

ABSTRAK

MODEL LATIHAN SEPAK BOLA UMUR 16 PADA KLUB BALI UNITED KRISTAL KUPANG

Inton Sinlaeoe^{1*}, Ramona M. Mae², Jimmy C. Atty³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. intonsinlaeoe@gmail.com

Latar belakang: Sepak bola merupakan olahraga yang dinamis dan menuntut kesiapan fisik yang prima dengan dukungan teknik, taktik dan mental yang baik dari seluruh pemainnya. Oleh karena itu, maka pelatih harus memperhatikan keempat komponen tersebut dalam program latihannya sehari-hari.

Tujuan penelitian: (1) Untuk mendeskripsikan model latihan fisik pada pesepakbola U-16, (2) Untuk mendeskripsikan model latihan teknik pada pesepakbola U-16, (3) Untuk mendeskripsikan model latihan taktik pada pesepakbola U-16, (4) Untuk mendeskripsikan model latihan mental pada pesepakbola U-16, (5) Untuk mengidentifikasi hambatan dan solusinya dalam penerapan model latihan bagi pesepakbola U-16.

Metode penelitian: Penelitian kualitatif ini menggunakan rancangan studi kasus yang melibatkan staf pelatih U-16 dari klub Bali United Kristal Kupang sebagai informan. Penentuan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan datanya meliputi ialah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan model analisis interaktif dari Miles dan Huberman.

Hasil dan pembahasan: Hasil wawancara dengan seluruh informan dan hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa pelatih telah menerapkan model-model latihan fisik meliputi latihan fisik dengan dan tanpa bola, model latihan teknik yang berfokus pada teknik *passing* dan *dribbling*, model latihan taktik bermain menyerang dan bertahan dengan formasi utama yaitu 4-3-3, serta model latihan mental kepada para pemain U-16 dari klub Bali United Kristal Kupang. Hasil wawancara dengan seluruh informan diketahui ada dua hambatan yang dialami dalam latihan yakni hambatan teknis dan non teknis.

Simpulan: (1) Model latihan fisik telah diterapkan meliputi latihan fisik dengan bola yakni *dribbling* dengan variasi lintasan dan latihan fisik tanpa bola (*jogging*, *push-up*, *sit-up*, *zigzagrun*, *shuttle-run*), (2) Model latihan teknik ditekankan pada penguasaan teknik *passing* dan *dribbling*, (3) Model latihan taktik bermain yang diterapkan adalah teknik menyerang dan bertahan dengan formasi utama 4-3-3, (4) Model latihan mental ditekankan pada aspek kepercayaan diri, kontrol emosi, berpikir positif, dan sportivitas melalui pemberian nasehat-nasehat dan contoh-contoh perilaku, (5) Hambatan yang dialami pelatih dalam latihan meliputi hambatan teknis (pemain masih kurang menguasai teknik *passing* dan *dribbling*)

dan hambatan non teknis (pelatih tidak bisa mengontrol aktivitas dan pola hidup sehat pemain ketika di rumah atau di luar jadwal latihan). Solusinya adalah pelatih terus memberi himbauan kepada pemain agar tetap berolahraga dan menjaga pola hidup sehatnya saat di rumah.

Katakunci: Model latihan, sepak bola

ABSTRACT

AN OVERVIEW OF U-16 FOOTBALL TRAINING MODEL AT KUPANG BALI UNITED CLUB

Inton Sinlaeloe^{1*}, Ramona M. Mae², Jimmy C. Atty³

^{1,2,3}*Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia*

email. intonsinlaeloe@gmail.com

Background: *Football is a dynamic sport and demands excellent physical readiness with good technical, tactical and mental support of the players. Therefore, coaches must pay attention to these four components in their daily training program.*

Research objective: *(1) Describe physical training model for U-16 footballers, (2) Describe technical training model for U-16 footballers, (3) Describe tactical training model for U-16 footballers, (4) Describe mental training model for U-16 footballers, (5) Identify obstacles and solutions in implementing training models for U-16 footballers.*

Research method: *This qualitative study used a case study design involving the U-16 coaches from Bali United Kristal Kupang Club as the informants through purposive sampling technique. Data collection techniques include interview, observation, and documentation. Data were analyzed using interactive analytical model of Miles and Huberman.*

Result and discussion: *The results of interviews with the informants and observation results showed that coaches have implemented models of physical training including physical training with and without the ball, technical training models that focused on passing and dribbling techniques, training models for playing tactics in attack and defense with 4-3-3 as the main formation, and mental training model for U-16 players of Starball Kupang Club. There were two obstacles experienced by coaches in the training, namely technical and non-technical obstacles.*

Conclusion: *(1) The physical training model has been implemented including physical training with the ball (dribbling with various trajectories) and physical training without the ball (jogging, push-ups, sit-ups, zigzag run, shuttle-run), (2) Technical training model emphasized on mastery of passing and dribbling techniques, (3) The playing tactic training model applied is attack and defense tactics with the main formation 4-3-3, (4) The mental training model emphasized of self-confidence, emotional control, positive thinking, and sportsmanship through giving advice and behaviors' examples, (5) The obstacles were technical obstacles (players still do not master passing and dribbling techniques) and non-technical obstacles (coaches cannot control the players' activities and healthy*

lifestyle or outside the training schedule). The solution is the coaches continue urge players to keep exercising and maintain a healthy lifestyle at home.

Keyword: *Training model, football*