutama di komunitas marjinal (Kidd, 2008). Contohnya, di wilayah Afrika Timur yang dilanda AIDS, jaringan '*Kicking Aids Out*' menggunakan olahraga untuk mengajarkan kesehatan pribadi dan tanggung jawab seksual kepada pemuda yang rentan terhadap HIV/AIDS. Di bekas negara Yugoslavia, UNICEF menciptakan '*Open Fun Football Schools*' untuk mengajarkan anak-anak tentang bahaya ranjau darat. Di sisi lain, organisasi non-pemerintah *Peace Players International* menggunakan bola basket sebagai alat untuk mempromosikan komunikasi dan kerja sama antar anak-anak dan remaja dari berbagai latar belakang etnis atau agama di Israel, Irlandia Utara, dan Afrika Selatan. Pentingnya olahraga dalam konteks pembangunan sosial juga tercermin di kawasan Nairobi, Kenya, di mana Asosiasi Pemuda Olahraga Mathare memanfaatkan sepakbola untuk memberdayakan anak perempuan dan wanita dewasa, mendorong mereka untuk bersekolah dan peduli terhadap lingkungan. Semua ini mencerminkan fenomena yang berkembang pesat, yaitu penggunaan olahraga dan aktivitas fisik sebagai sarana untuk kemajuan olahraga dan perkembangan sosial yang luas pada komunitas yang kurang beruntung (Kidd, 2008).

Perkembangan dan tren olahraga bukan semata mata dikembangkan untuk meningkatkan prestasi saja (*sport sport outcomes*), melainkan olahraga dapat dikembangkan sebagai media untuk pengembangan sektor-sektor lain

(*development societal outcomes*) (Astle et al., 2018). Sebagai contoh korea selatan telah merubah paradigma pembangunan olahraganya yang sebelumnya pengembangan dari olahraga (*Development of Sport*) ke pengembangan melalui olahraga (*Development through sport*) agar korea menjadi salah satu negara maju disegala bidang, terutama olahraganya (Ha et al., 2015). Selain itu Côté & Hancock, (2016) melaporkan bahwa aktivitas olahraga berdampak terhadap *performance* (performa), *participation* (partisipasi) dan *personal development* (pengembangan diri) atau 3P. Baru baru ini juga telah dilaporkan bahwa olahraga berkontribusi terhadap peningkatan *competence* (kompetensi), *confidence* (kepercayaan diri), *character* (karakter), *caring* (kepedulian), *connection* (hubungan personal), *contribution* (kontribusi) dan *creativity* (kreativitas) 7C (Dimitrova & Wiium, 2022).

Perkembangan keilmuan dalam bidang olahraga terkait pembangunan global memberikan kesempatan besar untuk berpartisipasi dalam pengembangan olahraga secara luas. Salah satu cabang olahraga yang memegang peranan sentral dalam dinamika ini adalah sepakbola, yang telah menjadi pilihan utama dan digemari oleh masyarakat di seluruh dunia. Popularitas sepakbola tidak hanya terbatas pada aspek hiburan, tetapi juga menjadi alat efektif dalam mencapai tujuan pembangunan, seperti kesehatan, pendidikan, pengentasan kemiskinan, dan perdamaian. Program-program internasional, seperti yang digerakkan oleh *Federation Internationale de Football Association* (FIFA), telah mengamplifikasi peran olahraga ini dalam mempromosikan pembangunan berkelanjutan dan nilai-nilai positif di berbagai lapisan masyarakat. Oleh karena itu, sepakbola tidak hanya memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan rekreasi global, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam mewujudkan tujuan pembangunan yang lebih luas melalui integrasi aspek-aspek kesehatan, pendidikan, dan sosial di berbagai belahan dunia.

Dalam konteks global, pembangunan olahraga sepakbola telah berkembang dari masa ke masa, dari era sepakbola kuno hingga era sepakbola modern dengan penuh teknologi seperti saat ini (Spitz et al., 2021). Dari sisi pemain, sepakbola juga telah berkembang dengan pesat, dimana awalnya sepakbola hanya dimainkan oleh pria dewasa, namun saat ini sepakbola juga telah dimainkan

oleh wanita. Perkembangan sepakbola wanita telah menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan. Di Australia, setiap wanita dan anak perempuan berhak mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam sepakbola. Federasi menciptakan lingkungan yang ideal bagi wanita untuk berkontribusi dan berkembang dalam berbagai peran dalam komunitas sepakbola. Partisipasi pemain wanita dari MiniRoos hingga Matildas mengubah corak olahraga sepakbola menjadi lebih baik di Australia. Di tingkat akar rumput, jumlah partisipasi perempuan telah meningkat secara eksponensial dengan angka yang melampaui 100.000 untuk pertama kalinya. Sepakbola menjadi salah satu olahraga tim teratas yang dimainkan oleh anak wanita dan wanita dewasa di Australia (Football Federation Australia, 2021). Di Kanada sepakbola wanita telah menjadi barometer prestasi sepakbola. Prestasi sepakbola wanita Kanada telah melampaui prestasi sepakbola pria. Tim Nasional Wanita sepakbola Kanada berkompetisi di piala dunia wanita FIFA dan turnamen sepakbola Olimpiade wanita. Kanada memenangkan medali perunggu bersejarah berturut-turut di London 2012 dan Rio 2016 (Canadian Football Association, 2020).

Selain itu di China, kesuksesan sepakbola wanita telah menjadi manifestasi modernitas Tiongkok, penghubung antara Tiongkok dan Barat, simbol dan jalan menuju pasar olahraga global (Hong & Mangan, 2003). Lebih lanjut Hong & Mangan (2003) menyebutkan Sepakbola wanita adalah salah satu olahraga wanita yang paling cepat berkembang di Cina. Pesepakbola wanita, pada kenyataannya, digunakan sebagai model untuk menginspirasi pesepakbola pria China untuk lolos ke Piala Dunia 2002. Orang China dengan bangga menyebut wanita ini dengan sebutan 'Mawar Besi' (Hong & Mangan, 2003).

Sepakbola wanita di Indonesia dimulai pada tahun 1969 dengan terbentuknya klub Putri Priangan sebagai awal mula perkembangan sepakbola wanita di Indonesia khususnya di Kota Bandung, mengikuti perkembangan sepakbola wanita di Eropa dan Asia yang sudah lebih dulu berkembang. (Yunisal & Rismayanti, 2019a) dan diikuti oleh klub sepakbola wanita lainnya seperti Buana Putri Jakarta, Perses putri Sumedang, Putri Dafonsoro. Perhatian pemerintah sudah ada dengan menggelar kejuaraan Turnamen Sepakbola Putri Indonesia. Lebih lanjut Yunisal & Rismayanti (2019) menyatakan bahwa setelah tim Buana Putri diterima menjadi anggota ALFC (*Asian Ladies Football Confederation*) dan mengikuti

Turnamen Piala Asia III di Taipei pada tahun 1977, terbentuklah klub sepakbola wanita seperti Putri Priangan dan Buana Putri sebagai serta klub-klub lainnya yang mengharumkan nama sepakbola wanita Indonesia di dunia internasional khususnya di Asia. Berdirinya secara resmi Galanita (Liga Sepak Bola Wanita) yang kemudian menjadi komponen pendukung organisasi PSSI, sebagai liga yang mempertemukan seluruh klub sepakbola wanita, menandai dimulainya puncak perkembangan sepakbola wanita di Indonesia.

Sampai saat ini perkembangan sepakbola wanita di Indonesia belum bisa dikatakan memuaskan apabila dilihat dari sudut pandang prestasi yang telah ditorehkan. Ditingkat Asia, tim sepakbola wanita Indonesia hanya mampu mencapai prestasi paling tinggi adalah menempati posisi keempat di turmanen sepakbola wanita tingkat Asia pada tahun 1977 dan posisi kedua di Aisa Tenggara pada tahun 1985 (Yunisal & Rismayanti, 2019b). Sejak tahun 1985 hingga dengan 2021 prestasi tim sepakbola wanita tanah air cenderung menurun dan dapat dikatakan tidak berprestasi lagi disemua tingkatan turnamen atau kejuaraan sepakbola wanita.

Terkait dengan perkembangan sepakbola wanita di Indonesia juga saat ini, masih merupakan sesuatu yang tidak banyak dilakukan orang tua secara umum untuk memberikan akses menjadi pemain sepakbola wanita di Indonesia, masih ada bias gender bahwa sepakbola itu olahraga yang dimainkan oleh para lelaki. Hal ini senada dengan penelitian yang disampaikan oleh Schroter et al., (2021) bahwa terjadi bias gender dalam tugas pemerinkatan apakah pemain sepakbola pria dinilai lebih positif dibandingkan dengan pemain sepakbola wanita. Selain itu penelitian lain juga menjelaskan bahwa kesulitan atlet putri Indonesia dalam pelatihan olahraga adalah karena perubahan bentuk tubuh, budaya maskulinitas hegemonik dan faktor keluarga (Berliana et al., 2021).

Menurut penelitian lain yang menjelaskan alasan mengapa pria dan wanita memiliki motivasi berbeda untuk berolahraga, rata-rata anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu untuk berolahraga dibandingkan anak perempuan. (Anand et al., 2014). Dalam penelitian lain juga dijelaskan bahwa wanita memiliki tingkat latihan dan kualitas hidup yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan pria, dengan tujuan berolahraga untuk menurunkan berat badan dan mengencangkan lebih banyak dari pada pria, sedangkan pria dilaporkan berolahraga untuk kesenangan lebih dari wanita, selain itu bagi pria olahraga adalah

prediktor terbaik kualitas hidup (Craft et al., 2014).

Penjelasan dari penelitian-penelitian tersebut dapat menjadi sebuah kajian bahwa, terdapat faktor yang mengakibatkan menurunnya tingkat partisipasi wanita dalam mengikuti cabang olahraga yang didominasi oleh pria. Seperti cabang olahraga sepakbola di Indonesia. Perbedaan motivasi dalam berolahraga dan pandangan terhadap perempuan berolahraga dengan budaya maskulinitas di Indonesia yang masih ada. Namun komponen yang paling penting terletak di dalam proses untuk meningkatkan partisipasi dan prestasi dalam sepakbola wanita di Indonesia yaitu proses pembinaan yang berjenjang dan berkelanjutan dengan model latihan yang baik.

Ditinjau dari sisi pelatih, harus yang sudah memiliki kompetensi dan lisensi yang tinggi. Tidak mungkin mengembangkan pemain yang baik, dengan pelatih yang belum mempunyai ilmu dan pengalaman yang baik tentang pelatihan sepakbola, maka dari itu peningkatan kualitas pelatih sangat penting dengan tujuan menciptakan sebanyak mungkin pelatih berkualitas, dengan upaya meningkatkan jumlah kursus pelatihan dan meningkatkan penyegaran pelatih (Japan Football Association, 2015). Pengembangan itu sendiri bergantung pada beberapa elemen, salah satunya adalah metode pembinaan dan pelatihan (Maguire dan Pearton, 2000). Ketika seorang pemain memasuki proses perkembangan yang sistematis, tujuannya adalah untuk mengembangkan kemampuan bermain dan memelihara individu untuk mewujudkan potensi mereka (Reilly et al., 2000).

Selain itu dijelaskan dalam penelitian lain pentingnya proses pembinaan yang baik sebagai pilar dalam pembangunan olahraga disuatu daerah. Penelitian tersebut dari De Bosscher et al (2009) yang menyampaikan bahwa terdapat sembilan pilar yang saling berpengaruh dalam upaya peningkatan dan pengembangan untuk sukses mencapai prestasi olahraga yang optimal yaitu: 1) *financial support* (dukungan pendanaan), 2) *organisation and structure of sport policies* (struktur kebijakan olahraga), 3) *foundation and participation* (partisipasi olahraga), 4) *talent identification and development system* (sistem pembinaan dan identifikasi bakat), 5) *athletic and post career support* (dukungan kepada atlet setelah pensiun), 6) *training facilities* (fasilitas latihan), 7) *coaching provision and coaching development* (pemberian pelatihan dan pengembangan pelatih), 8) *national and international competition* (kompetisi nasional dan internasional), 9) *scientific research* (penelitian ilmiah).

Hendri Munar, 2024

IMPLEMENTASI MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK MENINGKATKAN LIFE SKILLS DAN PERFORMA ATLET SEPAKBOLA WANITA DI PROVINSI JAMBI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi

Pembinaan sepakbola wanita di Indonesia memerlukan pendekatan komprehensif dan berkelanjutan untuk meningkatkan performa atlet serta mengembangkan potensi mereka (Putra et al., 2023). Pertama, infrastruktur dan fasilitas olahraga perlu ditingkatkan, termasuk lapangan latihan, sarana kebugaran, dan pusat pelatihan yang memadai. Ini tidak hanya menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembinaan, tetapi juga mendorong minat dan partisipasi atlet wanita. Kedua, program pengembangan bakat yang terstruktur menjadi kunci kesuksesan. Identifikasi bakat sejak dini melalui kerjasama dengan sekolah-sekolah dan komunitas lokal dapat memberikan landasan yang kuat. Selain itu, pelatihan dan pembinaan oleh pelatih yang berkualitas dan berpengalaman perlu diperkuat. Mendorong partisipasi para pelatih wanita juga penting untuk memberikan *role model* (panutan) yang memotivasi dan memandu atlet muda.

Dalam konteks pembinaan sepakbola wanita, bantuan untuk pemberdayaan perempuan dalam olahraga menjadi suatu keharusan (KARA et al., 2023). Mendorong kesetaraan peluang dan akses, termasuk dukungan finansial dan pengakuan yang setara, dapat membantu menciptakan lingkungan inklusif yang merangsang pertumbuhan dan kemajuan atlet wanita (Staurowsky et al., 2020). Langkah-langkah ini perlu diiringi dengan evaluasi dan pemantauan secara rutin terhadap perkembangan dan hasil program pembinaan (Phillips & Phillips, 2016). Menganalisis data performa atlet, keberlanjutan partisipasi, dan dampak positif di masyarakat dapat membantu mengidentifikasi keberhasilan dan area yang memerlukan perbaikan (De Bosscher et al., 2013). Dengan pendekatan menyeluruh ini, pembinaan sepakbola wanita di Indonesia dapat menjadi wahana untuk memajukan perempuan dalam dunia olahraga, menciptakan atlet yang tangguh dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional.

Teori pembinaan olahraga sepakbola berbasis keterampilan menekankan pengembangan keterampilan teknis dan fisik pemain sebagai fondasi esensial. Pandangan Bonney et al. (2020) menyoroti pentingnya pemahaman mendalam terhadap kemampuan teknis dan fisik masing-masing pemain dalam konteks ini. Pendekatan ini mendorong pelatih sepakbola untuk memperhatikan kebutuhan individual pemain dan merancang program latihan yang spesifik guna meningkatkan keterampilan mereka. Dalam upaya meningkatkan performa atlet dan mengembangkan potensi mereka, penelitian ini akan menguji model latihan Filanesia, model latihan *Small Side Game*, dan model latihan tradisional. Hal ini

diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai model latihan yang paling sesuai dengan karakteristik keterampilan individu pemain.

Model Latihan filanesia bukan hanya sekadar metode, melainkan juga sebuah filosofi yang diterapkan oleh Indonesia dalam mencapai performa terbaik dalam sepakbola (PSSI, 2017). Filanesia merangkum prinsip-prinsip menyerang, bertahan, dan transisi, serta formula gaya bermain yang menjadi pilihan strategis untuk memajukan sepakbola Tanah Air. Keputusan ini tidak diambil secara sembarangan, melainkan melibatkan pertimbangan-pertimbangan krusial (Nugraha, 2012). Gaya bermain yang dipilih memiliki peran sentral dalam mengangkat taraf sepakbola Indonesia, dan filanesia menjadi landasan bermain yang diadopsi untuk membentuk ciri dan karakter permainan. Filanesia bukan hanya bersifat teknis, tetapi juga mencerminkan suatu filosofi yang melibatkan elemen menyerang, transisi, dan bertahan. Dengan menerapkan gaya sepakbola menyerang-transisi-bertahan, Indonesia berusaha menciptakan fondasi bermain yang komprehensif dan efektif. Filanesia juga dianggap sebagai filosofi yang dapat diaplikasikan pada semua tingkatan pemain, mulai dari anak usia dini hingga pengembangan profesional. Hal ini sejalan dengan pandangan Mulyana & Syafii (2021), yang menyatakan bahwa filanesia bukan hanya menjadi pedoman bagi para pemain profesional, tetapi juga menjadi landasan bagi perkembangan pemain pada tahap-tahap awal karir mereka. Dengan demikian, filanesia tidak hanya menjadi suatu metode latihan, melainkan sebuah falsafah sepakbola yang diharapkan dapat memberikan identitas dan keunggulan bagi sepakbola Indonesia di tingkat nasional maupun internasional.

Filanesia sebagai filosofi sepakbola menawarkan pendekatan holistik yang mencakup aspek menyerang, transisi, dan bertahan. Keputusan untuk menerapkan model ini menandakan sebuah tekad kuat untuk mengembangkan sepakbola Indonesia dengan melibatkan semua aspek permainan. Prinsip-prinsip yang terkandung dalam filanesia mencakup tidak hanya teknik dalam menyerang, tetapi juga kemampuan untuk beralih secara efektif antara fase menyerang dan bertahan. Pemilihan gaya sepakbola menyerang-transisi-bertahan oleh filanesia bukanlah keputusan yang dilakukan tanpa dasar. Ini melibatkan analisis mendalam terhadap kebutuhan tim nasional dan tujuan jangka panjang dalam pengembangan sepakbola Indonesia. Dengan merinci metode menyerang, taktik transisi, dan strategi bertahan, filanesia berfungsi sebagai pedoman bagi pelatih untuk merancang

program latihan yang sesuai dengan karakteristik unik dan kebutuhan tim. Filanesia juga bukan sekadar konsep untuk pemain profesional, melainkan berfungsi sebagai fondasi pembinaan sepakbola dari tingkat anak-anak hingga pengembangan pemain profesional. Hal ini sejalan dengan visi inklusif untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip filanesia pada semua level pembinaan pemain, menciptakan sebuah identitas sepakbola nasional yang konsisten dan terukur. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip teknis dan filosofis, filanesia diharapkan dapat menjadi pendorong pertumbuhan dan eksplorasi potensi sepakbola Indonesia. Model ini bukan hanya tentang latihan dan taktik, tetapi juga tentang membangun fondasi yang kuat untuk meresapi nilai-nilai permainan dan semangat kompetitif yang tinggi, yang pada gilirannya dapat membawa Indonesia mencapai prestasi lebih besar di tingkat global.

Model Latihan kedua yaitu model latihan *small sided games*. *Small Sided Games* (SSG), menurut Jara et al., (2019), merupakan bentuk latihan di lapangan yang lebih kecil, melibatkan kurang dari sebelas pemain. Definisi ini diperluas oleh Zanin et al. (2021a), yang menyatakan bahwa *small sided games* adalah permainan dengan lapangan lebih kecil dari sepakbola konvensional, menggunakan aturan yang dimodifikasi, dan melibatkan jumlah peserta yang lebih sedikit dari pertandingan 11 lawan 11. Dalam setiap sesi *small sided games*, teknik-teknik khusus sepakbola, seperti menggiring bola, mengoper, atau menembak, dipraktikkan, sambil memfokuskan pada aspek kolaborasi dan strategi seperti bertahan, menyerang, menciptakan ruang, atau bertugas secara bergiliran (Praça et al., 2019). *Small sided games* dikenal sebagai metode pelatihan yang mensimulasikan kondisi permainan sebenarnya, membantu pemain mengasah keterampilan teknis, taktis, dan fisik mereka. Pendekatan ini juga disebut sebagai pelatihan berbasis game dan berbasis keterampilan permainan pengkondisian (Alexiou et al., 2012; Gabbett, 2020). *Small sided games* melibatkan modifikasi lapangan sepakbola dan aturan permainan, menciptakan situasi yang memerlukan pemikiran cepat, kreativitas, dan reaksi instan dari para pemain. Tujuan utama dari *small sided games* adalah mempertahankan penguasaan bola dan memindahkannya ke zona penilaian yang ditentukan. Setelah tim mencetak gol, bola dimainkan ke tengah area *small sided games* untuk mensimulasikan situasi permainan terbaik, di mana para pemain bersaing untuk mendapatkan penguasaan bola setelah berhasil mencetak gol. Pendekatan ini mendorong pemahaman taktis, kerja tim, dan

pengembangan keterampilan individu, menciptakan lingkungan latihan yang dinamis dan efektif bagi para pemain sepakbola. Selain itu, *small sided games* memungkinkan pemain untuk merasakan intensitas permainan sebenarnya, membantu mereka mengembangkan keputusan dan respon yang cepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah.

Selain memfasilitasi pengembangan keterampilan teknis dan taktis, *small sided games* juga menciptakan lingkungan latihan yang menyenangkan dan kompetitif. Dengan menghadirkan elemen permainan dan situasi yang mirip dengan pertandingan sebenarnya, para pemain dapat meningkatkan kecakapan mereka dalam konteks yang lebih realistis dan mendekati pengalaman pertandingan nyata. Pentingnya *small sided games* dalam pembinaan sepakbola juga tercermin dalam fokusnya pada interaksi antar pemain. Melibatkan jumlah pemain yang lebih kecil memperkuat komunikasi, kerja sama, dan pengambilan keputusan yang efektif. *Small sided games* menciptakan ruang bagi pemain untuk mengembangkan pemahaman tak verbal, memberikan umpan balik secara langsung, dan merespon dinamika permainan dengan lebih cepat. Sejalan dengan pendekatan tersebut, skenario setelah pencetak gol dalam *small sided games* menunjukkan pentingnya kelanjutan permainan setelah situasi skor. Dengan memainkan bola ke tengah area permainan, latihan ini menggambarkan kontinuitas permainan dan menekankan pada ketangkasan dan ketepatan dalam merebut kembali bola, memberikan pandangan langsung tentang bagaimana para pemain dapat merespons dalam situasi yang cepat berubah. Secara keseluruhan, *small sided games* tidak hanya menjadi metode pelatihan yang efektif dalam mengasah keterampilan individu dan taktis, tetapi juga menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, interaktif, dan mendekati pengalaman sebenarnya. Dengan demikian, *small sided games* tetap menjadi salah satu alat yang sangat berharga dalam pembinaan sepakbola modern, memungkinkan pemain untuk terus berkembang dan menikmati proses pembelajaran secara optimal.

Model Latihan selanjutnya yaitu model latihan tradisional. Latihan tradisional dalam konteks sepakbola memiliki peran yang sangat penting sebagai metode yang telah terbukti efektif dalam pengembangan keterampilan dan kemampuan dasar para pemain (Putra et al., 2023). Meskipun zaman terus berubah dan pendekatan pelatihan terus berkembang, latihan tradisional tetap menjadi fondasi dasar dalam pelatihan sepakbola. Metode ini, yang telah menjadi bagian

integral dari latihan sepakbola selama bertahun-tahun, memiliki karakteristik yang konsisten dan terbukti memberikan hasil positif dari waktu ke waktu. Latihan tradisional seringkali bersifat berulang-ulang dan terfokus pada aspek teknis serta keterampilan dasar yang sangat esensial dalam permainan sepakbola (Putra et al., 2023). Dalam konteks ini, pemain ditempatkan dalam situasi latihan yang mensimulasikan aspek tertentu dari permainan, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, atau penguasaan bola. Pendekatan ini memberikan pemahaman mendalam tentang fundamental permainan kepada para pemain, membantu mereka mengasah keterampilan dasar yang diperlukan untuk mencapai keunggulan dalam lapangan. Meskipun teknologi dan inovasi telah membawa perubahan dalam metode pelatihan, latihan tradisional tetap memiliki nilai yang tak tergantikan (Haddad & Draxler, 2002). Terutama bagi pemain yang baru memulai perjalanan mereka dalam sepakbola, latihan tradisional membantu membangun fondasi yang solid untuk kemajuan lebih lanjut. Aspek-aspek seperti teknik, koordinasi, dan kerjasama tim menjadi fokus utama dalam latihan tradisional, menciptakan pondasi yang kuat untuk pengembangan keterampilan sepakbola yang lebih kompleks. Dengan fokus pada aspek dasar permainan, latihan tradisional menjadi instrumen yang tak ternilai untuk meningkatkan kualitas pemain sepakbola di semua tingkatan (Mesfen et al., 2018). Membentuk pemahaman yang kokoh tentang prinsip-prinsip dasar sepakbola, latihan tradisional menciptakan landasan yang diperlukan bagi pemain untuk menjadi lebih adaptif dan sukses dalam menghadapi tantangan yang lebih kompleks di lapangan. Dengan demikian, keberlanjutan dan keefektifan latihan tradisional tetap menjadi inti dalam pengembangan potensi sepakbola, sekaligus menjaga keberlanjutan warisan dan nilai-nilai yang telah terbentuk selama bertahun-tahun.

Latihan tradisional dalam sepakbola tidak hanya berkaitan dengan pengembangan keterampilan individu, tetapi juga membentuk mentalitas tim dan semangat kompetitif. Melalui repetisi latihan yang fokus pada teknik dan keterampilan dasar, pemain tidak hanya meningkatkan kecakapan individu mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan kestabilan dalam situasi permainan. Selain itu, latihan tradisional menjadi landasan yang kokoh untuk pemahaman taktis. Pemain yang memiliki dasar yang kuat dalam aspek teknis dan keterampilan dasar dapat lebih mudah memahami dan menerapkan strategi dan taktik yang diajarkan oleh pelatih. Ini menciptakan pemain yang lebih cerdas dan adaptif,

mampu merespons dinamika permainan dengan cepat dan efektif. Keberlanjutan latihan tradisional juga tercermin dalam kegunaannya di semua tingkatan usia dan tingkat kemampuan. Bagi pemula, latihan tradisional menyediakan ruang untuk memahami dasar-dasar sepakbola tanpa terlalu rumit. Di sisi lain, bahkan untuk pemain berpengalaman, latihan tradisional tetap menjadi bagian integral dari rutinitas latihan mereka, membantu mempertahankan dan meningkatkan keterampilan inti. Dalam era inovasi yang terus berkembang, latihan tradisional menunjukkan ketahanannya sebagai elemen tak terlupakan dalam pembinaan sepakbola. Fondasi yang kuat yang ditanamkan oleh latihan tradisional membuktikan dirinya sebagai prasyarat untuk sukses dalam permainan, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya membentuk karakter pemain sepakbola yang tangguh dan komprehensif. Dengan demikian, latihan tradisional bukan hanya sekadar metode, tetapi juga merupakan pewaris dan pelindung dari esensi sepakbola sebagai olahraga yang dinamis dan penuh tantangan.

Penting untuk diakui bahwa olahraga tidak hanya tentang performa fisik, tetapi juga merupakan wadah yang penting untuk memberikan pengalaman belajar yang positif kepada remaja (Siedentop et al., 2019). Program pembinaan olahraga, terutama untuk remaja wanita, dapat berfungsi sebagai lingkungan yang mendukung untuk pengembangan keterampilan sosial dan emosional (Hermens et al., 2017). Melalui interaksi tim, kolaborasi, dan tantangan bersama, atlet muda belajar nilai-nilai kerjasama, kepemimpinan, dan rasa tanggung jawab (Eliasa, 2014). Olahraga juga memberikan program yang ideal untuk mengatasi tekanan emosional dan mengelola stress (Sarkar & Fletcher, 2014). Atlet belajar untuk menghadapi tantangan, mengatasi kegagalan, dan membangun ketahanan mental yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari (Galli & Gonzalez, 2015). Selain itu, tim olahraga menciptakan ikatan sosial yang kuat, membantu remaja dalam membangun hubungan yang sehat dan mendukung (Eime et al., 2013).

Aspek pengembangan diri seperti kemandirian, disiplin, dan komitmen juga terasah melalui partisipasi dalam olahraga (Kelly, 2019). Program pembinaan yang memahami dan mengakui peran ini dapat menciptakan pengalaman yang lebih berarti bagi remaja, membentuk karakter mereka untuk menjadi individu yang tangguh, bertanggung jawab, dan dapat berkontribusi positif dalam Masyarakat (Malin et al., 2017). Dengan demikian, sambil meningkatkan performa, program olahraga juga memberikan manfaat yang lebih luas dalam membentuk pribadi atlet

muda, memberikan fondasi yang kokoh untuk perkembangan mereka sebagai individu yang seimbang secara sosial dan emosional. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa olahraga bukan hanya mengenai prestasi di lapangan, tetapi juga merupakan sarana pembelajaran hidup yang tak ternilai harganya bagi remaja.

Penelitian oleh Gould & Carson (Gould & Carson, 2008) mengidentifikasi olahraga, termasuk sepakbola, sebagai alat yang bermanfaat untuk memfasilitasi pembelajaran kecakapan hidup atau *life skills*. Dalam konteks ini, olahraga bukan hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai wadah yang memungkinkan individu untuk memperoleh keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Sepakbola, sebagai bagian dari olahraga, memiliki potensi untuk mengajarkan berbagai aspek kecakapan hidup kepada para pemainnya. Dalam konteks permainan sepakbola, para pemain secara alami terlibat dalam situasi yang membutuhkan kerja sama tim, disiplin, motivasi, dan adaptasi terhadap perubahan. Selain itu, dalam setiap pertandingan atau latihan, pemain belajar mengelola emosi, menangani tekanan, dan menghadapi tantangan dengan ketangguhan mental. Penelitian ini menyoroti bahwa olahraga, termasuk sepakbola, bukan hanya tentang hasil akhir di lapangan, tetapi juga tentang proses pembelajaran yang membentuk karakter dan keterampilan yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, partisipasi dalam olahraga dapat menjadi wahana penting bagi individu untuk memperoleh keterampilan yang berguna di luar arena permainan, membantu mereka menjadi lebih tangguh, tanggap, dan siap menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan.

Dimensi kecakapan hidup yang diadaptasi dari penelitian oleh Kendellen et al. (Kendellen et al., 2017) serta disesuaikan dengan karakteristik sepakbola wanita dapat dibagi menjadi dua kategori utama: kecakapan hidup intrapersonal dan kecakapan hidup interpersonal. Kecakapan hidup intrapersonal mencakup dimensi internal yang memungkinkan pemain sepakbola wanita memahami dan mengelola diri mereka sendiri secara efektif. Kemampuan mengendalikan emosi menjadi kunci dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional di lapangan, terutama selama kompetisi yang intens. Di tengah tantangan seperti itu, para pemain perlu mengembangkan strategi untuk mengelola stres dan frustrasi, memungkinkan mereka tampil secara optimal. Selain itu, penetapan tujuan menjadi dasar bagi pemain untuk mengarahkan usaha mereka dengan tujuan yang jelas, baik itu terkait pengembangan keterampilan sepakbola atau pencapaian pribadi di luar lapangan.

Hendri Munar, 2024

IMPLEMENTASI MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK MENINGKATKAN LIFE SKILLS DAN PERFORMA ATLET SEPAKBOLA WANITA DI PROVINSI JAMBI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi

Kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan yang baik juga menjadi keterampilan yang sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan yang muncul selama pertandingan dan dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, kecakapan hidup interpersonal fokus pada kemampuan berinteraksi dan bekerja sama dengan orang lain. Dalam konteks sepakbola wanita, kepemimpinan memainkan peran kunci. Seorang pemain yang memimpin dapat memotivasi dan membimbing rekan-rekannya di lapangan, menciptakan suasana tim yang positif. Aspek penghormatan juga mendominasi dalam dimensi ini, di mana para pemain belajar menghargai perbedaan dan memberikan penghormatan kepada rekan satu tim dan lawan. Kesadaran akan keberagaman dan kemampuan berkomunikasi dengan efektif membentuk dasar interaksi yang sehat di antara para pemain, menciptakan hubungan tim yang solid dan mendukung. Melalui pengembangan kedua dimensi ini, sepakbola wanita bukan hanya menjadi tempat untuk peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga lingkungan di mana para pemain dapat tumbuh sebagai individu yang memiliki pemahaman diri yang mendalam dan mampu bekerja sama secara efektif dengan orang lain. Dengan mengintegrasikan kecakapan hidup intrapersonal dan interpersonal, sepakbola wanita dapat memberikan kontribusi yang signifikan pada pengembangan karakter, kesiapan mental, dan hubungan tim di luar lapangan.

Pelatih, guru, dan pendidik memegang peran krusial dalam menentukan keberhasilan peserta didik. Pelatih di bidang olahraga bertanggung jawab tidak hanya untuk mengajarkan keterampilan teknis dan taktis, tetapi juga untuk membentuk karakter atlet. Mereka berperan sebagai mentor, membimbing atlet dalam menghadapi tantangan, mengelola kegagalan, dan memupuk semangat *sportsmanship* (sportivitas) Dengan memberikan dorongan positif dan membangun hubungan yang baik dengan atlet, pelatih dapat membentuk mental yang tangguh dan sikap positif yang membantu atlet mencapai potensinya. Guru di sekolah memiliki dampak besar terhadap perkembangan intelektual dan sosial peserta didik. Mereka bukan hanya penyampai informasi, tetapi juga fasilitator pembelajaran. Guru yang berdedikasi membantu membangun fondasi pengetahuan dan keterampilan, merangsang rasa ingin tahu, dan mendorong pemikiran kritis. Mereka juga memiliki peran penting dalam membimbing perkembangan moral dan sosial siswa, membantu mereka mengembangkan nilai-nilai positif dan etika. Pendidik, sebagai pengelola proses pendidikan secara menyeluruh, mencakup berbagai peran

yang melibatkan interaksi dengan siswa di luar kelas dan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Mereka berkontribusi pada pengembangan karakter dan keterampilan hidup siswa melalui kurikulum yang holistik. Selain itu, pendidik dapat memfasilitasi lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi dan membantu siswa mengidentifikasi minat, bakat, serta tujuan hidup mereka. Secara bersama-sama, pelatih, guru, dan pendidik membentuk lingkungan pembelajaran yang menyeluruh dan mendukung perkembangan siswa. Kolaborasi antara ketiganya dapat menciptakan sinergi yang positif, memastikan peserta didik tidak hanya sukses dalam prestasi akademis dan olahraga tetapi juga menjadi individu yang tangguh, kreatif, dan memiliki moralitas yang kuat. Oleh karena itu, investasi dalam pengembangan kualitas pelatih, guru, dan pendidik merupakan langkah penting dalam memastikan masa depan yang cerah bagi generasi penerus.

Penelitian terbaru menyoroti urgensi pengembangan nilai-nilai dalam konteks olahraga sebagai fokus utama. Meskipun pelatih umumnya secara alami membantu peserta didik mengembangkan *life skills*, perlu diakui dan ditekankan pentingnya penyampaian *life skills* secara eksplisit dalam program pelatihan olahraga. Kendellen et al. (2017) menyajikan penelitian yang mengindikasikan pentingnya pendekatan ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan memberikan perhatian khusus dan mengintegrasikan *life skills* secara eksplisit, peserta didik dapat lebih memahami dan terlibat aktif dalam pengembangan keterampilan hidup tersebut. Dengan pendekatan yang terfokus dan penekanan yang jelas pada *life skills*, peserta didik dapat meraih manfaat yang lebih besar dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari mereka. Dengan demikian, pengajaran nilai-nilai tersebut di dalam konteks olahraga bukan hanya memperkaya kualitas atlet, tetapi juga memberikan landasan yang kokoh bagi perkembangan pribadi yang komprehensif, membantu mereka menghadapi kehidupan dengan kesiapan dan keterampilan yang lebih baik.

Penelitian akan melibatkan tiga kelompok model latihan sepakbola untuk mengamati pengaruh integrasi *life skills* terhadap pemahaman mereka:

1. Kelompok pemain yang mengikuti model latihan sepakbola filanesia dengan integrasi *life skills*.
2. Kelompok pemain yang mengikuti model latihan sepakbola *small sided games* dengan integrasi *life skills*.
3. Kelompok pemain dengan model latihan tradisional non-integrasi *life skills*.

Kelompok pertama dalam penelitian ini akan terlibat dalam metode pelatihan filanesia, yang menawarkan pendekatan holistik dalam pengembangan remaja putri tidak hanya sebagai pemain sepakbola yang berkualitas, tetapi juga sebagai individu yang dilengkapi dengan keterampilan hidup yang penting. Fokus utama dari metode ini bukan hanya pada aspek teknis dan taktis permainan sepakbola, melainkan juga pada integrasi *life skills* dalam setiap sesi latihan. Pendekatan filanesia memandang peserta didik sebagai individu yang memiliki potensi untuk tumbuh dan berkembang secara menyeluruh. Dalam setiap sesi latihan, pelatihan sepakbola tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan mengontrol bola atau taktik permainan, tetapi juga menyematkan dengan eksplisit pengembangan *life skills*. Pemahaman emosional menjadi fokus, di mana peserta didik diajak untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri dalam konteks latihan dan pertandingan. Selain itu, kelompok pertama akan mendapat pengalaman langsung dalam pengembangan keterampilan intrapersonal, seperti penetapan tujuan dan pengambilan keputusan. Pelatihan sepakbola akan dirancang untuk menciptakan kesempatan di mana peserta didik dapat merumuskan tujuan pribadi mereka, baik itu terkait dengan permainan sepakbola atau aspek kehidupan lainnya. Kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat juga akan diperkenalkan, membantu mereka mengembangkan keterampilan penting untuk mengatasi berbagai situasi di luar lapangan. Melalui pendekatan ini, diharapkan bahwa kelompok pertama tidak hanya akan berkembang sebagai atlet sepakbola yang terampil tetapi juga sebagai individu yang memiliki pemahaman lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan keterampilan hidup yang mendukung perkembangan mereka di masa depan. Integrasi *life skills* secara eksplisit dalam setiap sesi latihan diharapkan dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada perkembangan menyeluruh peserta didik dalam berbagai aspek kehidupan mereka.

Kelompok kedua dalam penelitian ini akan terlibat dalam model latihan *small-sided games*, sebuah pendekatan yang menyoroti interaksi tim yang lebih kecil dan dinamika permainan yang lebih intensif. Selain fokus pada aspek teknis dan taktis sepakbola, kelompok ini akan mendapatkan pengalaman yang diperkaya dengan penekanan khusus pada pengembangan *life skills*. Model latihan *small-sided games* didesain untuk menciptakan situasi permainan yang lebih kecil, memungkinkan setiap peserta didik lebih banyak terlibat dalam interaksi tim.

Hendri Munar, 2024

IMPLEMENTASI MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK MENINGKATKAN LIFE SKILLS DAN PERFORMA ATLET SEPAKBOLA WANITA DI PROVINSI JAMBI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi

Dalam setiap sesi latihan, akan ditekankan aspek-aspek keterampilan hidup, seperti kerja sama tim dan komunikasi efektif. Peserta didik akan diajak untuk berkolaborasi dan berinteraksi satu sama lain secara lebih aktif, membangun keterampilan interpersonal yang esensial. Selain itu, dinamika permainan yang lebih intensif dalam *small-sided games* akan memberikan tantangan tambahan, mengajarkan peserta didik untuk mengelola stres dan tekanan dalam konteks pertandingan yang lebih cepat dan dinamis. Keterampilan kepemimpinan juga akan diperkuat, karena setiap peserta didik memiliki peran yang lebih signifikan dalam tim yang lebih kecil. Dengan penekanan ini, diharapkan kelompok kedua akan merasakan dampak positif pada pengembangan *life skills* mereka. Mereka tidak hanya akan meningkatkan keterampilan sepakbola mereka tetapi juga memperoleh keterampilan hidup yang dapat diterapkan dalam berbagai konteks. Dengan memadukan intensitas permainan dan penekanan pada aspek interpersonal, model latihan *small-sided games* dapat menjadi wadah yang efektif untuk merangsang perkembangan menyeluruh peserta didik.

Kelompok ketiga, sebagai kelompok non integrasi dalam penelitian ini, akan terlibat dalam model latihan tradisional yang tidak melibatkan integrasi *life skills*. Dalam latihan sepakbola mereka, fokus utama akan tertuju pada pengembangan aspek teknis dan taktis permainan tanpa penekanan khusus pada pengembangan kecakapan hidup. Dalam sesi latihan mereka, peserta didik dalam kelompok ketiga akan difokuskan pada aspek fundamental sepakbola seperti teknik dasar, strategi permainan, dan peningkatan fisik. Dengan tidak adanya penekanan pada pengembangan *life skills*, latihan mereka akan mencerminkan pendekatan tradisional yang mungkin lebih umum dijumpai dalam pengajaran olahraga. Meskipun kelompok ini masih akan mendapatkan manfaat dari pengembangan keterampilan teknis sepakbola, seperti teknik dasar atau keahlian menjaga gawang, namun, aspek pengembangan kecakapan hidup yang terkait dengan aspek intrapersonal dan interpersonal tidak mendapatkan penekanan yang sama. Keterampilan seperti pengelolaan emosi, kerja sama tim, atau kemampuan membuat keputusan di luar lapangan mungkin kurang ditekankan. Dengan demikian, kelompok ketiga akan memberikan gambaran tentang dampak latihan sepakbola yang tradisional terhadap pemahaman dan pengembangan *life skills* peserta didik. Meskipun mereka akan terlibat dalam pengembangan keterampilan sepakbola yang penting, penekanan yang lebih rendah pada aspek kehidupan sehari-

hari dapat memberikan perbedaan yang menarik dengan kelompok-kelompok lain yang mendapat penekanan khusus pada integrasi *life skills*.

Melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengembangan *life skills* dalam pembinaan sepakbola wanita di Provinsi Jambi menjadi langkah yang sangat relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran olahraga sepakbola dalam membentuk karakter remaja. Studi ini memiliki potensi untuk menyelidiki aspek-aspek kritis, seperti bagaimana latihan sepakbola mampu secara positif memengaruhi perkembangan kepercayaan diri, sikap positif, dan kemampuan sosial pemain. Latihan sepakbola memiliki potensi besar untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik, baik melalui peningkatan keterampilan teknis mereka maupun melalui pengalaman berkompetisi dalam tim. Seringnya berpartisipasi dalam latihan dan pertandingan dapat membangun keyakinan diri melalui pencapaian dan pengalaman positif, serta memberikan kesempatan untuk belajar dari kegagalan. Selain itu, sikap positif juga dapat diperkuat melalui pendekatan pelatihan yang mendukung suasana positif dan pengembangan mental yang sehat. Pelatihan yang memperkenalkan etika kerja keras, sportivitas, dan tanggung jawab pribadi dapat membentuk sikap positif yang berdampak pada semua aspek kehidupan sehari-hari. Penting juga untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan pelatihan yang tepat dapat secara khusus membantu pengembangan *life skills*. Ini bisa melibatkan penerapan metode pelatihan yang mencakup sesi refleksi, mentoring, atau bahkan penyelarasan dengan kegiatan di luar lapangan yang mendukung perkembangan kecakapan hidup. Pendekatan ini dapat memberikan konteks yang lebih luas dan relevan, membantu pemain memahami dan menerapkan keterampilan yang mereka peroleh dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Melalui penelitian ini, diharapkan akan muncul pandangan yang lebih komprehensif tentang peran sepakbola wanita dalam pembentukan karakter remaja. Dengan memahami secara lebih mendalam bagaimana olahraga ini dapat menjadi wadah untuk pengembangan *life skills*, kita dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan berfokus pada aspek-aspek yang benar-benar berdampak pada perkembangan menyeluruh peserta didik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti mengidentifikasi beberapa

Hendri Munar, 2024

IMPLEMENTASI MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK MENINGKATKAN LIFE SKILLS DAN PERFORMA ATLET SEPAKBOLA WANITA DI PROVINSI JAMBI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi

masalah yang perlu diatasi dalam konteks model pelatihan sepakbola untuk meningkatkan *life skills* dan performa atlet sepakbola wanita di Provinsi Jambi.

1. Pentingnya program pengembangan melalui olahraga ditujukan bahwa olahraga dapat menjadi media ataupun alat untuk mendorong pembangunan sosial yang luas. Selanjutnya bisa dimanfaatkan untuk pengembangan sektor lain di luar bidang olahraga diantaranya mengenai pembangunan manusia dalam suatu negara.
2. Pentingnya peran organisasi sepakbola di Indonesia yaitu PSSI, untuk serius mengelola dan memberikan perhatian khusus untuk pengembangan sepakbola wanita secara komprehensif. Mulai dari struktur organisasi sampai pengembangan program pelatihan.
3. Perlunya model latihan pengembangan yang terstruktur dan terintegrasi *life skills* dalam setiap sesi latihan untuk memberikan landasan yang kuat bagi pengembangan performa dan kecakapan hidup atlet. Pelatihan dan pembinaan oleh pelatih berkualitas juga menjadi kendala, yang dapat diperkuat dengan mendorong partisipasi para pelatih wanita sebagai *role model*.
4. Pentingnya peningkatan kompetisi di tingkat lokal, regional, dan nasional untuk memberikan tempat bagi atlet wanita mengasah keterampilan mereka secara konsisten. Dukungan finansial dan insentif lainnya juga perlu diberikan untuk meningkatkan motivasi dan dedikasi atlet.
5. Integrasi pembinaan sepakbola wanita ke dalam struktur olahraga nasional dan kebijakan pendidikan menjadi langkah strategis untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberikan akses yang adil terhadap fasilitas dan peluang pembinaan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan pada latar belakang penelitian, peneliti merumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri?.
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah

yang lebih baik?.

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah yang lebih baik?.
4. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan pemahaman *life skills* atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah yang lebih baik?.
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri?.
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap performa atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah yang lebih baik?.
7. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah yang lebih baik?.
8. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri? jika terdapat perbedaan, model latihan manakah yang lebih baik?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah sebagaimana yang telah dipaparkan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri.
2. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri.
3. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi

life skills dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri.

4. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap peningkatan *life skills* atlet sepakbola putri.
5. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia, model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri.
6. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia dengan model latihan *small sided games* integrasi *life skills* terhadap performa atlet sepakbola putri.
7. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan filanesia integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri.
8. Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara model latihan *small sided games* integrasi *life skills* dengan model latihan tradisional terhadap performa atlet sepakbola putri.

1.4 Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat praktis dan teoritis yang dihasilkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah memberikan tambahan wawasan, referensi, yang bersifat teoritis terkait dengan model pelatihan sepakbola wanita di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

- 1) Pelatih. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menambah wawasan pelatih dalam mengimplementasikan model pelatihan sepakbola wanita.
- 2) Pemain. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan, performa dan *Life skills* atlet sepakbola wanita.
- 3) Organisasi/PSSI. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menjadi pijakan atau dasar dalam membuat kebijakan terkait dengan model pelatihan sepakbola wanita di Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi Proposal Penelitian

Struktur organisasi proposal penelitian memuat keterangan mengenai BAB dan bagian-bagian BAB yang sebaiknya ditulis secara berurutan, mulai dari BAB I sampai dengan BAB V. Pendahuluan disertasi diuraikan pada BAB I yang juga memuat pembahasan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi disertasi. BAB II kajian pustaka membahas mengenai konsep dan teori serta penelitian terdahulu yang relevan, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. BAB III metode penelitian membahas mengenai metode dan desain penelitian, instrumen penelitian, perlakuan dan treatment, prosedur penelitian dan analisis data. BAB IV temuan dan pembahasan membahas mengenai temuan penelitian dan pembahasan. BAB V membahas mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi.