

## Implementation of Endurance Training Model Based on Basic Soccer Techniques to Soccer Coaches in Pariaman City

Ridho Bahtra<sup>1</sup>, Aldo Naza Putra<sup>2</sup>, Andri Gemaini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Negeri Padang

ridhobahtra@fik.unp.ac.id<sup>1</sup>, aldoaquino87@fik.unp.ac.id<sup>2</sup>, andrigemaini@fik.unp.ac.id<sup>3</sup>

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i1.2166>

**Abstract:** Soccer is a game sport that requires good endurance skills. Good endurance will help players to be able to play optimally during the game. The selection of the right training model will encourage the creation of a structured and directed training process. Based on the results of interviews and observations in the field, there are findings that trainers still use the old or conventional training model. Lack of knowledge of trainers about training models can ultimately lead to the inability of trainers to create varied training programs. Football coaches need to be given various training models to overcome these problems. The approach methods used in solving partner problems are 1) Workshops in order to improve the understanding of trainers in preparing training programs, 2) Field practice to understand more deeply how to implement Drill-Based Endurance training models and 3) Follow-up discussions in the context of monitoring and evaluation. The result of this activity is an increase in the trainer's understanding and ability in training to increase endurance abilities.

**Keyword:** Training Model, Endurance, Trainer

### Pendahuluan

Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. *Performance in football is complex and encompasses technical, tactical, psychological and physical elements* (Bangsbo & Mohr, 2015). Selain itu Hoff & Helgerud dalam jurnal (Fadhil Farhan, Justine, & Kamil Mahammed, 2013) menjelaskan bahwa *Performance in soccer is dependent on the technical, tactical and physical skills, that can be accomplished if the players have good components of flexibility, endurance, strength, speed and agility*. Selain itu kemampuan fisik dan teknik memiliki hubungan yang sangat erat, seperti hasil penelitian F. M. Clemente, dkk (2016:9) yang menyatakan “*Small and moderate correlations between physical/technical performance and tactical prominence levels were found. Repeated-sprint ability and dribbling skills had moderate correlations with betweenness centrality*”.

Dalam permainan sepakbola, daya tahan menjadi fondasi utama bagi pemain. Waktu pertandingan selama 2x45 menit bahkan dalam situasi tertentu ditambah 2x15 menit, akan sangat menguras energi pemain. Sepanjang pertandingan pemain akan aktif melakukan pergerakan tanpa bola seperti jalan, lari, sprint, melompat, serta pergerakan dengan bola seperti *passing, dribbling, shooting, running with the ball*, dan lain-lain. Jika dihitung seluruh pergerakan pemain bisa mencapai

puluhan kilometer. *During competitive soccer match play, elite players cover a distance of about 10–12 km* (McMillan, Helgerud, Macdonald, & Hoff, 2005).

Jarak tempuh yang begitu jauh membuat pemain harus memiliki daya tahan yang baik. Dan dalam situasi apapun pemain harus bisa menjaga konsentrasi dan fokus pada pertandingan sehingga bisa meraih kemenangan. *Level of endurance predicts the execution of quality performance especially at the latter part of every match where athletes exert their final effort to win* (Cobar & Madrigal, 2016). Artinya, bahwa level *endurance* yang baik bisa memprediksi kualitas penampilan terutama diakhir pertandingan dimana pemain berusaha untuk meraih kemenangan.

Meningkatkan kemampuan daya tahan harus dilakukan latihan yang sistematis dan kontinyu. Menurut (Tangkudung, 2012) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intansitas latihannya”. Sedangkan (Lamintuarso, 2013) latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam hal ini latihan harus dilakukan secara berulang-ulang (tidak terhenti), secara sistematis (teratur), yang beurutan serta penambahan suatu beban, dengan demikian prestasi dapat diperbaiki.

Menurut (Din and Paskevich, 2013) *The Coaching Model includes the planning and organizational decisions coaches make in order to be effective*. Kutipan ini menjelaskan bahwa dalam model Latihan sudah terangkum semua perencanaan pelatih yang akan membantu pelatih lebih efektif dalam menjalani latihan. (Husdarta, 2013) menjelaskan bahwa Model latihan mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode ataupun prosedur latihan. Istilah model latihan mempunyai empat cirri khusus yang tidak dipunyai oleh strategi atau metode latihan latihan, 1) rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik, 2) tujuan latihan yang akan dicapai, 3) langkah-langkah mengajar yang diperlukan agar model latihan dapat dilaksanakan dengan optimal, 4) lingkungan latihan yang diperlukan agar tujuan latihan dapat dipercaya.

Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan kaidah-kaidah latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max. Selain itu pemilihan metode latihan sebaiknya sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai yaitu meningkatkan daya tahan. Beberapa metode Latihan daya tahan yang biasanya digunakan, antara lain: Latihan kontinyu, latihan interval, latihan fartlek, cross country, dan lain-lain. Namun, pemilihan metode Latihan seharusnya sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan atlet. Karena setiap cabang memiliki kebutuhan daya tahan yang berbeda-beda. Selain itu latihan yang dilakukan memiliki bentuk-bentuk yang lebih variative sehingga atlet atau pemain tidak jenuh dan

bosan menjalani proses latihan. Hal ini disebabkan bahwa kebanyakan atlet apalagi yang usia muda masih cenderung labil dan inkonsisten dalam menjalani Latihan fisik khususnya daya tahan.

Latihan fisik khususnya endurance bisa dilatih dengan menggunakan bola. Gunakan permainan lapangan kecil dan drill-drill latihan teknik guna menempa endurance. Inilah yang disebut *football conditioning* (menempa kondisi pemain lewat sepakbola itu sendiri) (Scheunemann, 2012). Hal ini dikuatkan oleh teori berikut *“Professional soccer teams use various methods of training to improve the physical conditioning of their players, including both generic (e.g., continuous, intermittent and repeated sprint running) and specific (e.g., small-sided games, soccer-specific and position-specific drills with the ball) exercises”* (Strudwick, 2016).

Pemilihan model latihan yang tepat akan mendorong terciptanya proses latihan yang terstruktur dan terarah. Model latihan memiliki peranan yang sangat vital dalam skema latihan yang dibuat oleh pelatih. Model latihan akan memberikan dampak terhadap sikap dan motivasi pemain dalam latihan. Model latihan yang monoton akan memberikan efek yang kurang baik, yaitu membuat pemain merasa jenuh dan bosan menjalani latihan. Kreativitas seorang pelatih sangat mempengaruhi kualitas dan variasi latihan yang dijalani. Maka sangat penting pelatih sepakbola diberikan model-model latihan yang terbaru dan bervariasi. Sehingga memberikan kemudahan dalam menyusun program latihan serta pelaksanaan latihan yang lebih bervariasi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Askot PSSI Kota Pariaman dengan pengurus dan beberapa orang pelatih, terdapat temuan bahwa pelatih masih menggunakan model latihan yang lama atau konvensional. Latihan daya tahan dilakukan dengan lari 15 menit, 20 menit yang dilakukan tanpa menggunakan bola. Pelaksanaan latihan seperti ini cenderung membuat pemain bosan, karena minim variasi. Kurangnya pengetahuan pelatih tentang model-model latihan pada akhirnya dapat menyebabkan ketidakmampuan pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi. Hal ini tentu sulit untuk meningkatkan kemampuan setiap pemain. Dampaknya akan sangat tidak baik bagi sepakbola Kota Pariaman, tidak ada peningkatan prestasi setiap event yang diikuti.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pelatih sepakbola perlu diberikan model-model latihan yang bervariasi. Salah satu model latihan yang bisa digunakan adalah model Latihan Daya Tahan berbasis Drill Teknik Sepakbola. Model Latihan ini memberikan kemudahan dalam pelaksanaan latihan dan bisa meningkatkan motivasi pemain selama proses Latihan karena bentuk latihan yang menggunakan bola dan lebih bervariasi. Karakteristik model latihan yang dikembangkan dapat meningkatkan motivasi pemain sepakbola dalam menjalani proses Latihan daya tahan yang selama ini cenderung menjadi beban bagi pemain usia muda. 1) Efektifitas artinya model Latihan daya tahan ini

dapat memudahkan pelatih dan praktisi sepakbola dalam memberikan Latihan daya tahan, 2) Efisien artinya proses Latihan daya tahan ini sangat efisien karena selain meningkatkan VO2Max juga sekaligus memperbaiki teknik dasar sepakbola itu sendiri, 3) Variatif artinya model Latihan daya tahan ini memiliki variasi-variasi latihan yang bisa membuat pemain tidak bosan dalam menjalani proses Latihan daya tahan, dan 4) Daya Tarik artinya model Latihan daya tahan ini dapat memotivasi pemain sepak bola dalam menjalankan latihan daya tahan.

## **Metode**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2022. Kegiatan dilaksanakan di dua tempat, yaitu di balai desa Sikapak Timur untuk kegiatan workshop dan di stadion mini Persikatim untuk kegiatan praktek lapangan. Dalam proses pelaksanaan kegiatan ini dilakukan tahapan yang terstruktur dan kontinyu. Setiap tahapan akan menghasilkan suatu pembaruan bagi peserta atau mitra dalam pelaksanaan latihan sepakbola. Melalui proses-proses tersebut diharapkan inovasi dapat diadopsi secara berkesinambungan, serta target sasaran mempunyai kemampuan untuk menyusun program latihan dan menerapkan model latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola. Supaya setiap proses berlangsung dengan baik, maka penyampaian inovasi kepada Mitra ditempuh melalui tahapan penjelasan, diskusi, praktek serta dilakukan tahapan pendampingan materi dan keberlanjutan dari materi pelatihan dalam penyusunan program latihan dan implementasi dari model latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola.

Metode pendekatan yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Diskusi langsung dengan perangkat dan masyarakat sekitar mengenai faktor-faktor yang menghambat perkembangan prestasi pemain sepakbola, sekaligus mengetahui tingkat pemahaman pelatih dalam konsep olahraga sepakbola.
2. Workshop dan lokakarya dalam rangka meningkatkan pemahaman pelatih dalam penyusunan program latihan dan implementasi model latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola.
3. Praktek lapangan memahami lebih dalam bagaimana implementasi model latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola dalam latihan sepakbola
4. Diskusi lanjutan dalam rangka monitoring dan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program.

Evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah selesai kegiatan dilaksanakan diuraikan dengan kegiatan-kegiatan berikut:

1. Dalam setiap minggunya ketua pelaksana kegiatan berkomunikasi secara langsung ataupun tidak langsung melalui *Handphone* untuk menanyakan perkembangan peserta.
2. Evaluasi juga dilakukan dengan melakukan wawancara langsung dengan beberapa peserta terkait program latihan dan implementasi dari model latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola serta perkembangan pemain yang dilatihnya.
3. Evaluasi keberlanjutan yaitu dengan melakukan diskusi dengan pihak Pembina klub/SSB tentang manfaat kegiatan dan kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan.

### Hasil dan Diskusi

Kegiatan ini diikuti oleh pelatih sepakbola di bawah naungan Askot PSSI Kota Pariaman, dan dibuka oleh anggota *executive committee* (Exco) Askot PSSI Kota Pariaman yaitu Bapak Sawirman.



**Gambar 1. Sambutan Sekaligus Membuka Acara Oleh Exco PSSI Kota Pariaman**

Setelah acara dibuka oleh Exco Askot PSSI Kota Pariaman, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi kepada peserta. Ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan dalam kegiatan ini, antara lain:

#### 1. Workshop

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan melakukan workshop kepada peserta. *Workshop* berupa penyampaian materi yang telah disusun oleh pemateri (narasumber). Narasumber dalam kegiatan ini adalah Syahril Bais, M.Pd. Materi yang disampaikan berupa model Latihan daya tahan yang telah disusun. Selain itu, peserta juga dibekali dengan ilmu melatih. Ilmu melatih perlu diberikan agar pelatih

tidak salah dalam memberikan program dan praktek di lapangan. Dari workshop ini diharapkan para pelatih mendapatkan pengetahuan tentang metode Latihan daya tahan dan ilmu dalam proses melatih.



**Gambar 2. Penyampaian Materi Oleh Pemateri**

## 2. Praktek di lapangan

Setelah dilaksanakan penyampaian materi melalui *workshop*, dilanjutkan dengan praktek di lapangan. Praktek dilakukan di stadion mini Persikatim, yang berada didekat balai desa Sikapak Timur. Dalam praktek, para pelatih diberikan bentuk-bentuk Latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola. Praktek yang dilakukan akan membantu peserta (pelatih) lebih memahami konsep model yang disusun. Selain itu, pelatih juga dibekali coaching process (proses melatih).



**Gambar 4. Pelaksanaan Praktek di Lapangan**

### 3. Pemberian Alat Latihan

Dalam kegiatan ini, tim pengabdian masyarakat memberikan alat Latihan kepada Askot PSSI Kota Pariaman. Alat Latihan yang diberikan berupa bola, cones dan rompi. Pemberian alat Latihan ini sebagai bentuk upaya untuk mendorong Askot PSSI Kota Pariaman untuk selalu melaksanakan kegiatan dalam usaha meningkatkan kompetensi pelatih di Kota Pariaman.



**Gambar 4. Pemberian Alat Latihan.**

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kota Pariaman bekerja sama dengan Askot PSSI Kota Pariaman. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini berlangsung di Balai Desa Sikapak Timur untuk workshop dan stadion mini Persikatim untuk praktek. Kegiatan ini berlangsung dengan baik dihadiri lebih kurang 30 pelatih sepakbola se Kota pariaman dan dibuka oleh Exco PSSI Kota Pariaman. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan memberikan workshop dengan materi model Latihan daya tahan berbasis drill teknik dan ilmu melatih. Selain itu, dilaksanakan praktek berupa aplikasi dari model latihan yang telah dikembangkan. Para pelatih diberikan kesempatan untuk mempraktekan bentuk-bentuk latihan yang dikembangkan.

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah adanya peningkatan pemahaman dari para pelatih mengenai model Latihan daya tahan dan proses dalam melatih. Implikasi dari kegiatan ini para pelatih mampu melaksanakan proses Latihan dengan baik dan menerapkan model Latihan daya tahan berbasis teknik dasar sepakbola untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola. Setelah kegiatan ini selesai, para pelatih masih berharap ada kegiatan

lanjutan. Pelatih memiliki keinginan ada semacam pelatihan yang lain agar menambah wawasan mereka terhadap dunia kepelatihan. Namun demikian tidak ada MoU secara resmi.

### Daftar Referensi

- Bangsbo, J., & Mohr, M. (2015). *Fitness Testing in Football: Fitness Training in Soccer II*. Bangsbosport.
- Cobar, A. G. C., & Madrigal, N. (2016). Effect of endurance training with weighted vest on the 3000 meter running time of high school boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 301–310. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02048>
- Clemente, F. M., Figueiredo, A. J., Martins, F. M. L., Mendes, R. S., & Wong, D. P. (2016). Physical and technical performances are not associated with tactical prominence in U14 soccer matches. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1222277>
- Din, C., & Paskevich, D. (2013). An Integrated Research Model of Olympic Podium Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 8(2), 431–444. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.2.431>
- Fadhil Farhan, A., Justine, M., & Kamil Mahammed, S. (2013). Effect of training program on physical performance in junior male Malaysian soccer players.
- Husdarta. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: ALFABETA.
- Lamintuarso, R. (2013). *Teori kepelatihan olahraga*. Jakarta: Lankor.
- McMillan, K., Helgerud, J., Macdonald, R., & Hoff, J. (2005). *Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players*. 273–277. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.012526>
- Scheunemann, T. S. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia: Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior* (I. S. Bert Pentury, Emral Abus, ed.). Jakarta.
- Strudwick, T. (2016). *Soccer Science*. [https://doi.org/LCC GV943 .S66 2016 | DDC 796.334--dc23](https://doi.org/LCC%20GV943%20.S66%202016%20%7C%20DDC%20796.334--dc23) LC record available at <http://lcn.loc.gov/2015042253>
- Tangkudung, J. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga."* Jakarta: Cerdas Jaya.