

ANALISIS POLA LATIHAN FC AMRI MENJELANG PERTANDINGAN PADA TURNAMEN LIGA 1 ASKAB PSSI FLORES TIMUR

Yohanes Kerigo Koten¹, Yeremias Mamu Sare², Hironimus Bao Wolo³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Institut Keguruan
dan Teknologi Larantuka

Email: ringkoljerkon@gmail.com, yeremiasmamusare30@gmail.com,
hironimus861701iktl@gamial.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola latihan FC AMRI menjelang turnamen sepak bola di Kabupaten Flores Timur dan untuk mengevaluasi sejauh mana pola latihan tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip pelatihan olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di klub sepak bola FC AMRI yang berlokasi di Kabupaten Flores Timur. Data primer diperoleh dari informan melalui wawancara mendalam dan observasi reflektif. Data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri (*human instrument*) dan pedoman wawancara. Teknik analisis data melalui tiga tahapan yang reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil kajian dari penelitian ini adalah pola latihan pada tim FC AMRI telah dijalankan sesuai dengan program latihan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak terdapat kekurangan dalam penerapan pola latihan tersebut, misalnya variasi latihan untuk meningkatkan fisik masih terbatas; peningkatan teknik dan taktik permainan belum diberi porsi latihan khusus; dan latihan mental juga tidak dilakukan secara khusus. Sementara itu, terkait prinsip-prinsip pelatihan olahraga, secara umum belum sepenuhnya sesuai karena waktu latihan yang diterapkan sebelum mengikuti turnamen sangat singkat (hanya satu minggu). Oleh karena itu, prinsip periodisasi, progresivitas, spesifikasi, individualitas, dan keterlibatan aktif yang menjadi standar utama latihan belum berjalan secara optimal.

Keywords: *Analisis, Pola Latihan, Perinsip Latihan, Sepak Bola*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat, baik di tingkat internasional maupun di Indonesia, termasuk di Kabupaten Flores Timur. Gagasan tersebut diperkuat oleh pendapat Athalarik dan Rusadi (2023) yang menjelaskan bahwa di Indonesia, sepak bola telah bertransformasi dari sekadar aktivitas olahraga menjadi fenomena budaya populer yang terhubung dengan berbagai dimensi kehidupan sosial, ekonomi, dan hiburan masyarakat.

Olahraga ini memiliki peran penting dalam membentuk identitas kolektif, memperkuat solidaritas, serta menjadi ruang ekspresi nilai dan semangat kebersamaan di tengah masyarakat. Seiring dengan meningkatnya intensitas serta standar kompetisi, setiap tim dituntut memiliki manajemen dan program latihan yang terorganisir secara profesional. Sejalan dengan pandangan tersebut, Fisher dan Csapo menjelaskan bahwa periodisasi merupakan pendekatan yang umum digunakan dalam mengelola performa atlet dengan cara membagi program latihan ke dalam beberapa tahap yang berurutan dan memiliki fokus tertentu pada setiap fasenya. Melalui pendekatan ini, proses latihan diatur secara bervariasi namun tetap terstruktur, sehingga dapat membantu atlet mencapai performa puncak pada fase kompetisi yang paling penting serta mendukung peningkatan kemampuan secara berkelanjutan (Fisher & Csapo, 2021).

Salah satu tim lokal yang cukup aktif dan konsisten mengikuti berbagai kompetisi di Flores Timur adalah FC AMRI (Anak Muda Riangkoli) dari Desa Sinamalaka, Kecamatan Tanjung Bunga. Tim ini menunjukkan komitmen tinggi dengan merekrut pemain dari berbagai desa bahkan dari luar kabupaten. FC AMRI telah berpartisipasi dalam berbagai turnamen, mulai dari kompetisi antar kampung (Tarkam) hingga Liga ASKAB Flores Timur, sejak Liga

II pertama kali digelar pada tahun 2018, dan berhasil promosi ke Liga I ASKAB Flores Timur pada tahun 2025.

Partisipasi di tingkat Liga I menghadirkan suasana kompetisi yang lebih ketat dan tingkat persaingan yang lebih tinggi dibandingkan kompetisi sebelumnya. Pada pelaksanaan Liga I yang baru saja berlangsung, FC AMRI belum dapat melanjutkan kompetisi ke tahap berikutnya dan kembali turun kasta ke Liga II. Kondisi ini menuntut persiapan tim yang semakin matang, sehingga menjadi bahan refleksi untuk mengevaluasi pola latihan dan persiapan menjelang pertandingan.

Keberhasilan dalam kompetisi sepak bola modern tidak hanya bergantung pada bakat individu, melainkan menuntut adanya pola latihan yang terstruktur dan sistematis. Putra et.al (2023) mendefinisikan bahwa latihan yang ideal dirancang berdasarkan konsep seperti periodisasi (pembagian latihan ke dalam fase tertentu), progresivitas (peningkatan intensitas secara bertahap), dan prinsip pemulihan yang cukup. Prinsip-prinsip ini mencakup *overload* untuk mendorong adaptasi fisik, spesifikasi yang menyesuaikan latihan dengan kebutuhan sepak bola, serta individualitas yang memperhitungkan kemampuan dan kondisi masing-masing pemain. Pengabaian terhadap prinsip-prinsip dasar ini sering menjadi penyebab utama latihan yang tidak efektif, *overtraining*, hingga kegagalan tim dalam mencapai performa kompetitif yang optimal. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan teori kepelatihan menjadi prasyarat penting dalam mempersiapkan tim agar mampu bersaing secara optimal.

Berdasarkan observasi awal dan pengalaman langsung peneliti di lapangan, ditemukan bahwa pola latihan FC AMRI belum sepenuhnya menerapkan prinsip-prinsip pelatihan olahraga yang secara teoretis menjadi dasar pembinaan tim sepak bola kompetitif. Pelaksanaan latihan cenderung dilaksanakan tanpa perencanaan tertulis yang jelas dan bersifat situasional, dengan peningkatan intensitas yang relatif dekat dengan waktu pelaksanaan kompetisi. Dalam periode persiapan tersebut, pembagian tahapan latihan sebagaimana konsep periodisasi belum terlihat secara sistematis.

Selain itu, pengaturan beban latihan fisik menunjukkan peningkatan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga secara teoretis belum sepenuhnya sejalan dengan prinsip progresivitas dan *overload*. Sementara dari aspek spesifikasi, latihan taktik yang diberikan bersifat umum dan kurang intensif. Prinsip individualitas dan pemulihan juga diabaikan: tidak ada latihan yang disesuaikan dengan posisi pemain, sesi pendinginan atau *stretching* tidak diawali, dan tidak ada arahan pemulihan setelah latihan intensif.

Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kajian ilmiah terhadap pola latihan yang diterapkan oleh FC AMRI, bukan untuk menyalahkan hasil pertandingan, melainkan sebagai upaya evaluatif dan reflektif dalam rangka meningkatkan kualitas pembinaan tim. Hal ini sejalan dengan pendapat Putra et al. (2023) yang menyatakan bahwa program latihan yang disusun secara sistematis dan berbasis prinsip olahraga berpotensi meningkatkan kesiapan tim dalam menghadapi tuntutan kompetisi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan pola latihan FC AMRI menjelang pertandingan, khususnya dalam kaitannya dengan penerapan prinsip periodisasi, progresivitas, spesifikasi, dan individualitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi internal bagi tim FC AMRI serta memberikan kontribusi ilmiah dan praktis bagi pengembangan pembinaan sepak bola di Kabupaten Flores Timur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis secara mendalam pola latihan yang diterapkan oleh FC AMRI menjelang pertandingan pada turnamen sepak bola yang telah berlangsung, khususnya kompetisi Liga I ASKAB Flores Timur tahun 2025.

Penelitian kualitatif berupaya mendeskripsikan secara naratif kegiatan yang dilakukan serta dampak dari tindakan terhadap kehidupan subjek. Penelitian ini berlandaskan pada filsafat post-positivisme, karena dilakukan pada objek yang bersifat alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dalam proses pengumpulan dan analisis data (Malahati, B, Jannati, Qathrunnada, & Shaleh, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di klub sepak bola FC AMRI yang berlokasi di Kabupaten Flores Timur, Nusa Tenggara Timur. Lokasi ini dipilih karena FC AMRI merupakan klub yang aktif mengikuti kompetisi lokal dan memiliki pengalaman mengikuti Liga I ASKAB Flores Timur. Waktu penelitian difokuskan pada pengumpulan data terkait program latihan dan pelaksanaan pertandingan FC AMRI pada kompetisi Liga I tahun 2025.

Data primer diperoleh secara langsung dari informan melalui wawancara mendalam dan observasi reflektif. Data ini mencakup informasi tentang pola latihan, metode pelatihan, tahapan latihan, penerapan prinsip-prinsip latihan olahraga, serta pandangan informan terhadap efektivitas program latihan yang telah dijalankan. Penentuan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*.

Informan dalam penelitian ini terdiri atas: Pelatih Kepala FC AMRI dan Pemain FC AMRI. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui studi dokumentasi, yaitu pengumpulan dan analisis dokumen yang berkaitan dengan pola latihan dan pertandingan FC AMRI. Model analisis yang digunakan mengacu pada pendapat dari Saleh dalam (Qomaruddin & Sa'diyah, 2024) yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pola latihan (mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental) yang diterapkan FC AMRI menjelang turnamen Liga 1

a. Latihan Fisik

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, latihan fisik menjadi salah satu fokus utama dalam persiapan tim menjelang kompetisi Liga I ASKAB Flores Timur Tahun 2025. Pelatih menilai bahwa kondisi fisik pemain pada awal masa persiapan masih perlu ditingkatkan sehingga program latihan lebih banyak diarahkan pada peningkatan daya tahan dan kekuatan fisik pemain.

Pernyataan dari pelatih di atas, berkesinambungan dengan hasil wawancara dengan para pemain. Pemain yang diwawancarai memberikan jawaban yang relatif sama mengenai bentuk latihan fisik yang diterapkan selama masa persiapan. Para pemain menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan berupa lari naik turun anak tangga di Bukit Goa Maria Riangkoli dengan durasi waktu yang telah ditentukan oleh pelatih.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa pola latihan fisik FC AMRI menjelang pertandingan lebih menitikberatkan pada peningkatan kekuatan tungkai bawah dan daya tahan pemain melalui latihan lari naik turun anak tangga. Latihan fisik menjadi program yang paling dominan selama masa persiapan karena dianggap sebagai fondasi utama yang harus dimiliki pemain sebelum memasuki tahap pemantapan teknik, taktik, dan strategi pertandingan.

b. Latihan Teknik

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, latihan teknik tetap menjadi bagian dari proses persiapan tim menjelang pertandingan. Namun, latihan teknik tidak diberikan melalui sesi latihan teknik yang berdiri sendiri, melainkan lebih banyak diintegrasikan ke dalam kegiatan *sparring* atau laga uji coba selama masa persiapan.

Pelatih FC AMRI, Fransiskus Bobby Mete, yang diwawancarai pada tanggal 29 April 2026 menjelaskan bahwa latihan teknik diberikan melalui kegiatan *sparring*. Menurutnya, ketika pemain mengikuti *sparring*, mereka secara langsung dituntut untuk menerapkan berbagai keterampilan dasar sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Hasil wawancara dengan para pemain menunjukkan adanya pandangan yang sedikit berbeda mengenai pelaksanaan latihan teknik. Beberapa pemain menyatakan bahwa mereka tidak mendapatkan latihan teknik secara khusus seperti *passing*, *dribbling*, maupun *shooting*. Akan tetapi, para pemain mengakui bahwa unsur-unsur teknik tetap muncul dalam kegiatan *sparring* yang dilakukan selama masa persiapan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa latihan teknik FC AMRI menjelang pertandingan lebih banyak dilakukan melalui pendekatan bermain melalui *sparring* dibandingkan latihan teknik yang dilakukan secara terpisah. Meskipun tidak terdapat program latihan teknik yang khusus dan terstruktur, unsur-unsur teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* tetap dilatih melalui situasi permainan sehingga pemain tetap memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan tekniknya.

c. Latihan Taktik

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, latihan taktik menjadi salah satu komponen yang diberikan selama masa persiapan menjelang pertandingan. Latihan taktik difokuskan pada pemahaman strategi permainan, formasi tim, pola pergerakan pemain, serta skema menyerang dan bertahan yang akan diterapkan saat pertandingan berlangsung.

Pelatih FC AMRI, Fransiskus Xsaverius Bobby Mete, yang diwawancarai pada tanggal 29 April 2026 menjelaskan bahwa latihan taktik diberikan melalui kegiatan *sparring* atau laga uji coba. Sebelum kegiatan *sparring* dimulai, pelatih terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai formasi, strategi bermain, pola pergerakan pemain, serta sistem menyerang dan bertahan yang akan digunakan oleh tim. Hasil wawancara dengan para pemain menunjukkan adanya kesesuaian dengan pernyataan pelatih. Pemain yang diwawancarai menyatakan bahwa pelatih selalu memberikan penjelasan mengenai strategi permainan, formasi, dan pola pergerakan pemain sebelum pertandingan maupun sebelum pelaksanaan *sparring*.

d. Latihan Mental

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, persiapan mental pemain menjelang pertandingan tidak dilakukan melalui program latihan mental yang terstruktur. Namun demikian, pelatih tetap berupaya membangun kesiapan mental pemain melalui pemberian motivasi, dorongan semangat, dan penguatan kepercayaan diri sebelum pertandingan berlangsung. Pelatih FC AMRI, Fransiskus Xsaverius Bobby Mete, yang diwawancarai pada tanggal 29 April 2026 menjelaskan bahwa motivasi diberikan kepada

pemain karena FC AMRI berada dalam satu grup dengan beberapa tim yang memiliki reputasi cukup baik. Oleh karena itu, pelatih berusaha membangun keyakinan pemain agar tidak merasa inferior ketika menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat.

Kesesuaian Pola Latihan FC AMRI dengan Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga

a. Prinsip Periodisasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, diketahui bahwa persiapan tim menjelang Liga I ASKAB Flores Timur Tahun 2025 dilakukan melalui tahapan latihan yang telah disusun oleh pelatih selama masa persiapan. Meskipun program latihan yang diterapkan belum dituangkan dalam bentuk program tertulis yang sistematis, pelatih tetap menerapkan urutan latihan yang berbeda sesuai kebutuhan tim menjelang pertandingan.

b. Prinsip Progresivitas

Bertolak dari hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, diketahui bahwa pelatih melakukan penyesuaian program latihan berdasarkan kondisi dan kebutuhan pemain selama masa persiapan menjelang pertandingan. Penyesuaian tersebut dilakukan setelah pelatih mengevaluasi kemampuan pemain melalui kegiatan *sparring* yang dilaksanakan pada awal masa persiapan. Pelatih FC AMRI, Fransiskus Xsaverius Bobby Mete, yang diwawancarai pada tanggal 29 April 2026 menjelaskan bahwa kegiatan *sparring* pada awal persiapan digunakan untuk melihat kondisi pemain secara langsung. Dari hasil pengamatan tersebut, pelatih menilai bahwa kondisi fisik pemain masih perlu ditingkatkan sehingga diberikan tambahan latihan fisik selama masa persiapan.

Hasil wawancara dengan para pemain menunjukkan adanya kesesuaian dengan informasi yang disampaikan oleh pelatih. Para pemain mengakui bahwa selama masa persiapan terdapat perubahan fokus latihan dari satu pertemuan ke pertemuan berikutnya. Pada awal latihan tim lebih banyak melakukan *sparring* untuk melihat kemampuan pemain, kemudian dilanjutkan dengan latihan fisik, dan menjelang pertandingan diberikan materi strategi permainan.

c. Prinsip Spesifikasi

Hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, diketahui bahwa bentuk latihan yang diberikan selama masa persiapan dirancang untuk mendukung kebutuhan permainan sepak bola. Latihan yang dilakukan tidak hanya berfokus pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga mencakup latihan yang berkaitan dengan teknik, taktik, dan situasi permainan yang sering terjadi dalam pertandingan. Pelatih FC AMRI, Fransiskus Xsaverius Bobby Mete, yang diwawancarai pada tanggal 29 April 2026 menjelaskan bahwa latihan yang diberikan kepada pemain disesuaikan dengan kebutuhan tim dalam pertandingan. Selain latihan fisik, pemain juga diberikan kesempatan untuk menerapkan kemampuan teknik dan taktik melalui kegiatan *sparring*.

Hasil wawancara dengan para pemain menunjukkan adanya kesesuaian dengan informasi yang disampaikan oleh pelatih. Pemain menjelaskan bahwa latihan yang diberikan selama masa persiapan berkaitan langsung dengan kebutuhan permainan sepak bola, seperti *sparring*, latihan fisik untuk menunjang stamina saat bertanding, serta latihan strategi dan pergerakan pemain.

d. Prinsip Individualitas

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, diketahui bahwa program latihan yang diberikan selama masa persiapan menjelang pertandingan pada umumnya diterapkan secara sama kepada seluruh pemain. Bentuk latihan yang diberikan tidak

dibedakan berdasarkan posisi bermain maupun karakteristik individu pemain, melainkan dilakukan secara bersama-sama sesuai program latihan yang telah ditentukan oleh pelatih.

e. Prinsip Keterlibatan Aktif

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih dan pemain FC AMRI, diketahui bahwa sebagian besar pemain terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian latihan yang dilaksanakan selama masa persiapan menjelang Liga I ASKAB Flores Timur Tahun 2025. Keterlibatan aktif pemain terlihat dari kehadiran dan partisipasi mereka dalam setiap sesi latihan yang telah dijadwalkan oleh pelatih.

Pembahasan

Pola latihan FC AMRI menjelang pertandingan sepak bola terakit aspek fisik, teknik, taktik, dan mental serta, kesesuaiannya dengan prinsip-prinsip olahraga

a. Aspek Fisik

Ditinjau dari prinsip periodisasi, pola latihan fisik FC AMRI telah menunjukkan adanya penerapan prinsip tersebut. Hal ini terlihat dari adanya tahapan persiapan yang dilakukan secara berurutan, yaitu *sparring*, latihan fisik, *sparring* kembali, latihan fisik lanjutan, dan latihan strategi menjelang pertandingan. Menurut Bompa dalam Dermawan (2018), periodisasi merupakan pembagian program latihan ke dalam fase-fase tertentu yang disusun secara sistematis untuk mencapai performa optimal pada waktu yang telah ditentukan. Sementara itu menurut (Anwar & Hasmyati, 2025) juga menjelaskan bahwa periodisasi bertujuan mengatur proses latihan secara terencana agar atlet mencapai kondisi puncak pada saat kompetisi.

Berdasarkan temuan penelitian, tahapan latihan yang dilakukan FC AMRI menunjukkan bahwa pelatih telah menyusun latihan secara bertahap sesuai tujuan persiapan pertandingan. Namun demikian, penerapan prinsip periodisasi masih belum optimal karena seluruh rangkaian persiapan hanya berlangsung sekitar satu minggu. Waktu tersebut relatif singkat untuk menghasilkan adaptasi fisik yang maksimal karena peningkatan kondisi fisik memerlukan proses latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Akibatnya, setiap fase latihan belum memperoleh porsi waktu yang cukup untuk mencapai tujuan latihan secara optimal.

Menurut konsep periodisasi, program latihan seharusnya disusun dalam rentang waktu yang lebih panjang dengan pembagian fase yang jelas, seperti fase persiapan umum yang berfokus pada peningkatan kondisi fisik dasar, fase persiapan khusus yang menyesuaikan latihan dengan kebutuhan permainan sepak bola, serta fase pra-pertandingan yang menekankan pematangan strategi dan kesiapan bertanding.

Ditinjau dari prinsip progresivitas, hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi latihan fisik meningkat dari 14 menit pada latihan pertama menjadi 18 menit pada latihan berikutnya. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan beban latihan secara bertahap sesuai kemampuan pemain. Menurut Dermawan (2018), prinsip progresivitas menekankan bahwa beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap agar atlet mampu beradaptasi dan mengalami peningkatan kemampuan fisik. Sahabuddin (2025) menjelaskan bahwa peningkatan beban latihan dapat dilakukan melalui penambahan volume, intensitas, frekuensi, maupun kompleksitas latihan.

Ditinjau dari prinsip keterlibatan aktif dan variasi latihan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pemain aktif mengikuti program latihan yang diberikan pelatih. Temuan ini menunjukkan adanya penerapan prinsip keterlibatan aktif dalam proses latihan. Menurut Dermawan (2018), keterlibatan aktif atlet merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan latihan karena peningkatan kemampuan hanya dapat dicapai apabila atlet

berpartisipasi secara sungguh-sungguh dalam setiap kegiatan latihan. Namun demikian, dari sisi variasi latihan, penerapannya masih kurang karena bentuk latihan fisik yang digunakan relatif terbatas dan didominasi oleh latihan naik turun anak tangga.

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kejenuhan serta mengurangi motivasi pemain apabila dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang. Menurut Wahyudi dan Saputra (2023), variasi latihan diperlukan untuk menjaga motivasi atlet sekaligus memberikan rangsangan latihan yang lebih beragam. Oleh karena itu, pelatih dapat menambahkan latihan *sprint*, *circuit training*, latihan kelincahan, maupun bentuk latihan berbasis permainan agar pemain memperoleh pengalaman latihan yang lebih bervariasi. Dengan demikian, prinsip keterlibatan aktif telah terlihat dalam latihan fisik FC AMRI, namun aspek variasi latihan masih perlu ditingkatkan.

b. Aspek Teknik

Jika ditinjau berdasarkan prinsip periodisasi, Bompa dalam (Dermawan, 2018) menjelaskan bahwa periodisasi merupakan pengaturan latihan secara sistematis dan bertahap ke dalam beberapa fase latihan untuk mencapai kondisi terbaik pada saat kompetisi. Setiap fase latihan memiliki tujuan tertentu dan membutuhkan waktu yang cukup agar proses adaptasi dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan teori tersebut, prinsip periodisasi pada aspek teknik telah terlihat melalui adanya rangkaian latihan yang disusun sebelum pertandingan, salah satunya melalui latihan *sparring*. Namun, penerapannya belum berlangsung secara optimal karena masa persiapan yang relatif singkat, yaitu sekitar satu minggu. Waktu persiapan yang terbatas menyebabkan proses pengembangan teknik belum menunjukkan tahapan yang jelas dari penguasaan teknik dasar menuju penerapan teknik dalam situasi pertandingan.

Padahal, dalam konsep periodisasi latihan, kemampuan teknik seharusnya dikembangkan secara bertahap. Sebagai contoh, pada tahap awal pemain dapat diberikan latihan *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting* secara terpisah untuk memperbaiki teknik dasar. Selanjutnya latihan dapat ditingkatkan melalui permainan kelompok kecil (*small sided games*), sebelum akhirnya diterapkan dalam *sparring* yang menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Tahapan seperti ini belum terlihat dalam pola latihan FC AMRI karena pengembangan teknik lebih banyak dilakukan langsung melalui *sparring*. Akibatnya, kesempatan pemain untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan teknik secara bertahap menjadi terbatas, terutama bagi pemain yang masih memiliki kelemahan pada teknik dasar tertentu.

Jika ditinjau berdasarkan prinsip individualitas, Sahabuddin (2025) menjelaskan bahwa setiap atlet memiliki karakteristik, kemampuan, kebutuhan, dan tingkat perkembangan yang berbeda sehingga program latihan seharusnya disesuaikan dengan kondisi masing-masing individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh pemain FC AMRI mengikuti bentuk latihan teknik yang sama melalui latihan *sparring*. Tidak ditemukan adanya latihan teknik yang disesuaikan dengan posisi bermain maupun kebutuhan individu pemain. Kondisi ini menunjukkan bahwa prinsip individualitas belum terlihat diterapkan secara optimal.

Ditinjau dari prinsip keterlibatan aktif dan variasi latihan, Anwar dan Hasmyati (2025) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif pemain dalam proses latihan sangat penting untuk mendukung pencapaian tujuan latihan. Selain itu, variasi latihan diperlukan agar pemain memperoleh stimulus yang beragam dan terhindar dari kejenuhan selama proses latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, prinsip keterlibatan aktif telah terlihat dalam latihan teknik FC AMRI. Seluruh pemain terlibat langsung dalam kegiatan *sparring* sehingga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan berbagai teknik dasar sepak bola selama permainan berlangsung. Namun, dari sisi variasi latihan, penerapannya masih belum optimal. Pengembangan teknik hanya dilakukan melalui *sparring* tanpa didukung oleh variasi latihan

teknik lainnya.

c. Aspek Taktik

Ditinjau berdasarkan prinsip periodisasi, Bempa dalam (Dermawan, 2018) menjelaskan bahwa periodisasi merupakan pengaturan latihan secara sistematis dan bertahap ke dalam beberapa fase latihan untuk mencapai performa terbaik pada saat kompetisi. Setiap fase latihan memiliki tujuan yang berbeda dan memerlukan waktu yang cukup agar proses adaptasi dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan teori tersebut, prinsip periodisasi pada aspek taktik telah terlihat melalui adanya perencanaan latihan yang dilakukan sebelum pertandingan, salah satunya melalui pemberian materi taktik dan penerapannya dalam *sparring*. Namun, penerapannya belum berlangsung secara optimal karena masa persiapan tim yang relatif singkat, yaitu sekitar satu minggu.

Berdasarkan prinsip individualitas, Sahabuddin (2025) menjelaskan bahwa setiap atlet memiliki karakteristik, kemampuan, kebutuhan, dan kecepatan belajar yang berbeda sehingga program latihan perlu memperhatikan kondisi masing-masing individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain mampu memahami strategi yang diberikan oleh pelatih. Namun demikian, masih terdapat beberapa pemain yang mengalami kesulitan memahami taktik karena kurang aktif bertanya ketika belum memahami instruksi yang diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman taktik antar pemain tidak sepenuhnya sama. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penerapan prinsip individualitas belum berlangsung secara optimal.

Ditinjau dari prinsip keterlibatan aktif dan variasi latihan, Anwar dan Hasmyati (2025) menjelaskan bahwa keterlibatan aktif atlet dalam proses latihan sangat penting untuk mendukung keberhasilan latihan. Selain itu, variasi latihan diperlukan agar pemain memperoleh pengalaman belajar yang lebih beragam dan tidak mengalami kejenuhan selama proses latihan. Berdasarkan hasil penelitian, prinsip keterlibatan aktif telah terlihat dalam latihan taktik FC AMRI. Pemain tidak hanya menerima instruksi dari pelatih, tetapi juga terlibat langsung dalam penerapan strategi melalui kegiatan *sparring*. Keterlibatan tersebut memungkinkan pemain memperoleh pengalaman langsung dalam menjalankan taktik yang telah direncanakan.

d. Aspek Mental

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan motivasional yang dilakukan pelatih memberikan dampak positif terhadap kesiapan pemain. Sebagian besar pemain mengaku merasa lebih percaya diri dan siap mengikuti pertandingan meskipun tidak mendapatkan latihan mental secara khusus. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi yang diberikan pelatih mampu membantu membangun keyakinan diri pemain sebelum bertanding.

Temuan tersebut sejalan dengan Putra et al. (2023) yang menyatakan bahwa pembinaan prestasi olahraga harus mengintegrasikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental secara terpadu. Dalam sepak bola, aspek mental memiliki peran penting karena pemain tidak hanya dituntut memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, tetapi juga harus mampu menjaga konsentrasi, mengendalikan emosi, mempertahankan kepercayaan diri, dan menghadapi tekanan selama pertandingan.

Ditinjau dari prinsip progresivitas, menurut Harsono dalam (Dermawan, 2018), prinsip progresivitas menghendaki adanya peningkatan beban latihan secara bertahap agar atlet mampu beradaptasi dan mengalami perkembangan kemampuan secara optimal. Dalam konteks mental, peningkatan tersebut dapat berupa pemberian tantangan psikologis yang semakin kompleks selama latihan. Berdasarkan hasil penelitian, FC AMRI belum menerapkan prinsip progresivitas secara optimal karena pembinaan mental masih terbatas pada pemberian motivasi

dan belum terdapat latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam menghadapi tekanan pertandingan secara bertahap.

Ditinjau dari perinsip individualitas, menurut Harsono dalam (Dermawan, 2018), bahwa setiap atlet memiliki karakteristik fisik dan psikologis yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Berdasarkan hasil penelitian, pembinaan mental FC AMRI masih diberikan secara umum kepada seluruh pemain tanpa mempertimbangkan perbedaan tingkat pengalaman, kepercayaan diri, maupun kondisi psikologis masing-masing pemain.

Ditinjau dari perinsip keterlibatan aktif dan variasi latihan, menurut Wahyudi dan Saputra (2023), prinsip variasi latihan diperlukan untuk menjaga motivasi, minat, dan keterlibatan atlet selama proses latihan berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian, pemain FC AMRI menunjukkan keterlibatan aktif selama masa persiapan tim. Para pemain mengikuti latihan dengan baik dan memberikan respons positif terhadap motivasi yang diberikan pelatih. Akan tetapi, variasi dalam pembinaan mental masih terbatas pada pemberian motivasi verbal sehingga pengalaman mental yang diperoleh pemain belum beragam. Seharusnya pembinaan mental juga dilakukan melalui diskusi tim setelah latihan atau sparring, evaluasi bersama mengenai kesalahan dan keberhasilan selama permainan, simulasi pertandingan dengan berbagai skenario tekanan, serta pemberian target individu maupun kelompok.

KESIMPULAN

Bertolak dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola latihan FC AMRI menjelang Liga I ASKAB PSSI Flores Timur Tahun 2025 mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental yang dilaksanakan sesuai dengan perencanaan latihan yang disusun oleh pelatih selama masa persiapan tim. Namun, masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penerapannya, seperti variasi latihan fisik yang masih terbatas, pengembangan teknik dan taktik yang belum diberikan dalam porsi latihan khusus secara terstruktur, serta pembinaan mental yang belum dilakukan melalui program latihan mental secara khusus.

Sementara itu, jika ditinjau berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan olahraga, pola latihan FC AMRI telah menunjukkan penerapan prinsip periodisasi, progresivitas, spesifikasi, individualitas, dan keterlibatan aktif. Namun, penerapan prinsip-prinsip tersebut belum berlangsung secara optimal karena masa persiapan yang relatif singkat. Akibatnya, proses pengembangan kemampuan pemain belum dapat berlangsung secara maksimal sesuai dengan tuntutan teori dan prinsip-prinsip pelatihan olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti sampaikan kepada kedua orang tua, dosen pembimbing, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi-Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka yang telah membimbing dan memotivasi peneliti selama proses awal sampai tahap akhir penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Nur Indah Atifah, & Hasmyati. (2025). Jurnal dunia pendidikan. *Pendekatan Periodisasi Latihan Untuk Atlet Multi-Event Tinjauan Sistematis Dari Literatur*, 5(6), 2668–2677.
- Athalarik, F. M., & Rusadi, U. (2023). Sepak Bola Indonesia dalam Perspektif Komodifikasi Budaya Populer. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3). Retrieved from <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/10659%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/10659/8533>.
- Dermawan, Dikdik Fauzi. (2018). Periodisasi, Perencanaan Latihan. *Universitas Negeri Jakarta*, pp.1–21. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Dikdik_Dermawan/publication/328731747_Perencanaan_Latihan_Periodisasi/links/5bdef158299bf1124fba2a38/Perencanaan-Latihan-Periodisasi.pdf.
- Fisher, James P., & Csapo, Robert. (2021). Periodization and Programming in Sports. *Sports*, 9(13), 13–14. <https://doi.org/10.3390/sports9020013>.
- Malahati, Fildza, B, Anelda Ultavia, Jannati, Putri, Qathrunnada, Qathrunnada, & Shaleh, Shaleh. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>.
- Putra, Seftrio, Emral, Emral, Arsil, Arsil, & Sin, Tjung Hauw. (2023). *Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepak Bola*. 9(2), 974–985.
- Qomaruddin, & Sa'diyah, Halimah. (2024). *Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman*. 1(2), 77–84.
- Sahabuddin. (2025). Mutiara Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia. *Periode Pelatihan Fisik Untuk Tlet Elit: Konsep Saat Ini Dan Arah Masa Depan*, 3(2), 41–65.
- Wahyudi, Adri, & Saputra, Adhe. (2023). Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team. *Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect*, 05(01), 28–37.