

PELATIHAN PEMBINAAN KONDISI FISIK PEMAIN SEPAK BOLA USIA MUDA BAGI PELATIH SEKOLAH SEPAK BOLA DI LINGKUNGAN ASOSIASI PSSI KABUPATEN BANGKALAN

Imam syafii^{1*}, Achmad Widodo², Mohammad Faruk³, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma⁴

^{1,3,4} Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

²Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri
Surabaya, Indonesia

*penulis korespondensi: imamsyafii@unesa.ac.id

Abstract

The Bangkalan Regency PSSI Association has many Football Schools Youth Develepoment Club. Almost every village has youth development, but majority of the coaches don't have certificates, so it is a problem in coaching process. A part from the coach side, club management and curriculum are also serious problems for the youth development in Bangkalan. The PKM team will provide a solution in the form of training to increase knowledge related to the development of the physical condition of young footballer. The goal is for coaches to be able to apply a good physical condition training pattern on the field so as to contribute to the development of football achievements in Bangkalan Regency. The training involved 30 coaches with the provision of training materials in theory and practice. The training result in an increase in participants' understanding of the development of the physical condition of young players. Coaches receive assistance when carrying out their duties as coach in the field. The output of PKM Activities carried out in collaboration with the Bangkalan Regency PSSI Association include article Journals, Intellectual Property Copyrights, online mass media publications and activity videos uploaded on Youtube Channels.

Keywords: *Physical Condition Coaching; Football Coaches; Young Players.*

Abstrak

Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan memiliki banyak Sekolah Sepak bola dan klub pembinaan usia muda. Hampir di setiap desa memiliki pembinaan usia muda akan tetapi mayoritas pelatihnya tidak mempunyai sertifikat sehingga hal itu menjadi sebuah problem dalam pembinaannya. Selain dari sisi pelatih, manajemen klub dan kurikulum juga menjadi masalah serius bagi wadah pembinaan yang ada di Bangkalan. Tim PKM akan memberikan sebuah solusi berupa pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan pembinaan kondisi fisik sepak bola usia muda. Tujuan agar para pelatih mampu menerapkan pola latihan kondisi fisik dengan baik di lapangan sehingga berkontribusi terhadap pembinaan prestasi sepak bola di Kabupaten Bangkalan. Pelatihan melibatkan 30 pelatih dengan pemberian materi pelatihan secara teori dan praktik. Pelatihan menghasilkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pembinaan kondisi fisik pemain usia muda. Pelatih mendapat pendampingan ketika menjalankan tugasnya sebagai pelatih di lapangan. Luaran yang dihasilkan dari kegiatan PKM yang dilakukan melalui kerjasama dengan Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan meliputi jurnal artikel, Hak Cipta Kekayaan Intelektual, publikasi media massa online dan video kegiatan yang diunggah di channel Youtube.

Kata Kunci: *Pembinaan Kondisi Fisik; Pelatih Sepak Bola; Pemain Usia Muda.*

Submitted: 2025-02-25	Revised: 2025-03-13	Accepted: 2025-03-22
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Pembinaan sepak bola Bangkalan hingga saat ini masih belum berjalan seperti yang diharapkan. Dalam kurun waktu 15 tahun terakhir tidak ada prestasi yang bisa dibanggakan oleh masyarakat Bangkalan. Kondisi ini banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya peran induk organisasi sepak bola yang ada di Bangkalan. Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan sebagai induk organisasi yang menaungi perkumpulan dan Sekolah Sepak bola (SSB) tidak dapat menjalankan program kegiatan secara optimal. Masa transisi dari kepengurusan lama dan keterbatasan dana menjadi salah satu faktor tersendatnya pelaksanaan program kerja pengurus saat ini. Kepengurusan yang ada saat ini, memiliki masa kerja selama empat tahun, terhitung

sejak 2023 hingga 2027. Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan memiliki tugas (1) melakukan pembinaan terhadap tatakelola perkumpulan, klub, sekolah sepak bola dan akademi yang ada di wilayahnya, (2) pembinaan terhadap pemain, pelatih, wasit dan perangkat pertandingan, (3) memutar kompetisi secara terstruktur dan ber-kesinambungan di setiap jenjang kelompok umur hingga senior.

Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan memiliki banyak wadah pembinaan usia muda. Hampir di setiap desa memiliki pembinaan usia muda akan tetapi mayoritas pelatihnya tidak mempunyai sertifikat sehingga tidak memiliki kualitas dan kompetensi yang cukup untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola usia muda. Kelompok usia muda merupakan usia emas untuk mendapatkan proses pembinaan secara benar baik dari aspek, fisik, teknik, taktik dan mental. Oleh karena itu pembinaan usia muda harus ditangani oleh pelatih yang memiliki pengetahuan relevan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak. Jika usia muda tidak mendapatkan layanan latihan yang benar maka saat usia dewasa akan sulit untuk mendapatkan prestasi yang diharapkan. Pelatih memiliki peran sentral dalam pembinaan pemain sebagai mana dinyatakan dalam dokumen FIFA, *Player of Tomorrow* "You can have a good scouting system, superior facilities, and better programmes, but the key to training and development is still the coach".

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan bekerjasama dengan Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan bertemakan pelatihan kondisi fisik pemain sepak bola usia muda kepada para pelatih aktif di Bangkalan. Dipilihnya Bangkalan sebagai mitra karena di daerah tersebut banyak pelatih yang belum memiliki sertifikat kepelatihan walaupun banyak wadah pembinaan usia muda. Dengan adanya pelatihan diharapkan mereka memiliki pemahaman tentang kepelatihan kondisi fisik, khususnya untuk pemain sepak bola usia muda. Pentingnya pelatih memahami kondisi fisik disampaikan oleh Marten (2012) sebagai berikut: seorang pelatih, salah tugasnya adalah mengoptimalkan program latihan fisik pemainnya agar mereka bisa mencapai puncak kebugaran fisiknya. Terkait dengan cabang olahraga sepak bola, Marten menambahkan bahwa pemain sepak bola membutuhkan penanganan khusus dalam hal kekuatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kecepatan, dan power.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar atau pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental. Hasyim & Saharullah (2019) kondisi fisik adalah salah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sementara Harsono (2015) menyatakan kondisi fisik adalah "Kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat".

Banyak faktor yang terkait dengan proses pembinaan pemain, salah satunya adalah pelatih. Dalam proses pembinaan, pelatih merupakan figur sentral. Produk pembinaan yang dihasilkan pelatih akan banyak ditentukan oleh kapasitas pelatih itu sendiri, termasuk dalam penguasaan ilmu kepelatihan sepak bola yang saat ini terus mengalami perkembangan. Salah satu permasalahan pada pembinaan sepak bola usia muda adalah keberadaan pelatih. Masih banyak pelatih yang hanya berbekal sebatas sebagai mantan pemain.

Pengetahuan tentang keilmuan dalam bidang kepelatihan sepak bola masih sangat minim. Sementara perkembangan ilmu kepelatihan terus berkembang sejalan dengan perkembangan peradaban zaman. Metode latihan hingga keterlibatan teknologi mengalami perkembangan yang sangat luar biasa. Cross (2013) menyatakan bahwa "pergeseran metode latihan yang sebelumnya banyak dilakukan secara parsial (isolated), saat ini berubah ke arah holistik. Latihan fisik, teknik dan taktik tidak lagi dilakukan per bagian, tetapi sudah dirancang menjadi satu kesatuan yang utuh. Model latihan lebih diarahkan menyerupai aktivitas sebenarnya permainan sepak bola di lapangan". Penerapan teknologi seperti *Electronic Performance and Tracking Systems* (EPTS) dan Microchip di sepatu pemain menjadi revolusi dalam dunia sepak bola. Kedua alat ini dapat digunakan untuk melacak pergerakan pemain selama melakukan aktivitas baik saat berlatih maupun bertanding.

Federation International Football Association (FIFA, 2005) mengilustrasikan tentang pentingnya peran pelati sebagai berikut: *You can have a good scouting system, superior facilities and better programmes, but the key to training and development is still the coach*. Domain

pembinaan sepak bola tidak lepas dari empat komponen, seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Keempatnya harus dikuasai pelatih. Tidak mengabaikan komponen lainnya, pembinaan kondisi fisik merupakan komponen penting dalam cabang olahraga sepak bola. Ruslan (2011) bahwa kondisi fisik seorang pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan dan pertandingan. Lebih spesifik lagi Husein (2017) mengatakan, permainan sepak bola menuntut memiliki fisik yang baik karena pemain tersebut harus cepat, kuat dan lincah dari pemain lawan sehingga pemain sepak bola harus lebih unggul. Selanjutnya Widiaastuti (2015) mengatakan bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga sepak bola yaitu kekuatan, daya tahan otot, speed, kelincahan, fleksibilitas, power dan, daya tahan jantung paru.

Pelatih dari berbagai tingkatan pembinaan harus memahami secara teoretik dan praktis pembinaan kondisi fisik. Pemahaman terhadap pembinaan kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh kalangan pelatih di Bangkalan untuk pemutahiran pengetahuannya dalam bentuk pelatihan. Materi pelatihan dirancang secara teori dan praktik agar peserta bisa mendapatkan pengetahuan secara holistik tentang pembinaan kondisi fisik bagi pemain sepak bola. Penentuan materi atau topik pelatihan pembinaan kondisi fisik telah diskusikan dengan pengurus Askab PSSI Bangkalan.

Hermanzah, Ketua Askab PSSI Bangkalan menyatakan bahwa dipilihnya topik tersebut didasarkan pada kebutuhan pelatih di Bangkalan saat ini. "Masih banyak pelatih yang belum punya lisensi kepelatihan. Oleh sebab itu, kami memandang sangat perlu kalau para pelatih di Bangkalan diberikan bekal pengetahuan tentang pembinaan kondisi fisik dari ahlinya. Biar ada referensi ketika mereka melatih pemainnya di lapangan," ungkapnya. Lebih lanjut Hermanzah menyampaikan, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi peningkatan sumber daya pelatih di Bangkalan. Ini disebabkan masih banyak pelatih yang hanya bermodalkan hobi dan tidak pernah mengikuti kursus kepelatihan sepak bola. Tidak heran jika Bangkalan sangat tertinggal perkembangan sepak bolanya karena salah satu faktor yang mendasar minimnya tenaga pelatih yang memiliki standar kepelatihan modern.

Hariyanto, perwakilan dari Burneh Putra FC menyatakan bahwa dirinya merasa beruntung bisa disertakan pada pelatihan ini. "Saya kira kegiatan ini sangat berarti bagi teman-teman pelatih di Bangkalan. Selama ini, para pelatih untuk mengikuti kursus yang berbayar banyak yang keberatan karena mereka memandang sepak bola hanya sebagai hobi saja," kata Hariyanto. Hariyanto menambahkan kalau atmosfir sepak bola kurang berkembang. Ini ditandai dengan minimnya kegiatan sepak bola yang digelar oleh Askab PSSI Bangkalan, termasuk kompetisi atau turnamen. Minimnya wadah pertandingan menyebabkan klub-klub di Bangkalan tidak punya sasaran dalam proses pembinaannya

Metode

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan bekerjasama dengan Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut: (1) Persiapan dan survey lokasi pengabdian, (2) Koordinasi dengan Pengurus Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan, (3) *Mind mapping*, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program, (4) Penyiapan dan penyediaan sarana bantuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, (5) Pelaksanaan kegiatan, (6) Monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program.

Kegiatan PKM diikuti sebanyak 30 orang peserta yang berasal dari kalangan pelatih Sepak Bola dan Klub anggota Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan. Materi yang diberikan meliputi (1) Ruang Lingkup Pembinaan Usia Muda, (2) Perbedaan Latihan Kondisi Fisik Pemain Usia Muda dan Senior, (3) Penerapan Latihan Strength, Endurance dan Speed pada Pemain Sepak bola Usia 16+. Pemateri berasal dari tim pelaksana PKM dan pelatih kondisi fisik yang selama ini terlibat aktif dalam pelatihan tim sepak bola yang berkompetisi di level nasional. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, 21 Juli 2024 dengan pendekatan teori dan praktik. Pelaksanaan teori dilaksanakan di

Aula Kantor Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bangkalan dan praktik di lapangan sepak bola alun-alun Bangkalan

Hasil dan Pembahasan

Materi pelatihan, baik teori maupun praktik disampaikan kepada peserta menggunakan bahasa dan metode yang mudah diterima. Ini dilakukan mengingat latar belakang pendidikan peserta yang sangat beragam. Selain itu, banyak peserta yang belum pernah mengikuti kursus kepelatihan sepak bola sehingga banyak istilah atau terminologi baru yang diketahui oleh para peserta. "Banyak pengetahuan baru yang kami peroleh dari pelatihan ini, termasuk istilah-istilah yang sebelumnya tidak kami pahami", kata Syaiful Bahri, pelatih asal PS Armada. Diakui banyak pengetahuan baru yang diperolehnya, terutama mengenai prinsip-prinsip latihan kondisi fisik bagi pemain usia muda.

Pembinaan kondisi fisik pada pemain sepak bola usia muda lebih menekankan pada pengenalan dan pembentukan gerak dasar. Bentuk latihan yang dibutuhkan pada fase ini banyak berupa latihan koordinasi gerak, kelincahan, kelentukan dan daya tahan. Bentuk-bentuk latihan yang diberikan dilakukan dengan pendekatan permainan yang menyenangkan atau *fun game*. Latihan dirancang sedemikian rupa agar anak-anak merasa senang dan tidak mendapatkan kesan bahwa permainan sepak bola sangat berat. Bila kesan ini didapatkan oleh anak-anak, maka mereka dikhawatirkan tidak datang lagi ke tempat latihan untuk berlatih sepak bola kembali. "Materi yang kami peroleh pada pelatihan ini menambah wawasan kami untuk melakukan pelatihan pada anak-anak. Selama ini kami banyak memberi materi latihan hanya berdasarkan intuisi, tidak didasarkan pada kebutuhan latihan sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak," kata Arofik Pranata, peserta dari PS. Purnama Sukolilo. Ditambahkan, banyak hal yang kami pahami setelah mengikuti pelatihan ini dan ternyata tidak semudah yang kami bayangkan selama ini untuk membina anak-anak usia muda.

Untuk mendapat informasi terkait dengan pelaksanaan kegiatan dan hasil yang dicapai, terutama yang berkaitan dengan pemahaman materi yang disampaikan kepada peserta, tim PKM memberikan kuesioner terhadap peserta. Terdapat 20 pertanyaan yang terkait dengan kebutuhan tersebut. Hasil kuesioner yang edarkan ke peserta, dengan indikator Penyelenggaraan PKM, diperoleh skor rata-rata 4, yang berarti baik, sedangkan pada indikator Pemahaman Materi setelah mengikuti PKM juga diperoleh rata-rata 4, yang berarti mereka menyatakan paham. Selain kuesioner, tim PKM juga melaksanakan *Depth Interview* terhadap beberapa peserta dan pengurus Asosiasi Kabupaten PSSI Bangkalan. Tujuannya untuk menguatkan data yang diperoleh melalui kuesioner. "Kami sangat berterima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya, khususnya Tim PKM yang telah berkenan melakukan Kerjasama untuk memberikan pelatihan kondisi fisik pemain sepak bola usia muda. Ini manfaatnya sangat luar dalam rangka meningkatkan kualitas Sumber Daya Pelatih di Kabupaten Bangkalan," kata Hermanzah, Ketua Umum Asosiasi Kabupaten PSSI Bangkalan.

Setelah pelaksanaan kegiatan, program selanjutnya dari PKM adalah kegiatan monitoring dan evaluasi (Monev) terhadap pelatih yang mengikuti pelatihan. Tim pelaksana PKM telah menyediakan waktu dan media untuk berkomunikasi terkait dengan permasalahan yang dihadapi peserta dalam mengimplementasikan materi yang telah diperoleh pada proses latihan di masing-masing klub. Pelatih terus didorong untuk tetap aktif dalam proses pembinaan agar materi pelatihan yang didapatkan dapat memberikan manfaat kepada pemain yang dibinanya. Hasil pembinaan mereka dapat diaktualisasikan dalam bentuk pertandingan persahabatan atau *Friendly Game* yang melibatkan beberapa tim. Melalui kegiatan ini para pelatih dapat bertukar pikiran atau berdiskusi tentang pengembangan sepak bola usia muda di Bangkalan. Sebagai upaya untuk terus meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan, tim pelaksana PKM dapat mendorong Asosiasi PSSI Kabupaten Bangkalan untuk mengadakan kegiatan serupa dengan melibatkan para ahli di bidangnya.

Hasil kegiatan PKM didokumentasikan dan dipublikasikan baik dalam bentuk tulisan berita pada media massa online maupun video yang di upload pada channel YouTube. Selain itu juga didaftarkan pada Kementerian Hukum Republik Indonesia untuk mendapatkan Surat Pencatatan Ciptaan dan termuat pada Jurnal Pengabdian Masyarakat. Tujuannya agar kegiatan ini bisa

diketahui oleh banyak pihak sebagai bentuk transparansi dan akuntabilitas pelaksanaan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi dan diambil manfaatnya oleh pihak-pihak yang membutuhkan.

Kesimpulan

Memperhatikan hasil dan pembahasan, kegiatan ini dapat disimpulkan (1) Asosiasi Kabupaten PSSI Bangkalan merasakan manfaat dari kegiatan PKM ini dalam kaitannya dengan peningkatan kualitas Sumber Daya Pelatih di Kabupaten Bangkalan, (2) peserta mengakui bahwa kegiatan PKM memberikan pemahaman baru tentang pelatihan kondisi fisik karena selama ini mereka melatih seringkali hanya berdasarkan pengalaman dan instusi belaka, (3) pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan berdasarkan kerjasama dengan sosiasi Kabupaten PSSI Bangkalan berjalan lancar sesuai dengan yang direncanakan.

Daftar Pustaka

- Bola.okezone.com. Masalah yang dihadapi pembinaan pemain muda. Di akses pada 15 Desember 2014.
- Cross, K (2013). The Football Coaching Process. Football Federation Australia: Technical Departement. Advance Coach Education.
- Federation International Football Association (FIFA), (2005). Player of Tomorrow. Zurich: FIFA.
- Harsono, (2022). Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung Barat: Remaja Rosdakarya.
- Hasyim & Saharullah, (2019). Ilmu Kepelatihan. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Husein, M Akbar Sabah, A. (2017). Profile Of Physical Ability Of Persik Kediri Player. Proceeding ICSSH, 1(1), 307–311.
- Jogja.tribunnews.com. Tantangan Pembinaan Usia Muda di tengah Pandemi. Di akses pada 13 Januari 2021
- Kumparan.com. Pembinaan Usia Dini, Bukan Sekedar Asal Tendang. Di akses pada 26 Januari 2018
- LPPM Unesa. 2020. Pedoman penyusunan proposal PKM dan PNBP Covid.
- Martens, Rainer, (2012). Successful Coaching. Fourth Edition. Unites States: Human Kinetic.
- PSSI (2017). Kurikulum Pembinaan Sepak bola Indonesia. Jakarta Selatan: Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. Ilara, 11(2), 45– 56. Retrieved from http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/7/univ_ersitas_negeri_makassar-digilib-unmruslan-348-1-7.rusla-c.pdf
- Widiaastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. In Tes dan pengukuran olahraga. <https://doi.org/10.1002/jmv.10345>