



Pengaruh Model Latihan Filanesia Terhadap Performa Pada Atlet Sepakbola Wanita

Hendri Munar¹, Amung Ma'mun², Komarudin³, Sucipto⁴, Ely Yuliawan⁵

¹²³⁴Pendidikan Olahraga,

Universitas Pendidikan Indonesia

⁵Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi

E-mail: hendrimunarfik@unja.ac.id¹

ABSTRAK

Menurunnya prestasi dan motivasi atlet sepakbola wanita di Indonesia dikarenakan tidak adanya sistem pembinaan dan pengembangan yang tersinkronisasi dari pusat hingga ke level daerah. Penerapan model pelatihan filanesia untuk pengembangan sepakbola wanita harus diterapkan sedemikian rupa, agar dapat meningkatkan performa dan prestasi yang diinginkan. Filanesia merupakan filosofi yang akan menjadi pondasi dan ciri khas atau karakter permainan sepak bola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini hingga profesional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui model latihan filanesia mempengaruhi performa pada atlet sepak bola wanita. Metode yang digunakan adalah eksperimental dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest dengan sampel 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah The Game Performance Assessment Instrument (GPAI). Sampel penelitian diberikan latihan 3 kali per minggu, 90 menit per waktu, dan latihan lanjutan selama empat minggu. Uji analisis data menunjukkan bahwa hasil Uji T Sampel Berpasangan memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan uji Uji T Sampel Mandiri memiliki nilai signifikansi $0,009 < 0,05$ dengan perbedaan kenaikan rata-rata yaitu kelompok latihan filanesia = 0,89 dan kelompok kontrol = 0,62. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model pelatihan filanesia terhadap peningkatan prestasi atlet sepak bola wanita, dan model pelatihan filanesia terbukti merupakan pelatihan praktis bagi atlet sepak bola wanita.

Kata kunci: Filanesia, konvensional, prestasi, sepak bola wanita

ABSTRACT

The decline in the achievement and motivation of female soccer athletes in Indonesia is due to the absence of a synchronized coaching and development system from the central to the regional level. The application of the philanthropic training model for the development of women's football must be applied in such a way, in order to improve the desired performance and achievement. Filanesia is a philosophy that will become the foundation and characteristic or character of the Indonesian football game, both for early age coaching to professionals. This study

aims to determine the model of filanesia training affects performance in female soccer athletes. The method used was experimental with a pretest-posttest control group design with a sample of 30 people. The instrument used in this study is The Game Performance Assessment Instrument (GPAI). The study sample was given exercise 3 times per week, 90 minutes per time, and advanced exercise for four weeks. The data analysis test showed that the results of the Paired Sample T Test had a significance value of $0.000 < 0.05$ and the Independent Sample T Test test had a significance value of $0.009 < 0.05$ with a difference in average increase, namely the filanesia exercise group = 0.89 and the control group = 0.62. The results showed that there was a significant influence of the filanesia training model on improving the achievement of female soccer athletes, and the filanesia training model proved to be practical training for female soccer athletes.

Keywords: Filanesia, conventional, performance, women's football



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-4.0 International License ©2023 by author

PENDAHULUAN

Berapa tahun belakangan, olahraga telah menjadi alat untuk mencapai inklusi sosial dan sebagai sarana untuk menciptakan kesetaraan gender. Pentingnya olahraga telah dibuktikan dengan diluncurkannya program *Sport for Development and Peace (SDP)* untuk mensukseskan 17 program *Sustainable Development Goals (SDG's)* 2015-2030 yang dicanangkan oleh PBB (Watanabe, 2020). Secara spesifik intisari dari *SDP* yaitu bagaimana olahraga ini menjadi sebuah alat dalam mempersatu bangsa-bangsa agar terciptanya perdamaian dunia (Mwaanga & Adeosun, 2019). Sehingga perbedaan-perbedaan yang ada seperti agama, budaya, status sosial yang biasanya dibalut oleh permasalahan-permasalahan yang terjadi di dunia seperti rasisme, bisa diminimalkan melalui pendekatan olahraga (Mwaanga & Prince, 2016).

Sehubungan dengan adanya peran olahraga sebagai alat mempersatu akan sangat cocok diperankan di Indonesia yang memang notabene memiliki suku dan budaya yang sangat beragam. Dari beberapa referensi di atas dapat dilihat bahwa saat ini olahraga telah menjadi instrumen utama dalam tataran global untuk mencapai tujuan pembangunan di dunia, dan sudah saatnya para praktisi dan akademisi olahraga itu sendiri ikut serta dalam mempromosikan olahraga sebagai alat pembangunan diwilayahnya masing-masing.

Salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari oleh seluruh masyarakat didunia adalah olahraga sepakbola. Sepakbola menjadi sarana untuk menciptakan perdamaian di berbagai negara di dunia, seperti di Semenanjung Arab (Liebmann & Rookwood, 2007), di wilayah Afrika (Majaro & Majesty, 2011), dan di beberapa wilayah di Eropa (de San Eugenio et al., 2017). 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.

Dalam konteks global, perkembangan sepakbola wanita telah menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan. Di Australia, setiap wanita dan anak perempuan berhak mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam sepakbola. 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).

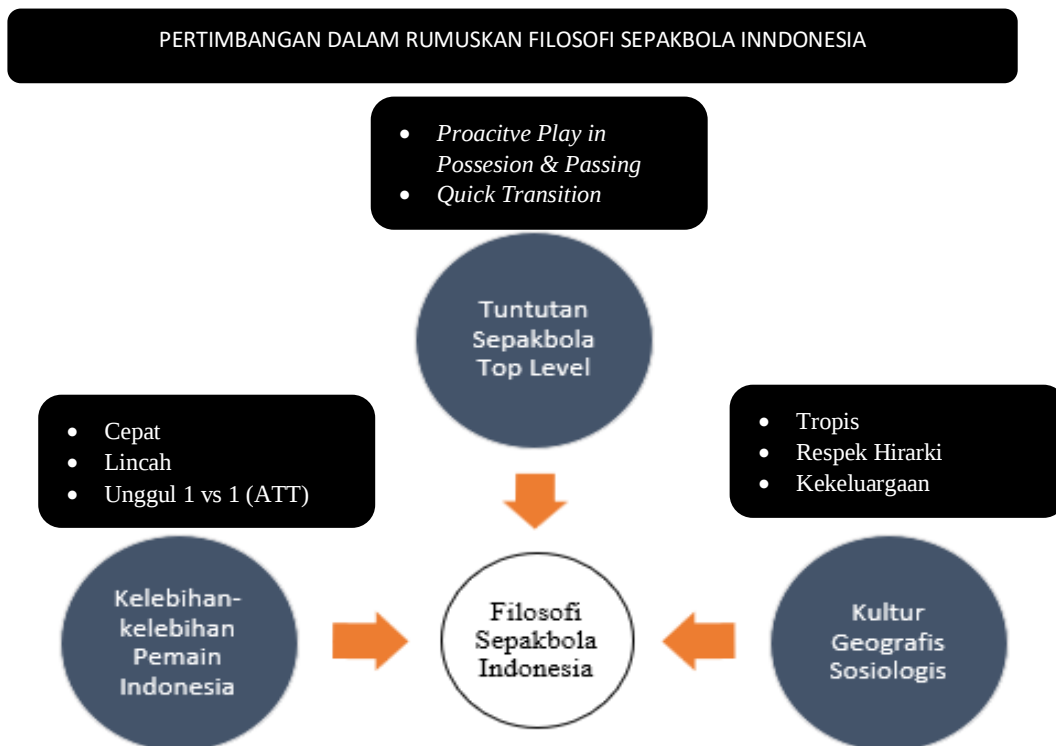
Konteks lokal di Indonesia, sepakbola wanita dimulai pada tahun 1969 dengan terbentuknya kesebelasan Putri Priangan sebagai awal perkembangan sejarah sepakbola wanita di Indonesia khususnya di Kota Bandung, untuk mengikuti perkembangan sepakbola wanita di Eropa dan Asia yang sudah lebih dulu berkembang (Yunisal & Rismayanti, 2019). Puncak perkembangan Sepakbola wanita di Indonesia terjadi pada tahun 1978 dengan dibentuknya sebuah wadah yang secara formal menghimpun seluruh aspirasi tentang persepakbolaan wanita yang dikenal dengan Galanita (Liga Sepakbola Wanita) yang termasuk unsur penunjang organisasi PSSI.

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. 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.

Tuntutan pertandingan sepakbola menempatkan berbagai tekanan fisiologis pada kinerja yang dapat diatasi dengan para pemain harus melakukan program latihan yang akan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan yang ditimbulkan oleh persaingan (Reilly, 2007). Dengan adanya suatu kompetisi yang baik dan terprogram maka akan mempermudah seorang pelatih dalam membuat program latihan (Primason, 2012). Pelatih dapat menganggap bahwa pemain tersebut bermain dengan baik jika dia telah berkontribusi dalam melaksanakan rencana permainan secara keseluruhan (Reilly, 2007).

Model Latihan Filanesia merupakan pilihan subyektif dari metode menyerang, bertahan dan switching, serta formula gaya bermain yang dipilih Indonesia untuk mencapai performa sepakbola terbaik (PSSI, 2017). Tentunya gaya permainan yang dipilih untuk membawa sepakbola ke level yang lebih tinggi harus memperhatikan beberapa hal penting (Nugraha, 2012). Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi landasan atau fondasi dan menjadi ciri khas atau karakter permainan sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini hingga professional dengan memilih cara bermain *Attacking-Transsition-Defending* untuk membawa sepakbola Indonesia ke tingkat yang lebih tinggi (Mulyana & Syafil, 2021).



Gambar 1. Pertimbangan Rumusan Filanesia

Sumber: PSSI (2017)

Dalam proses pembinaan tentunya harus memperhatikan beberapa faktor, berikut beberapa faktor yang harus dipertimbangkan dalam menerapkan pola pembinaan di Indonesia yaitu 1) kondisi budaya dan geografis di garis khatulistiwa adalah iklim tropis, yang membutuhkan gaya permainan yang dikembangkan sesuai dengan kondisi tersebut; 2) fakta bahwa orang Indonesia memiliki hierarki budaya dan sosiologis yang tinggi sangat penting memiliki role model dan panutan yang bisa menjadi promotor tim sepakbola; 3) masyarakat kita juga menjunjung tinggi nilai solidaritas dengan diskusi tentang pentingnya cara bermain yang berorientasi pada tim; 4) keuntungan bagi pemain Indonesia adalah postur rata-rata, pemain yang memiliki kecepatan dan ketangkasan sehingga memiliki keuntungan saat melakukan sprint jarak pendek. 5) dominasi pemain Indonesia dalam serangan solo satu lawan satu; dan 6) persyaratan untuk sepakbola papan atas dengan tren sepakbola modern membutuhkan permainan agresif dalam bertahan dan menyerang yang mengacu pada keinginan tim untuk mendominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang untuk menyerang (PSSI, 2017).



Gambar 2. Filosofi Sepakbola Indonesia

Sumber : PSSI (2017)

Performa dalam sepakbola bisa didefinisikan sebagai kemampuan seorang pemain atau tim untuk mencapai hasil yang optimal dalam pertandingan (Apriansyah et al., 2017). Kebugaran fisik yang baik sangat penting untuk mencapai performa yang optimal dalam sepakbola. Kebugaran fisik yang baik dapat meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan ketangkasan pemain, sehingga mereka dapat bergerak lebih efektif dan efisien di lapangan (Mohr et al., 2003).

Dalam meningkatkan performa sebaiknya juga menekankan pentingnya teknik dan gerakan tubuh yang baik dalam mencapai performa yang optimal dalam sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dan gerakan tubuh yang baik dapat menghemat energi dan meminimalkan risiko cedera, sehingga mereka dapat bermain lebih lama dan lebih efektif (Lees, 2002). Faktor sosial seperti dukungan dari suporter, budaya tim, dan identitas pemain dapat mempengaruhi performa dalam sepakbola. Pemain yang merasa didukung oleh suporter dan memiliki rasa kebersamaan yang kuat dengan tim cenderung dapat bermain dengan lebih baik (Maguire & Falcous, 2010).

Urgensi dari model latihan sebagai proses pembinaan dalam olahraga Maguire dan Pearton, 2000; Reilly et al., 2000; De Bosscher et al 2009; Zhang 2020; Wang et al. 2021) telah menjadi fokus kajian dalam penelitian ini. Kemudian model latihan filanesia merupakan model pembinaan yang dikeluarkan oleh PSSI yang telah disesuaikan dengan karakteristik atlet Indonesia yaitu kelebihan-kelebihan pemain indonesia serta faktor dari kultur, geografis dan sosiologis (PSSI, 2017). Selain itu filanesia merupakan metode latihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan di setiap kelompok umur serta tahapan pembinaan yang diharapkan dapat menghasilkan pemain yang beratitud baik, memiliki ketrampilan baik dan kompeten dalam permainan (Surapana & Syafii, 2021).

Sehingga hal tersebut sejalan dengan Danish et al., (2005) bahwa olahraga merupakan faktor penting dalam perkembangan positif remaja, karena olahraga dapat meningkatkan kompetensi dan berdampak besar pada peningkatan kecakapan hidup positif remaja, tergantung bagaimana lingkungan olahraga yang ramah berkontribusi terhadap perkembangan positif remaja. Dalam konteks penelitian ini, penulis ingin mengkaji secara mendalam penerapan model latihan filanesia pada atlet sepak bola putri. Urgensi pemilihan model latihan ini karena PSSI resmi mengeluarkan model filanesia sebagai filosofi yang akan menjadi landasan atau pondasi dan ciri khas atau karakter permainan sepak bola Indonesia (Mulyana & Syafii, 2021). Selain itu, dijelaskan juga bahwa Falsafah Sepakbola Indonesia harus menjadi nadi dan nafas seluruh kegiatan pembinaan sepakbola Indonesia untuk mewujudkan Filosofi Sepak Bola Indonesia di semua level kompetisi pemuda Indonesia dari usia 6 sampai 18 tahun (PSSI, 2018). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji efektivitas model latihan yang dikeluarkan PSSI dalam mempengaruhi proses pembinaan atlet sepak bola putri ditinjau dari performa dalam permainan sepakbola. Diperkuat dengan penelitian sebelumnya dengan belum adanya yang meneliti terhadap atlet wanita serta pengaruhnya terhadap performa (Setiawan, 2021; Wahdi 2019; Kurniawan, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, penulis melihat pentingnya penelitian terkait dengan model latihan filanesia terhadap performa atlet sepakbola, khususnya wanita. Karena sejauh ini model latihan filanesia belum pernah di uji maupun di evaluasi efektifitas dan outputnya terhadap performa atlet. Hal ini menjadi penting,

karena nantinya hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dan masukan terhadap PSSI dalam mengembangkan model atau kurikulum kepelatihan sepakbola dimasa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. metode pada penelitian ini menggunakan *quasy experiment*. Penelitian ini menggunakan desain *the matching Only Pretest-Posttest Control Group design*. Menurut (Fraenkel et al., 2009) desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group design*, setiap kelompok diukur atau diamati tidak hanya setelah diberi perlakuan tertentu, tetapi juga sebelumnya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik random sampling karena dari sejumlah populasi yang ada memiliki probabilitas yang relatif sama dalam hal kemampuan dalam sepakbola. Jenis pengambilan sampel probabilitas di mana setiap orang di seluruh populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Sampel dipilih secara acak sebagai representasi dari total populasi. Sampling mengacu pada proses memilih individu-individu ini (Fraenkel et al., 2009). Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang pemain sepakbola wanita yang berasal dari Univeristas Jambi. Model Latihan Filanesia dan Model Latihan Konvensional, yang diberi *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam mengukur performa adalah instrumen *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI), instrumen ini merupakan instrumen yang valid yang dapat diterapkan dalam sepakbola untuk mengukur performa individu (Oslin et al., 1998). Selain itu dijelaskan dalam penelitian bahwa (a) 48% dari ukuran perjanjian *Interobserver Agreement* (IOA) sangat tinggi ($>.90$), 48% tinggi ($.80-.90$), dan hanya sekali (2%) berada di bawah tingkat penerimaan konvensional ($<.80$); (b) Untuk semua komponen GPAI, koefisien stabilitas-keandalan berada di atas tingkat penerimaan konvensional ($>.80$); (c) Validitas GPAI dicapai melalui validitas muka, validitas isi, dan validitas konstruk dalam 66% kasus hasil komponen GPAI dapat membedakan antara siswa yang berperingkat tinggi atau rendah dalam permainan dengan nilai signifikan pada tingkat 0,05, $t(32) = 2,19$. komponen pendukung juga signifikan pada tingkat 0,05 dalam studi sepakbola, $t(32) = 2,36$ pada olahraga sepakbola (Oslin et al., 1998).

Penelitian ini menggunakan program latihan sepakbola, pada kelompok eksperimen. Pertemuan dalam eksperimen dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, selama 90 menit per pertemuan. Sebelum eksperimen dilaksanakan, terlebih dahulu melakukan pretest (tes awal). Setelah pemberian eksperimen berakhir, langkah selanjutnya adalah pelaksanaan posttest (tes akhir) dengan tes keterampilan bermain GPAI. sehingga total pertemuan yang dilakukan adalah 16 kali pertemuan (Sidik et al., 2021; Hulu & Raharjo, 2020).

Pelaksanaan perlakuan ini dengan menerapkan latihan dengan program latihan filanesia dan konvensional yang sudah dibuat, latihan dilakukan pada hari selasa, kamis dan sabtu. Penerapan latihan setiap hari latihan sesuai dengan tujuan latihan yang sudah ditentukan. Tes awal dilakukan dengan pengamatan tentang penampilan bermain dengan penilaian sesuai dengan komponen penilaian yang sudah ada. Penilaian pada komponen ini berupa angka 1 sampai 10. Penilaian ini dilakukan oleh pembantu penelitian yang sudah diberikan coaching clinic selama dua hari tentang komponen penilaian, pembantu penilaian terdiri dari 4 orang yang merupakan dosen mata kuliah sepakbola yang sudah mengajar lebih dari lima tahun.

Instumen *The Game Performance Assessment Instrument* (GPAI) memiliki beberapa komponen untuk mengukur penampilan bermain yang disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Komponen-komponen Penampilan Bermain

Sub Variabel	Indikator	Hasil Pengamatan	
		Tepat/ Efisien	Tidak Tepat/Tidak Efisien
<i>Home Base</i>	Pemain kembali ke posisi semula setelah dia melakukan sesuatu gerakan keterampilan tertentu, baik pada saat bertahan atau menyerang.		
<i>Adjust</i>	Pergerakan seorang pemain yang sesuai dengan tuntutan situasi permainan, baik pada saat menyerang atau bertahan		
<i>Decision Making</i>	Keputusan yang diambil pemain dalam situasi situasi permainan, baik pada saat menyerang atau bertahan		

<i>Skill Execution</i>	Setelah memuat keputusan, barulah seorang pemain melakukan tindakan dengan memilih jenis keterampilan yang digunakanya
<i>Support</i>	Memberikan dukungan kepada teman seregunya baik pada saat bertahan maupun menyerang.
<i>Cover</i>	Gerakan ini dilakukan untuk, melapis pertahanan di belakang teman yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan, atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola
<i>Guar or Mark</i>	Maksudnya adalah menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola.

Instrumen GPAI menekankan pada 7 komponen permainan yang akan diukur. Komponen tersebut dimasukan ke dalam Tabel dengan penilaian tepat dan tidak tepat serta efisien dan tidak efisien. Lembar pengamatan GPAI disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Lembar pengamatan GPAI

No	Nama	A		B		C		D		E		F		G		Σ
		T	TT	T	TT	T	TT	E	TE	T	TT	T	TT	T	TT	
1																
2																
3																
4																

Keterangan:

A = Home Base

T = Tepat

E = Support

B = Adjust

TT = Tidak Tepat

F = Cover

C = Decision Making

E = Efisien

G = Guard of mark

D = Skill Execution

TE = Tidak Efisien

Σ = Jumlah

Berikut perhitungan kualitas penampilan bermain dari tujuh macam aspek yang dinilai: Index Pengambilan Keputusan atau *Decision Making Index (DMI)* = jumlah keputusan yang tepat/efisien dibagi jumlah keputusan yang tidak tepat/efisien.

- 1) Standar A = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 2) Standar B = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 3) Standar C = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 4) Standar D = Jumlah mengambil keputusan efisien dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak efisien.
- 5) Standar E = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 6) Standar F = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 7) Standar G = Jumlah mengambil keputusan tepat dibagi (:) Jumlah mengambil keputusan yang tidak tepat.
- 8) Penampilan bermain (DMI) = $\frac{(A+B+C+D+E+F+G)}{7}$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengukuran performa menggunakan pengamatan penampilan bermain Sepakbola dari Mitchell, Oslin, dan Griffin (2006) pada 30 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok model latihan memiliki hasil temuan sebagai berikut:

Tabel 3 Statistik deskriptif performa sampel

		N	Σx	$\bar{X}$	SD
Filanesia	<i>Pretest</i>	15	13,79	0,92	0,15
	<i>Posttest</i>	15	27,2	1,81	0,24
	N-Gain	15	13,41	0,89	0,29
	<i>Pretest</i>	15	15	0,99	0,22

Konvensional (Kontrol)	<i>Posttest</i>	15	24,37	1,62	0,24
	N-Gain	15	9,38	0,62	0,3
Total	<i>Pretest</i>	30	28,79	1,91	0,37
	<i>Posttest</i>	30	51,57	3,43	0,48
	N-Gain	30	22,79	1,51	0,59

Rangkuman hasil *pretest* dan *posttest* penerapan model latihan filanesia dan konvensional terhadap performa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan filanesia terhadap performa. Hasil menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan filanesia dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* = 0,92 dan nilai *posttest* = 1,81. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dengan N-Gain = 0,89. Sedangkan rangkuman hasil *pretest* dan *posttest* penerapan model latihan konvensional terhadap performa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah diterapkannya model latihan konvensional dibuktikan dengan nilai rata-rata *pretest* = 0,99 dan nilai *posttest* = 1,62. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan nilai *posttest* yang lebih besar daripada nilai *pretest* dengan nilai N-Gain = 0,62.

Total dari keseluruhan model latihan yang diterapkan memiliki nilai rata-rata *pretest* = 1,91, *posttest* = 3,43 dan N-Gain = 1,51. Dari data deskriptif diatas dapat ditinjau bahwa perbedaan rata-rata N-Gain dari setiap model latihan yang diterapkan memiliki variasi nilai yang berbeda, sehingga dapat dikatakan bahwa nilai N-Gain yang lebih besar memiliki peningkatan yang lebih optimal dari model latihan lainnya. Model latihan filanesia memberikan peningkatan yang lebih baik dariapa model latihan konvensional dengan perbandingan N-Gain = 0,27.

Untuk mengetahui pengaruh dari *treatment* (filanesia dan konvensional) yang diberikan terhadap variabel terikat yaitu performa maka dilakukan uji *Paired Samples T Test* berdasarkan penerapan model latihan, sebagai berikut:

Tabel 4. Uji *Paired Samples T Test*

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)
Filanesia	-12,039	14	0,000
Konvensional	-8,168	14	0,000

Hasil uji pada tabel 4. menunjukkan model latihan filanesia memiliki nilai t hitung = -12,039, *degree of freedom* (df) = 14 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil dari Sig. (2-tailed) tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model penerapan latihan filanesia terhadap performa.

Selain itu hasil penerapan model latihan konvensional memiliki nilai t hitung = -8,168, *degree of freedom* (df) = 14 dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Hasil dari Sig. (2-tailed) tersebut memiliki nilai yang lebih kecil dari 0,05. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model penerapan latihan konvensional terhadap performa.

Untuk mengetahui perbandingan dari model latihan yang diterapkan berpengaruh terhadap performa. Berikut hasil uji *Independent Samples T Test*:

Tabel 5. Uji Statistik Perbandingan Pengaruh Model Latihan Terhadap Performa

Filanesia - Konvensional	
t	2,523
df	28
Sig. (1-tailed)	0,009
Mean Difference	0,268
Std. Error Difference	0,106

Menurut uji statistik diatas menunjukkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara model latihan filanesia dengan konvensional terhadap performa (Sig. (1-tailed) = 0,009 < 0,05) dengan pengaruh model latihan filanesia lebih baik dari pada model latihan konvensional terhadap performa.

Model latihan filanesia yang merupakan model latihan dari filosofi sepakbola Indonesia yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dari masyarakat Indonesia dan kelompok umur. Penerapan model latihan filanesia yang menghimpun selain dalam

kekuatan fisik dan keterampilan sepakbola namun juga attitude diasah untuk menciptakan pemain yang memiliki kompetensi baik didalam dan diluar lapangan. Nilai filosofi yang terkandung dalam filanesia akan menjadi landasan atau pondasi dan menjadi ciri khas atau karakter permainan sepakbola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini hingga professional dengan memilih cara bermain *Attacking-Transsition-Defending* untuk membawa sepakbola Indonesia ke tingkat yang lebih tinggi (Mulyana & Syafii, 2021).

Berpengaruhnya model latihan filanesia terhadap perfoma tentunya dikarenakan beberapa faktor yang mendukung. Performa bukan saja terkait dengan kemampuan secara teknik dan taktik saja, namun juga perlu adanya fakor diluar hal itu. Performa terbaik dalam permainan sepakbola dapat dicapai ketika pemain berada dalam kondisi optimal, yang terdiri dari tiga faktor utama: kecakapan teknis, kondisi fisik, dan kondisi psikologis serta pemain yang memiliki kecakapan teknis yang baik, kondisi fisik yang optimal, dan kondisi psikologis yang stabil akan mampu mencapai performa terbaik dalam permainan (Williams & Reilly, 2000; Helsen & Starkes, 1999). Pemain yang memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang tinggi cenderung dapat menghadapi tekanan dan stres dengan lebih baik, sehingga performa mereka di lapangan dapat lebih baik (Weinberg & Gould, 2014).

Begitu juga dengan model latihan konvensional menunjukkan pengaruh yang positif dalam peningkatan performa. model latihan konvensional merupakan kelompok kontrol yang diberikan latihan sebagaimana biasanya. Sejatinya latihan akan memberikan dampak yang baik bagi performa. Telah banyak hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa model latihan yang sesuai dapat meningkatkan prestasi atlet secara optimal (Lugaya et al., 2020; Panchuk et al., 2018; Ratiu et al., 2016; Ribeiro et al., 2021; Young & Rogers, 2014).

Jika ditinjau dari hasil penelitian, kedua model ini memiliki perbandingan pengaruh terhadap performa. Model latihan filanesia memberikan pengaruh lebih optimal dari model latihan konvensional. Program latihan filanesia yang berasal dari ciri khas Indonesia dengan menggabungkan beberapa elemen lainnya merupakan sebuah tren di dunia olahraga. Banyak peneliti yang menyadari bahwa

model latihan yang berasal dari tradisional harus dikembangkan menjadi lebih bernilai ditingkat global.

KESIMPULAN

Model latihan filanesia berpengaruh terhadap peningkatan performa. Model latihan filanesia telah disesuaikan dengan karakteristik pemain Indonesia yaitu dengan kelebihan pemain Indonesia serta faktor dari kultur, geografis dan sosiologis. Penyesuaian program latihan dengan karakteristik atlet dapat memberikan dampak yang lebih positif karena pada dasarnya latihan meningkatkan kemampuan manusia secara atribut fisik, fisiologis, psikomotor dan psikologis sehingga harus dirancang untuk meningkatkan batas fungsional. Model latihan filanesia merupakan model pembinaan dan pengembangan sepakbola wanita yang paling cocok untuk diterapkan dalam upaya peningkatan performa pemain sepakbola wanita, karena model pembinaan dan pengembangan filanesia ini secara holistik dapat untuk meningkatkan keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental pemain sepakbola wanita. Hal tersebut didukung dengan model latihan filanesia memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan performa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexiou, A., Schippers, M., & Oshri, I. (2012). Positive Psychology and Digital Games: The Role of Emotions and Psychological Flow in Serious Games Development. *Psychology*. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312a184>
- Apriansyah, B., Sulaiman., & Mukarromah. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107.
- De Bosscher, V., De Knop, P., van Bottenburg, M., Shibli, S., & Bingham, J. (2009). Explaining international sporting success: An international comparison of elite sport systems and policies in six countries. *Sport Management Review*, 12(3), 113–136. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.01.001>
- Gabbett, T. J. (2020). Debunking the myths about training load, injury and performance: empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. In *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099784>

- Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of small-sided games training in football: A systematic review. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/11539740-000000000-00000>
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(5), 509–514. <https://doi.org/10.1080/02640410410001716779>
- Hulu, A., & Raharjo, F. M. (2020). Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Side Step Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(1), 1-5.
- Jones, S., & Drust, B. (2007). Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology*.
- Kitching, N., Bowes, A., & Maclaren, M. (2021). 'Write when it hurts. Then write till it doesn't': athlete voice and the lived realities of one female professional athlete. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836507>
- Lugaya, Y. R., Ma'mun, A., & Hendrayana, Y. (2020). Pengaruh Model Small-Sided Games Terhadap Pengembangan Leadership Dan Motivasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.25439>
- Maguire, J., & Pearton, R. (2000). The impact of elite labour migration on the identification, selection and development of European soccer players. *Journal of sports sciences*, 18(9), 759-769. <https://doi.org/10.1080/02640410050120131>
- Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21(7), 519–528. <https://doi.org/10.1080/0264041031000071182>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(2), 231–243. <https://doi.org/10.1123/jtpe.17.2.231>
- Owen, A., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-Sided Games : the Physiological and Technical Effect of Altering Pitch Size and Player Numbers. *Insight*.
- Panchuk, D., Klusemann, M. J., & Hadlow, S. M. (2018). Exploring the effectiveness of immersive video for training decision-making capability in elite, youth basketball players. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02315>

- Pérez, S., Rodríguez, A., Sánchez, A., De Mena, J. M., Fuentes, J. M., Castaño, R., & Martín, N. (2019). Effect of small-sided games on football players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Fisica y Del Deporte*. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.012>
- Ratiu, L., David, O. A., & Baban, A. (2016). Developing Managerial Skills Through Coaching: Efficacy of a Cognitive-Behavioral Coaching Program. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0256-9>
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 695-702. <https://doi.org/10.1080/02640410050120078>
- Ribeiro, N., Nguyen, T., Duarte, A. P., Torres de Oliveira, R., & Faustino, C. (2021). How managerial coaching promotes employees' affective commitment and individual performance. *International Journal of Productivity and Performance Management*. <https://doi.org/10.1108/IJPPM-10-2018-0373>
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60-67.
- Wang, F. J., Sum, K. W. R., Wong, C. O. J., & Cheng, C. F. (2021). The development and validation of an instrument for measuring market demand factors associated with sports training tourism for sports teams. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*. <https://doi.org/10.1080/10941665.2020.1805477>
- Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9). <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>
- Young, W., & Rogers, N. (2014). Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and change-of-direction speed. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.823230>
- Zhang, D. (2020). Influence of sports training on psychological capital construction of college students. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.181>