

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenpora RI) bersama-sama dengan legislatif telah melakukan pembaharuan tentang Sistem Keolahragaan Nasional guna menjawab tantangan dan adaptasi terhadap kondisi dunia saat ini. Ruang lingkup keolahragaan yang tertuang dalam Undang-Undang tersebut terdiri dari Olahraga Pendidikan, Olahraga Masyarakat, dan Olahraga Prestasi. Ketiga ruang lingkup tersebut harus mampu mewujudkan tujuan keolahragaan sesuai Pasal 4 yakni (a) memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; (b) menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; (c) mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; (d) memperkuat ketahanan nasional; (e) mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; (f) menjaga perdamaian dunia (Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan, 2022). Dengan demikian, Keolahragaan Nasional harus mampu menjadi instrumen negara dalam upaya memastikan setiap insan bangsa Indonesia menjadi insan yang sehat secara fisiologi, emosional, sosial, spiritual, dan pada akhirnya mampu mengangkat martabat bangsa di level Internasional melalui capaian prestasi olahraga.

Hal ini tentunya menjadi tantangan dan juga peluang bagi seluruh induk organisasi keolahragaan yang bernaung di bawah Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI), termasuk Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI), dalam menciptakan generasi muda yang kompetitif di era globalisasi melalui aktivitas sepak bola. PSSI terus bertransformasi menjadi sebuah induk olahraga sepak bola yang bersinergi dengan pemerintah dan perguruan tinggi dalam mewujudkan visi pemerintah Republik Indonesia di tahun 2045. Beberapa program dan produk dari perbaikan tata kelola persepakbolaan Nasional adalah Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia yang disebut juga dengan Filanesia di tahun 2017. Pada tataran pembinaan, PSSI membagi tahapan melatih menjadi empat fase dalam kurikulum ini, yakni fase kegembiraan sepak bola (6-9 tahun), fase pengembangan *skill* sepak bola (10-13 tahun), fase pengembangan permainan sepak bola (14-17 tahun), dan fase penampilan (18+) (Danurwindo et al., 2017). Jika dikomparasi dengan model pembinaan yang ada di negara sepak bola yang maju seperti Jerman, maka PSSI sudah pada jalur yang tepat dalam merumuskan pola pembinaannya. Pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh organisasi sepak bola Jerman, *Deutscher Fussball-Bund* (DFB), dimulai dari jenjang kelompok usia 7-11 tahun, 12-14 tahun, 15-19 tahun, dan 19-21 tahun (DFB, 2019). Hal yang sama juga disampaikan Schunemann (2005), bahwa pembinaan sepak bola berdasarkan usia juga menjadi hal yang penting seperti dimulai dari fase kegembiraan (*fun phase*) bagi usia 5-8 tahun, fase dasar (*foundation phase*) bagi usia 9-12 tahun, fase formatif (*formative phase*) bagi usia 13-14 tahun, fase muda akhir (*final youth*)

bagi usia 15-20 tahun, dan fase senior (*senior phase*) adalah klaster akhir dalam pelatihan.

Selain berhasil menghasilkan Filanesia, pada tahun 2023 PSSI juga telah mendeskripsikan cetak biru (*blueprint*) sepak bola Indonesia dengan nama “Program Garuda Mendunia”. Terdapat tiga fase yang dicanangkan PSSI yakni fase pengembangan (*short-term*) pada tahun 2023-2028, fase stabilitas (*mid-term*) pada tahun 2028-2034, dan fase *golden era* (*long-term*) pada tahun 2034-2045. Lebih spesifik dituliskan bahwa target Tim Nasional Putra adalah lolos Piala Dunia U-17 di tahun 2031, lolos Piala Dunia U-20 di tahun 2033, lolos Olimpiade di tahun 2036, lolos Piala Dunia di tahun 2038, dan di tahun 2045 menempati ranking ke-45 FIFA. Sedangkan target Tim Nasional Putri yakni lolos Piala Dunia U-17 di tahun 2030, lolos Piala Olimpiade di tahun 2031, lolos Piala Dunia U-20 di tahun 2032, dan lolos Piala Dunia di tahun 2035. *Blueprint* sepak bola Indonesia ini menjadi peta jalan (*roadmap*) PSSI dalam mewujudkan prestasi sepak bola Indonesia yang mendunia, yang sejalan dengan Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan tentunya Filanesia menjadi instrumen dalam implementasi di ranah pembinaan.

Penterjemahan *blueprint* tersebut di atas adalah melalui kompetisi sepak bola yang reguler digelar secara terstruktur. Hingga saat ini, PSSI secara konsisten memutar kompetisi dalam bentuk liga sepak bola yang berjenjang, mulai dari yang statusnya amatir hingga profesional. Liga dimaksud adalah Liga 1, Liga 2, dan Liga 3 yang dikelola secara profesional oleh PT. Liga Indonesia Baru (PT. LIB). Sedangkan Liga 4 sebagai salah satu kompetisi yang statusnya amatir dengan regulasi pemain U-22

ditambah 7 pemain senior, dikelola oleh masing-masing Asosiasi PSSI Provinsi (Asprov) di seluruh Indonesia di bawah Komite Kompetisi PSSI Pusat. Sedangkan kompetisi usia muda (*youth competition*), PSSI menggulirkan Piala Soeratin U-13, U-15, dan U-17 yang kategorinya amatir, dan yang berstatus profesional disebut dengan *Elite Pro Academy* (EPA) U-16, U-18, dan U-20 yang wajib diikuti oleh seluruh tim dari Liga 1. Selain kompetisi reguler di atas, pembinaan di level amatir lainnya juga ada pada ajang multi even seperti Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) hingga Pekan Olahraga Nasional (PON). Esensi dari kompetisi ini tentunya sebagai ajang pembinaan, mengukur kualitas pelatihan yang dilakukan setiap klub sepak bola, dan penjarangan pemain menuju pemain Tim Nasional Indonesia, baik kelompok usia ataupun senior.

Para pemain yang mengikuti kompetisi atau liga sudah seyogyanya memiliki kapasitas fisik yang prima sesuai tuntutan sepak bola kompetitif, kualitas teknik yang baik, intelegensi sepak bola yang tinggi, dan karakter yang positif. Berdasarkan penelitian *systematic literature review* (SLR) yang dilakukan Slimani et al. (2019) pada artikel terbitan 1 Januari 1995 hingga 31 Mei 2017 yang diperoleh dari *database PubMed, Google Scholar, Web of Science, dan Scopus*, maka terpilih 17 artikel yang *eligible* untuk menganalisis rujukan nilai  $VO_2\text{max}$  pemain sepak bola berdasarkan status, usia, maupun posisi bermainnya. Hasilnya adalah nilai  $VO_2\text{max}$  pemain berstatus elit berkisar pada 59.2 ml/kg/min – 63.2 ml/kg/min, status internasional pada kisaran 59.2 ml/kg/min – 61.5 ml/kg/min, status profesional pada rentang 58.2 ml/kg/min – 62.2 ml/kg/min, dan status amatir dengan rentang nilai 57.8 ml/kg/min – 61.7 ml/kg/min. Sedangkan berdasarkan posisi bermainnya, rentang nilai  $VO_2\text{max}$

untuk penjaga gawang adalah 48.4 ml/kg/min – 57.5 ml/kg/min, 53.2 ml/kg/min – 62.8 ml/kg/min untuk posisi pemain belakang, 54.7 ml/kg/min – 63 ml/kg/min untuk pemain tengah, dan 54.5 ml/kg/min – 62.9 ml/kg/min untuk posisi pemain depan. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa telah terjadi peningkatan permainan sepak bola yang ditandai selama Final Piala Dunia dari tahun 1966 hingga tahun 2010 yakni tercatat masing-masing 15% dan 35% dalam hal kecepatan bola dan tingkat *passing* (Wallace & Norton, 2014). Hasil analisis pertandingan di Liga Utama Inggris dari musim 2006/2007 hingga musim 2012/2013 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada jumlah *passing*, jarak lari dengan intensitas tinggi, dan jumlah *sprint* pendek/*short explosive sprint* (Barnes et al., 2014). Pada konteks intensitas permainan, saat ini sepak bola telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. Sehingga, sudah sepantasnya pemain sepak bola disiapkan kondisi fisiknya agar sesuai dengan tuntutan permainan sepak bola modern. Hal ini sejalan dengan penelitian Villaseca-Vicuña et al. (2021), bahwa komponen fisik menjadi fondasi utama para pemain sepak bola agar dapat bermain secara kompetitif. Kondisi fisik memiliki korelasi yang kuat dengan performa pemain dalam pertandingan atau kompetisi. Komponen kondisi fisik yang fundamental dimiliki oleh atlet adalah kapasitas daya tahan aerobik, sebagai penunjang komponen fisik lainnya. Apalagi sepak bola telah dikatakan sebagai aktivitas dengan intensitas tinggi (*high intensity activity*), maka berimplikasi pada tingkat kelelahan dan penurunan konsentrasi yang dapat menjadi faktor negatif yang berpeluang sebagai pencetus konflik antar pemain dalam satu tim ataupun dengan pemain dari tim yang berbeda (Nobari et al., 2022). Dengan demikian, penting dalam proses pelatihan sepak

bola untuk membentuk fondasi fisik yang baik sebagai sistem pendukung bagi performa pemain, termasuk pada tataran sepak bola amatir.

Hal menarik yang ditemukan saat peneliti melakukan observasi terhadap tim sepak bola Buleleng yang mengikuti Porprov Bali pada tiga edisi terakhir yakni Porprov Bali XIII tahun 2017 di Kabupaten Gianyar, Porprov Bali XIV tahun 2019 di Kabupaten Tabanan, dan Porprov Bali XV tahun 2022 di Kabupaten Badung. Hasil pengamatan langsung peneliti terhadap tim sepak bola Buleleng di seluruh pertandingan tersebut menunjukkan hasil bahwa pemain sepak bola Buleleng belum memiliki kondisi fisik yang menjadi standar pemain sepak bola amatir. Peneliti mengamati para pemain belum mampu bermain dengan intensitas tinggi selama 90 menit, yang ditandai dengan pemain lebih banyak berjalan daripada berlari di tengah lapangan. Kemudian peneliti melakukan studi dokumen tentang data kondisi fisik atlet sepak bola Buleleng tahun 2017, tahun 2019 dan tahun 2022. Data menunjukkan, kondisi fisik pemain sepak bola Buleleng khususnya tingkat  $VO_2max$  sebagian besar masih berada di bawah standar Prima Pratama yang dikeluarkan oleh Satlak Prima, yakni rata-rata  $VO_2max$  pemain mencapai 48.93 cc/kg/min pada Porprov Bali tahun 2017 (GSC, 2017), 45.79 cc/kg/min pada Porprov Bali tahun 2019 (GSC, 2019), dan pada Porprov Bali tahun 2022 nilainya 43.54 cc/kg/min (GSC, 2022). Selain kondisi fisik yang tidak sesuai standar pemain sepak bola kompetitif, selama pertandingan, peneliti menyaksikan pemain sepak bola Buleleng juga memperlihatkan aksi ataupun reaksi yang negatif terhadap perangkat pertandingan seperti protes yang kurang pantas secara lisan atau *gesture* tubuh, konfrontasi dengan pemain lawan, dan tidak ada

semangat kebersamaan dengan rekan satu tim seperti saling menyalahkan dan terkadang tidak berkomunikasi secara intensif. Rekam jejak prestasi tim sepak bola Buleleng selama ajang Porprov Bali, mulai edisi pertama cabang olahraga sepak bola dipertandingkan tahun 2007 hingga tahun 2022, belum sekalipun tim Buleleng meraih medali, baik medali perunggu, perak ataupun emas.

Guna memperdalam informasi tentang permasalahan yang muncul pada tim sepak bola Buleleng selama Porprov Bali, peneliti melakukan wawancara secara terstruktur yakni pertanyaan telah disusun sebelumnya dan jenis pertanyaannya sama untuk seluruh responden. Wawancara peneliti lakukan pada tanggal 22 Oktober 2023 di Stadion Mayor Metra kepada pelatih kepala dan asisten pelatih yang sempat tergabung dalam tim tersebut di antaranya I Ketut Mudiarta yang ber*license* C PSSI, Putu Arya Udayana (*license* D PSSI), dan Nyoman Suarsana (*license* D PSSI). Permasalahan yang disampaikan oleh pelatih adalah (1) kondisi fisik pemain yang mengikuti Porprov terlihat kurang baik; (2) karakter pemain selama latihan dan pertandingan kurang baik seperti rasa disiplin diri yang kurang dan kekompakan tim sulit dibentuk, (3) *fighting spirit* yang rendah ditunjukkan pemain selama bertanding. Model pelatihan yang diberikan selama masa desentralisasi hingga sentralisasi Porprov juga kurang efektif karena pelatih kurang tepat dalam menyusun program pelatihan. Dengan kata lain, pelatih memberikan pelatihan sesuai dengan pengalamannya saat menjadi atlet sepak bola di zamannya. Sehingga latihan yang diberikan sifatnya monoton dan tidak sesuai dengan karakteristik atau tuntutan pertandingan sepak bola. Situasi latihan harus mampu mencerminkan situasi saat pertandingan sesungguhnya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan mantan pemain sepak bola Buleleng yakni Made Bawa, S.Pd. (60 tahun) yang pernah mengikuti kompetisi sepak bola mulai tingkat pelajar hingga senior di tingkat Provinsi, berpengalaman sebagai pengurus di PSSI Buleleng dan juga menjadi ofisial tim. Beliau menyatakan bahwa karakter pemain sepak bola Buleleng terkenal “keras” selama bermain. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari salah satu wasit Nasional asal Buleleng M. Kurniadi Effendy, S.Pd. (38 tahun), tim Buleleng menjadi tim dengan pemainnya yang selalu saja mendapatkan kartu merah selama Porprov Bali. Pernyataan yang disampaikan oleh mantan pemain dan pengurus serta wasit sepak bola melalui wawancara dimaksud dapat disimpulkan bahwa secara karakter bermain sepak bola ada yang perlu diperbaiki.

Setelah mengetahui permasalahan di atas, peneliti kembali melakukan wawancara untuk mengetahui kebutuhan di lapangan terhadap enam pelatih sepak bola yang ada di Buleleng (1 pelatih *license* C PSSI dan 5 pelatih *license* D PSSI). Seluruh responden menyatakan (1) belum paham tentang penyusunan program latihan, (2) memerlukan model pelatihan yang efektif dan yang tepat dengan karakter pemain sepak bola di Buleleng agar mampu meningkatkan fisik dan karakter pemain saat Porprov atau kompetisi lainnya.

Melihat hasil kondisi fisik atlet sepak bola dalam tiga edisi terakhir Porprov Bali yang belum sesuai standar, dan masih adanya sikap-sikap yang kurang pantas ditampilkan oleh pemain selama pertandingan, kebutuhan pelatih sepak bola di Buleleng terhadap model pelatihan yang lebih tepat untuk pemain Buleleng, maka saat

ini dibutuhkan model pelatihan yang mampu secara holistik membentuk serta mengembangkan kondisi fisik maupun karakter pemain sepak bola menjadi lebih baik secara simultan. Pelatihan sepak bola modern dituntut agar mampu menumbuhkembangkan segala potensi pemain secara bersama-sama, dan menyeluruh, dengan intensitas tinggi dan waktu yang tidak terlalu panjang. Dengan demikian, pelatihan yang diberikan kepada pemain sudah seharusnya sesuai dengan tuntutan saat pertandingan nanti. Berkaitan dengan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan pengembangan model pelatihan sebagai solusi alternatif dalam memecahkan masalah terkait rendahnya kondisi fisik dan karakter pemain sepak bola Buleleng. Model pelatihan sepak bola yang dikembangkan lebih relevan dengan mengadopsi ataupun mengintegrasikan beberapa permainan dan kearifan lokal Bali yang bersifat universal.

Langkah awal sebagai penguat peneliti dalam melakukan pengembangan model berdasarkan temuan di lapangan yakni peneliti melakukan kajian literatur tentang model pelatihan yang berbasis Filanesia, beberapa permainan, dan nilai-nilai kearifan lokal yang diasumsikan mampu diintegrasikan ke dalam model pelatihan sepak bola sebagai upaya mengatasi permasalahan kondisi fisik dan karakter pemain. Filanesia sebagai fondasi dalam proses pelatihan sepak bola di Indonesia disusun sebagai cara belajar orang Indonesia memainkan sepak bola yang sesuai karakter orang Indonesia seperti menyerang secara proaktif, progresif, dan konstruktif, selanjutnya saat bertahan menggunakan pendekatan *smart zonal pressing* yang terdiri dari proaktif, situasional *pressing time*, dan *zona marking* (PSSI, 2018a). Model pelatihan berbasis Filanesia signifikan dalam meningkatkan performa pemain wanita yang diukur menggunakan

instrumen *The Game Performance Assessment Instrument* (Munar et al., 2023). Prosedural pelatihan berbasis Filanesia menggunakan metode *small-sided games* (SSG) dalam mencapai tujuan pelatihannya di seluruh klaster pembinaannya seperti main-Belajar-Main (fase kegembiraan), belajar-Belajar-Main (fase pengembangan *skill*), *Passing-Posisi-Phase-Main* (fase pengembangan permainan sepak bola) (Emral et al., 2023). Namun, limitasi dari model ini adalah hanya mengintegrasikan konsep permainan saja dalam prosedur pelatihannya serta pada fase penampilan (18 tahun) belum ada struktur pelatihan secara proseduralnya.

Seperti diketahui bahwa metode SSG memang telah populer dalam kepelatihan sepak bola karena pendekatannya menyerupai situasi pertandingan sebenarnya. Penelitian yang dilakukan Bujalance-Moreno et al. (2019) tentang *systematic review* terhadap 53 artikel tentang SSG (artikel terbitan bulan Januari 2000 sampai dengan Juli 2018) dinyatakan efektif dalam meningkatkan performa fisik, teknik-taktik baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang secara bersamaan serta mampu menampilkan situasi pertandingan sepak bola yang sebenarnya. Kemudian penelitian *Systematic Review with Meta-Analysis* yang dilakukan Clemente et al. (2021) melaporkan bahwa menggunakan SSG dalam latihan sepak bola dapat menghadirkan efek akut dan kronis dalam dimensi taktis, teknis, dan fisik. SSG merupakan alat yang ampuh untuk mempelajari dan meningkatkan kebugaran fisik. SSG yang terstruktur secara berbeda (misalnya, dalam hal format, luas lapangan bermain, aturan pelatihan, di antara faktor-faktor lainnya) menghasilkan efek yang berbeda, tetapi masih harus dianalisis bagaimana mereka berinteraksi dengan faktor-faktor psikologis dan apa peran

variabilitas antar dan intra-individu. Sebagai kesimpulan, terlepas dari hasil positif yang terkait dengan SSG, penelitian berkualitas akan lebih baik dengan cakupan yang lebih luas perlu dilakukan selanjutnya. Kemudian Kusuma et al. (2024) juga melakukan kajian *Systematic Review* yang menggunakan basis data *Web of Science*, *Scopus*, *SPORTDiscus*, dan *PubMed* dengan mengikuti pedoman PRISMA, lima belas artikel yang *eligible* (terbitan Januari 2021 hingga Juli 2024) menunjukkan bahwa SSG dan HIIT adalah model yang paling banyak diteliti. Studi tersebut menyimpulkan bahwa pendekatan parsial yang berfokus pada fisik lebih dominan dibandingkan dengan pendekatan holistik. Meskipun ada perdebatan, kedua pendekatan tersebut berdampak baik pada perkembangan atlet dalam jangka panjang. Saran dari penelitian ini yakni diperlukan penelitian lebih lanjut yang menerapkan pendekatan holistik untuk menambah wawasan tentang pelatihan sepak bola.

Temuan selanjutnya oleh Kusuma et al., (2024) melalui *Systematic Lyterature Review* tentang efektivitas SSG sebagai latihan yang bersifat holistik mampu berdampak signifikan terhadap kapasitas fisik, teknik, dan taktik pada pemain sepak bola muda selama satu dekade terakhir. Walaupun diakui metode ini rentan menimbulkan cedera pada pemain karena karakter latihannya seperti situasi pertandingan sepak bola sebenarnya. Temuan menariknya adalah, bahwa belum ada kajian yang mendalam tentang dampak SSG terhadap pembentukan karakter pemain sebagai penunjang performa pemain saat menghadapi kompetisi. Pada kajian bibliometrik oleh peneliti tentang tren penelitian SSG terhadap 163 artikel yang terbit 10 tahun terakhir (2014-2024) menunjukkan *mapping* riset yang dilakukan secara

simultan berfokus pada dampak fisiologi, *biomotor performance*, teknik, dan taktikal. Menariknya, ranah yang mengarah pada dampak karakter pemain sepak bola belum ditemukan (Kusuma et al., 2025). SSG sebagai sebuah metode dalam latihan sepak bola yang mampu menciptakan suasana latihan layaknya situasi permainan sepak bola sesungguhnya mampu secara holistik mengintervensi aspek fisik, teknis, taktik, walaupun belum ditemukan dampak terhadap pengembangan karakter pemain sepak bola. Limitasi ini tentu menjadi peluang dalam mengkombinasikan, ataupun mengelaborasi dengan aktivitas permainan maupun kearifan lokal Bali seperti nilai-nilai *Tri Hita Karana* (THK).

Pengintegrasian THK dalam pembelajaran sudah terbukti mampu meningkatkan kebugaran, hasil belajar dan juga karakter peserta didik. Penelitian yang dilakukan Jaya (2019) menyatakan bahwa internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam falsafah THK ke dalam mata pelajaran mampu membangun jati diri peserta didik menjadi manusia yang rukun, demokratis, empati, simpatik, jujur, menjunjung tinggi hak asasi manusia, cinta kasih, disiplin, dan menghargai perbedaan. Selain kebugaran jasmani dan prestasi belajar, ternyata karakter peserta didik dapat tumbuh secara bersamaan apabila proses pembelajaran dibalut dengan THK (Yudaparmita et al., 2021; Suardika, 2017; Kardiawan et al., 2023). Oleh sebab itu, THK memiliki pengaruh yang signifikan terhadap proses pembentukan karakter seseorang yang berdampak pada harmonisasi secara makrokosmos maupun mikrokosmos. Selain THK, permainan tradisional juga akan menjadi komplementer dalam pengembangan model pelatihan ini, sebab selain permainan tradisional ini telah masuk dalam

kurikulum pendidikan, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) sebagai instrumen pelestarian budaya dan tradisi, permainan ini memiliki unsur aktivitas fisik yang mampu merangsang dan meningkatkan kemampuan gerak para pelakunya (Dharmadi et al., 2022). Beberapa gerakan-gerakan dalam permainan tradisional Bali ini yang relevan dengan gerakan dalam sepak bola akan diintegrasikan dalam model pelatihan tersebut. Penting untuk diketahui pula bahwa, melalui keterlibatan dalam aktivitas permainan tradisional, nilai-nilai karakter juga mampu dikembangkan seperti melatih kemampuan berpikir cepat, pantang menyerah, berani, jujur, sportif, kerjasama, dan nilai-nilai lainnya yang dibutuhkan di masa mendatang (Widodo & Lumintuarso, 2017).

Berdasarkan temuan secara *systematic literature review* maupun penelitian eksperimen dan juga pengembangan di atas, maka pengembangan model pelatihan sepak bola yang dimaksud nantinya adalah menyempurnakan model pelatihan yang sudah ada sebelumnya dalam Filanesia dengan mengintegrasikan variabel lain sebagai “*suplemen*” agar mampu menjadi model pelatihan yang lebih holistik daripada sebelumnya. Variabel “*suplemen*” dimaksud antara lain nilai-nilai THK dan permainan tradisional yang diintegrasikan dalam model pelatihan. Sehingga pengembangan yang akan dilakukan nanti adalah pengembangan model pelatihan yang terintegrasi dengan THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain sepak bola Buleleng.

Pengembangan model pelatihan sepak bola yang terintegrasi THK dan permainan tradisional didasarkan oleh beberapa hal, yaitu: (1) memfasilitasi pemain

untuk berlatih secara holistik, (2) latihan harus mencerminkan situasi pertandingan, (3) berdasarkan hasil observasi, sumber daya manusia (SDM) sangat mendukung pemanfaatan pengembangan model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional, (4) belum ada yang mengembangkan model pelatihan dengan pengintegrasian THK dan permainan tradisional dalam sepak bola. Dengan demikian, pengembangan model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain sepak bola Buleleng ini dipandang perlu untuk dilaksanakan.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, hasil observasi di lapangan, studi dokumen, dan wawancara, maka peneliti mengidentifikasi masalah di lapangan sebagai berikut:

- 1) Proses pelatihan yang masih konvensional yakni masih berbasis pada pengalaman pelatih saat menjadi pemain sehingga pelatihan yang diberikan belum relevan dengan perkembangan *sport science* dan tuntutan sepak bola saat ini.
- 2) Model pelatihan masih bersifat parsial atau menggunakan pendekatan terisolasi, yakni pelatih menyusun program latihan fisik, teknik, dan taktik secara terpisah-pisah. Padahal permainan sepak bola, khususnya dalam pertandingan, menyuguhkan aksi pemain sepak bola dengan atau tanpa bola yang memadukan komponen fisik, teknik dan taktik serta mental secara simultan dalam satu aksinya.

- 3) Program pelatihan yang berfokus pada latihan fisik, namun sifatnya konvensional atau parsial seperti lari fartlek, lari 12 menit atau 2,4 km di sepanjang lintasan stadion, serta *circuit training* dengan 10 pos. Setelah latihan fisik, pelatih memberikan latihan teknik atau taktik tergantung periode latihannya.
- 4) Kondisi fisik atlet kurang mendukung dalam pertandingan yang kompetitif atau dengan intensitas tinggi.
- 5) Pemain belum menyadari tujuan dari latihan yang diberikan pelatih, sehingga pelatihan yang dilakukan kurang optimal.
- 6) Pelatih juga menyatakan selama proses pelatihan belum memberikan latihan penguatan karakter secara khusus kepada pemain, karena memang fokus pada latihan fisik.
- 7) Karakter pemain sepak bola Buleleng belum menunjukkan karakter atlet sepak bola yang sportif.
- 8) Belum ada yang mengembangkan model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional dalam sepak bola.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut di atas, proses pelatihan sepak bola di Buleleng sangat kompleks dan dibutuhkan solusi yang efektif dalam meningkatkan performa pemain sepak bola di Buleleng. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan kualitas fisik, teknik, pemahaman taktik, dan mental yang baik agar mampu meningkatkan performa baik secara individu maupun tim.

Keterbatasan waktu dan sumber daya yang dimiliki, maka fokus penelitian ini adalah meningkatkan nilai  $VO_2\text{max}$  sebagai representasi kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain sepak bola, dan mental yang positif menjadi pondasi dalam menguatkan kapasitas fisik, teknik dan pemahaman taktik yang sudah dimiliki pemain. Inovasi model pelatihan dengan mengintegrasikan THK dan permainan tradisional serta menggunakan metode SSG dalam latihannya yang dikenal sebagai miniaturnya situasi pertandingan sepak bola dapat menjadi solusi untuk mengatasi permasalahan di atas. Sehingga fokus penelitian ini mengarah kepada pengembangan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan dikaji sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah rancang bangun model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter?
- 2) Bagaimanakah validitas model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional?
- 3) Bagaimanakah kepraktisan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional?
- 4) Bagaimanakah efektivitas model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional dalam meningkatkan kondisi fisik dan karakter?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan di atas, selanjutnya tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Mendeskripsikan rancang bangun model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter.
- 2) Mendeskripsikan validitas model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional.
- 3) Mendeskripsikan kepraktisan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional.
- 4) Membuktikan efektivitas model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional dalam meningkatkan kondisi fisik dan karakter.

### **1.6 Signifikansi Penelitian**

Signifikansi penelitian didefinisikan sebagai suatu dampak dari tercapainya suatu tujuan penelitian. Signifikansi penelitian mengarah kepada proses pengembangan ilmu atau kegunaan teoritis maupun signifikan praktis yaitu membantu memecahkan permasalahan pada objek yang diteliti. Penelitian yang dilaksanakan ini merupakan bagian integral dari sebuah kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia atau Filanesia. Penelitian ini bertujuan untuk menyempurnakan komponen Filanesia dan juga berkontribusi dalam pencapaian tujuan keolahragaan sesuai Undang-Undang Keolahragaan Republik Indonesia yaitu model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter.

Secara teoritis, signifikansi hasil penelitian ini dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan (*sports science*), khususnya pengembangan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter. Analisis kebutuhan, perencanaan rancang bangun, uji validitas, kepraktisan, dan efektivitas yang diuraikan dalam penelitian ini juga dapat memecahkan ideologis yang muncul dalam pelatihan khususnya pada cabang olahraga sepak bola. Pemain dapat menemukan sendiri dan mentransformasikan informasi kompleks agar benar-benar memahami dan dapat menerapkan pengetahuannya terutama dalam hal pengembangan karakter, senantiasa belajar berkolaborasi, menemukan segala sesuatu untuk diri dan timnya. Mengefektifkan peningkatan terhadap kondisi fisik karena model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional ini didukung dengan materi berbasis permainan yang relevan dengan situasi permainan dan/atau pertandingan sepak bola yang sebenarnya, media pendukung berupa buku yang terdiri dari komponen-komponen teks, dan tampilan gambar serta tersedia dalam bentuk video tutorial sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan juga motivasi pemain dalam proses pelatihan.

Selain signifikansi secara teoritis, hasil penelitian ini nantinya memiliki dampak praktis, yakni selama proses penelitian dapat menambah pengalaman peneliti dalam melakukan “pembelajaran” dengan menggunakan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional pada pelatihan di beberapa klub sepak bola di Buleleng. Pelatih dari cabang olahraga lainnya, dapat diujicobakan dalam proses pelatihannya guna meningkatkan kondisi fisik dan karakter atletnya. Penelitian ini

dapat juga digunakan sebagai referensi bagi peneliti lainnya yang sejenis. Model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter yang dikembangkan dapat digunakan sebagai panduan dalam melakukan pelatihan oleh pelatih lainnya secara mandiri. Sehingga pelatih sepak bola lainnya yang melatih kelompok usia pemain 18-20 tahun dapat menggunakan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional ini sebagai rujukan yang bermanfaat bagi perkembangan pemain di klubnya masing-masing.

### **1.7 Novelty (Kebaruan)**

*Novelty* atau kebaruan merupakan suatu kajian atau temuan yang benar-benar original melalui tahapan ilmiah sehingga memunculkan cakrawala baru yang bernilai guna di masyarakat. Penelitian ini memiliki kebaruan mengingat model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter sangat penting dilakukan guna melakukan perbaikan proses pelatihan sepak bola khususnya dengan telah tersusunnya Filanesia sejak tahun 2017 oleh PSSI. Filanesia dirancang untuk pembinaan pemain sepak bola usia 6-9 tahun, 10-13 tahun, 14-17 tahun, dan 18 tahun dengan pendekatan bermain khususnya *small-sided games* (SSG). Filanesia terbukti mampu meningkatkan performa pemain seperti komponen kemampuan pemain kembali ke posisi semula setelah melakukan aksi baik saat bertahan ataupun menyerang (*home base*), pergerakan pemain sesuai situasi atau kondisi (*adjust*), kemampuan mengambil keputusan baik saat menyerang atau bertahan (*decision making*), setelah membuat keputusan, lalu pemain melakukan aksi dengan memilih jenis keterampilan yang diaplikasikan (*skill execution*), memberikan

dukungan kepada rekan satu timnya saat bertahan atau menyerang (*support*), gerakan yang bertujuan melapis pertahanan dengan berada di belakang teman yang sedang berusaha merebut bola atau menghadang pergerakan lawan (*cover*), menghadang laju atau pergerakan lawan yang dengan atau tanpa bola (*mark*) (Munar et al., 2023). Model pelatihan dalam pembinaan sepak bola merupakan salah satu komponen yang sangat penting dengan proses pelatihan. Sama halnya dengan proses pembelajaran dalam pendidikan formal, bahwa model yang baik akan mampu memberikan gambaran tentang kualitas pembelajaran sehingga dampak pengiringnya adalah pengajar mampu merencanakan strategi pembelajarannya (Magdalena et al., 2023). Pada konteks pelatihan, capaian prestasi atlet juga dipengaruhi oleh kapabilitas pelatihnya dalam hal pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman dalam menerapkan model pelatihan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam *sports science* (Suratmin et al., 2024).

Kemudian, kajian pustaka menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap 20 artikel pengembangan model pelatihan sepak bola, 20 artikel tentang daya tahan dalam sepak bola dan 13 artikel tentang pengembangan karakter, pada jurnal nasional dan internasional yang terbit rentang tahun 2014-2024, yang bertujuan untuk melakukan analisis kebutuhan terhadap pengembangan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional pada pemain sepak bola kelompok usia 18-20 tahun. Hasil kajian atau analisis tersebut, belum ditemukan atau belum ada pengembangan model pelatihan sepak bola terintegrasi THK dan permainan tradisional pada pemain sepak bola kelompok usia 18-20 tahun dalam upaya peningkatan kondisi fisik serta karakternya. Walaupun terdapat metode latihan seperti

SSG yang terbukti mampu meningkatkan kapasitas fisik, teknik dan taktis secara simultan pada pemain sepakbola dari berbagai usia, jenis kelamin, dan status pemainnya, namun intervensi terhadap aspek karakter dalam sepak bola belum ditemukan hingga saat ini (Kusuma et al., 2025).

Sehingga, kebaruan penelitian ini adalah dihasilkannya sebuah model (sintaks, sistem sosial, prinsip reaksi, sistem pendukung, dan dampak instruksional dan dampak pengiring) yang nantinya dapat diimplementasikan dalam proses pelatihan sepak bola sebagai model untuk meningkatkan kondisi fisik dan karakter pemain kelompok usia 18-20 tahun. Model tersebut selanjutnya disebut “Model Pelatihan Sepak Bola Terintegrasi THK dan Permainan Tradisional”. Kebaruan lain dari penelitian ini adalah dihasilkannya buku sebagai suplementer dari model pelatihan yang dikembangkan. Buku model yang dikemas secara cetak bersifat interaktif serta menarik. Model pelatihan yang dikembangkan dapat diimplementasikan sebagai jawaban yang solutif untuk mengatasi perkembangan sepak bola, dan juga suplemen bagi kurikulum Filanesia.