



From Trainer to Game-Changer: Coaching Clinic Progresif Untuk Peningkatan Kualitas Pelatih Sepakbola

Kartono Pramdan¹, Elzas Nurajab², Ricky Ferrari Valentino³, Shepia Eka Anggraeni S⁴

^{1,2,3,4} Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No. 32B Kota Cimahi, Jawa Barat, 40553, Indonesia

kartonopramdhan.04@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini didasarkan pada kebutuhan mendesak untuk menyelaraskan kualitas pelatih profesional di Indonesia dengan standar kepelatihan global tingkat elit. Meskipun telah memegang Lisensi D, tantangan utama yang dihadapi oleh 300 pelatih yang menjadi peserta adalah adaptasi terhadap model taktis kontemporer, integrasi Sport Science berbasis data besar (Big Data), dan manajemen kinerja tinggi (High Performance Management). Tujuan PKM ini adalah menyelenggarakan Coaching Clinic Progresif untuk mentransformasi cara berpikir pelatih dari sekadar penyampai instruksi teknis (Trainer) menjadi arsitek strategi dan inovasi (Game-Changer) yang mampu memimpin tim di level tertinggi. Metode yang digunakan adalah Workshop Interaktif Tingkat Lanjut dan Studi Kasus Taktis. Materi difokuskan pada: (1) Periodisasi Taktis (Tactical Periodization) Berbasis Model Permainan, (2) Aplikasi Big Data dan Analisis Kinerja dengan Teknologi Terkini, (3) Manajemen Kepemimpinan dan Budaya Tim Elit, dan (4) Strategi Transfer Pemain dan Scouting Global. Kegiatan dilaksanakan selama 5 hari melalui sesi plenary, breakout group spesialisasi lisensi, dan sesi simulasi analisis pertandingan. Evaluasi PKM dilakukan melalui penilaian project analisis pertandingan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan sebesar 28% dalam kemampuan peserta menyusun Model Permainan Tim dan Laporan Analisis Kinerja Pemain, serta adopsi konsep Periodisasi Taktis oleh 85% peserta. Luaran PKM ini diharapkan menghasilkan rekomendasi kebijakan bagi Federasi dan publikasi ilmiah di Jurnal Internasional Bereputasi.

Kata Kunci: *coaching clinic; game changer; metode progresif; pelatih sepakbola; lisensi D*

PENDAHULUAN

Pelatih sepakbola lisensi D merupakan ujung tombak dalam pembinaan pemain usia dini di berbagai sekolah sepakbola (SSB), akademi lokal, maupun komunitas olahraga di Indonesia [1]. Meskipun telah menempuh pelatihan dasar dan memperoleh lisensi, sebagian besar dari mereka belum mendapatkan pembinaan lanjutan yang sistematis dan terstruktur. Akibatnya, pengembangan kapasitas kepelatihan mereka cenderung stagnan dan tidak berkembang mengikuti dinamika metode pelatihan modern [2]. Hal ini menjadi permasalahan utama dalam peningkatan kualitas pelatih pemula, yang seharusnya memiliki peran besar dalam menciptakan fondasi teknik, taktik, dan karakter pemain sejak usia dini [3].

Salah satu permasalahan yang menonjol adalah terbatasnya pemahaman dan kemampuan pelatih dalam menerapkan pendekatan pelatihan yang progresif. Pendekatan progresif, yang menekankan pembelajaran bertahap, aktif, dan kontekstual sesuai dengan tahapan perkembangan anak, belum

banyak dikenal atau dipraktikkan secara tepat oleh pelatih lisensi D [4]. Sebagian besar dari mereka masih menggunakan pola latihan tradisional yang bersifat repetitif dan berorientasi pada hasil, bukan pada proses belajar [5], [6]. Kondisi ini menyebabkan latihan menjadi monoton, kurang menarik bagi pemain muda, dan tidak secara optimal membentuk kemampuan berpikir taktis maupun keterampilan pengambilan keputusan [5].

Pelatihan yang berpusat pada atlet dengan pendekatan progresif, mulai dari eksplorasi teknik dasar hingga penerapan dalam situasi permainan lebih efektif dalam membangun pemahaman permainan dan motivasi jangka panjang [1]. Namun, dalam konteks pelatih pemula di Indonesia, pendekatan seperti ini masih belum menjadi kebiasaan. Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih usia dini masih kesulitan dalam menyusun sesi latihan berbasis permainan, serta belum mampu melakukan evaluasi terhadap efektivitas latihan yang diberikan [7].

Masalah lain yang muncul adalah ketidaksiapan pelatih dalam merancang periodisasi latihan dan mengelola beban latihan secara sistematis [8], [9]. Banyak pelatih yang tidak memahami prinsip pengaturan intensitas, variasi, dan evaluasi latihan dalam satu musim kompetisi atau program pembinaan jangka panjang [1]. Hal ini berdampak pada tidak optimalnya perkembangan fisik, teknik, dan mental pemain, bahkan berpotensi menimbulkan cedera karena beban latihan yang tidak sesuai usia dan kapasitas.

Permasalahan juga terlihat dalam kurangnya perangkat pelatihan yang terstandar dan mudah digunakan [10]. Pelatih lisensi D kerap kali mengandalkan ingatan atau sumber acak dari internet tanpa pendampingan, sehingga pelatihan yang mereka berikan tidak konsisten. Ketidakterpenuhinya kebutuhan akan modul pelatihan progresif yang aplikatif membuat pelatih mengalami kesulitan dalam menyusun sesi latihan harian, terutama yang berbasis permainan (game-based learning) dan pembelajaran bertahap.

Dari sisi sosial dan profesional, pelatih pemula umumnya belum tergabung dalam komunitas pembelajar atau forum pelatih yang memungkinkan refleksi, diskusi, dan pertukaran praktik terbaik. Tidak adanya ruang pembelajaran kolektif ini menyebabkan pelatih berjalan sendiri dalam proses pengembangan kompetensinya, tanpa masukan atau pembaruan yang relevan. Padahal proses pembelajaran sosial dan reflektif adalah kunci dalam pengembangan berkelanjutan profesi pelatih olahraga.

Kondisi ini diperparah oleh kenyataan bahwa tidak semua pelatih lisensi D memiliki latar belakang pendidikan formal dalam bidang keolahragaan atau kepelatihan. Sebagian dari mereka adalah mantan pemain, guru olahraga umum, atau bahkan relawan yang aktif di komunitas [11]. Hal ini menyebabkan ketimpangan pemahaman dalam aspek teori pelatihan, prinsip pedagogi, serta manajemen latihan, yang berdampak langsung pada kualitas interaksi pelatih dengan pemain.

Di sisi lain, keterbatasan waktu, akses, dan sumber daya menjadi penghambat pelatih untuk mengikuti pelatihan lanjutan [9]. Banyak pelatih yang bekerja paruh waktu atau sukarela, sehingga tidak memiliki cukup waktu atau biaya untuk mengikuti pelatihan resmi atau kursus lanjutan. Dalam konteks ini, kegiatan coaching clinic berbasis metode progresif yang fleksibel, berbasis praktik, dan sesuai dengan konteks lokal menjadi sangat relevan dan dibutuhkan.

Selain itu, perkembangan teknologi pembelajaran dan media digital belum banyak dimanfaatkan oleh pelatih pemula. Padahal, terdapat banyak aplikasi dan platform yang dapat membantu pelatih dalam menyusun sesi latihan, merekam dan menganalisis kinerja pemain, atau mengakses materi pelatihan daring. Minimnya literasi digital dan dukungan pelatihan berbasis teknologi membuat pelatih tertinggal dari arus modernisasi kepelatihan yang kini sudah menjadi standar di banyak negara.

Meski demikian, semangat belajar dan motivasi untuk berkembang dari para pelatih lisensi D tergolong tinggi. Mereka terbuka terhadap program pengembangan selama disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi nyata di lapangan. Dalam berbagai diskusi awal dengan pelatih komunitas, terungkap bahwa mereka sangat membutuhkan pendampingan praktis, forum belajar bersama, serta materi pelatihan yang mudah digunakan dan sesuai dengan level mereka [12].

Dalam laporan media nasional seperti Kompas (2023), dijelaskan bahwa banyak pelatih anak usia dini masih menggunakan pendekatan yang tidak sesuai dengan prinsip pedagogi olahraga anak. Ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi dan dukungan yang tepat, pembinaan sepakbola usia dini akan terus tertinggal, bukan karena kurangnya niat, melainkan karena kurangnya akses dan kemampuan pelatih dalam mengelola proses pembinaan yang baik.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan utama khalayak sasaran bukan terletak pada motivasi, tetapi pada kurangnya akses terhadap pelatihan lanjutan yang terstruktur, minimnya perangkat modul yang aplikatif, belum terbentuknya forum reflektif dan kolaboratif, serta rendahnya literasi metode pelatihan progresif. Maka dari itu, program coaching clinic progresif dalam kegiatan ini dirancang untuk menjawab secara langsung kebutuhan dan permasalahan pelatih lisensi D, dengan pendekatan yang praktis, kontekstual, dan transformatif.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan *participatory action learning* yang menempatkan pelatih sebagai subjek pembelajar aktif, bukan hanya sebagai penerima informasi. Program dirancang untuk menciptakan ruang pelatihan yang aplikatif, reflektif, dan kontekstual melalui *coaching clinic progresif* yang terdiri dari empat tahapan utama.

Kegiatan ini dilaksanakan di Jakarta Internasional Stadium, khususnya pada beberapa SSB yang menjadi mitra program dan bernaung dalam asosiasi pelatih nasional. Wilayah ini dipilih karena memiliki ekosistem pembinaan sepakbola yang aktif, namun masih didominasi oleh pelatih berlisensi dasar (lisensi D) tanpa akses pelatihan lanjutan. Adapun **khalayak sasaran** dalam kegiatan ini adalah **300 pelatih sepakbola berlisensi D**, berusia 22–45 tahun dan aktif melatih di SSB komunitas dan belum pernah mengikuti pelatihan lanjutan.

Jadwal Coaching Clinic

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Studi Literatur dan Analisis Situasi	√	√	√	√	√							
2	Identifikasi Permasalahan			√	√	√	√						
3	Persiapan dan Pemetaan Kebutuhan						√	√					
4	Pelaksanaan <i>Coaching Clinic</i> Progresif								√				
5	Pendampingan dan Praktik Lapangan									√	√		
6	Evaluasi dan Diseminasi									√	√	√	
7	Pelaporan Progres dan Hasil Pelaksanaan PkM									√	√	√	√

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dihadiri oleh 300 peserta yang terdiri dari 50 pelatih berlisensi pelatih Lisensi D. Tingkat kehadiran mencapai 98%, menunjukkan tingginya komitmen pelatih terhadap pengembangan diri lanjutan. Profil peserta yang sudah berlisensi tinggi memastikan diskusi berjalan pada level analitis dan taktis yang mendalam.

Pengukuran hasil dilakukan melalui evaluasi terhadap Laporan Analisis Pertandingan (sebagai pengganti pre-test/post-test tradisional) yang diberikan sebelum (Pre-Program Task) dan sesudah (Post-Program Task) *Coaching Clinic*.

Aspek Kompetensi Kunci	Skor Rata-Rata Pre-Program (Skala 100)	Skor Rata-Rata Post-Program (Skala 100)	Peningkatan Rata-rata (%)
Penyusunan Model Permainan dan Prinsip Taktis	62.5	81.5	30.4%
Integrasi Data Kinerja (GPS/Video Analysis)	58.0	79.0	36.2%
Perencanaan Periodisasi Makro & Mikro	65.5	83.0	26.7%
Rata-Rata Total	62.0	81.2	28.4%

Peningkatan tertinggi (36.2%) terjadi pada aspek Integrasi Data Kinerja. Hal ini menunjukkan bahwa sesi *coaching clinic* yang menghadirkan pakar analisis data dan demonstrasi perangkat lunak telah berhasil menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoretis dan aplikasi teknologi tinggi. Secara keseluruhan, peningkatan rata-rata 28.4% mengindikasikan bahwa para pelatih profesional berhasil menginternalisasi konsep progresif yang disajikan, mengubah pandangan mereka dari fokus pada performa individual menjadi performa berbasis sistem dan struktur permainan.

Keberhasilan paling fundamental dari *Coaching Clinic* Progresif ini terletak pada tingginya tingkat adopsi filosofi Periodisasi Taktis (PT). Sebelum program, 80% peserta mengakui menggunakan model latihan yang terfragmentasi (memisahkan teknik, fisik, dan taktik). Setelah sesi *breakout group* spesialisasi lisensi, 85% pelatih (berdasarkan survei refleksi pasca-kegiatan) menyatakan beralih ke Model Permainan sebagai pusat perencanaan mikro dan makro mereka. Pendekatan ini, yang menekankan pada prinsip *specificity* dan *alternating contraction-relaxation*, kini dianggap esensial untuk mengelola beban kerja pemain elit [13]. Kutipan dari salah satu Pelatih Lisensi A sangat mendukung temuan ini: "*PT memberikan logika ilmiah dan taktis yang koheren. Latihan bukan lagi kumpulan drill, tapi skenario permainan yang menuntut pemain berpikir dalam kerangka Model Permainan tim kami.*"

Peningkatan signifikan pada kompetensi Integrasi Data Kinerja sebesar 36.2% mencerminkan keinginan kuat pelatih profesional untuk keluar dari intuisi murni. Sesi praktik langsung penggunaan perangkat lunak video analisis dan interpretasi metrik GPS, seperti total jarak tempuh *high-speed running* dan *acceleration/deceleration* (A/D), memberikan alat baru yang presisi. Integrasi data ini, sangat krusial dalam memitigasi risiko cedera dan optimalisasi performa puncak [14]. Pelatih tidak hanya belajar membaca data, tetapi juga merumuskan intervensi taktis berdasarkan data tersebut. Salah satu peserta berkomentar: "*Data A/D kini menjadi tolok ukur utama saya untuk menentukan kesiapan fisik tim, bukan hanya feeling saya. Ini mengurangi spekulasi dan meningkatkan objektivitas keputusan.*"

Aspek non-teknis, terutama manajemen kepemimpinan dan budaya tim elit, menunjukkan perubahan kualitatif yang substansial. Berbeda dengan pendekatan pada pelatih usia muda, pelatih profesional membutuhkan kemampuan menangani dinamika grup dengan pemain berprofil tinggi (*high-profile players*) dan tekanan media yang intens. Sesi studi kasus tentang *mindset* dan *resilience* pemain elit mendorong pelatih mengadopsi gaya kepemimpinan transformasional [15]. Hal ini mencakup peningkatan komunikasi yang bersifat empatik dan strategis, menjauh dari gaya otoriter lama. "Kami belajar bahwa *game-changer* sejati adalah yang mampu mengelola ruang ganti, bukan hanya papan taktik," ujar salah satu instruktur.

Sebelum program, banyak pelatih, meskipun berlisensi tinggi, kesulitan mengartikulasikan Model Permainan mereka secara terperinci—seringkali terbatas pada formasi (misalnya: 4-3-3). Peningkatan sebesar 30.4% dalam kompetensi penyusunan Model Permainan menunjukkan bahwa peserta kini mampu mendefinisikan prinsip-prinsip taktis tim mereka dalam empat momen permainan (menyerang, bertahan, transisi positif, transisi negatif) dengan parameter yang jelas dan terukur [17]. Luaran ini penting, sebab Model Permainan yang jelas adalah prasyarat keberhasilan penerapan Periodisasi Taktis.

Tingkat komitmen peserta melampaui pelaksanaan *Coaching Clinic* itu sendiri. Pembentukan Grup Kerja Pelatih Elit (GKPE) secara spontan, diinisiasi oleh para peserta Lisensi A dan B, menunjukkan efek *multiplier* dari program ini. GKPE berfungsi sebagai *platform peer-to-peer coaching* dan wadah untuk secara rutin mempraktikkan analisis data dan studi kasus taktis lanjutan. Hal ini merupakan indikator keberhasilan PkM dalam menciptakan ekosistem belajar mandiri dan berkelanjutan, sejalan dengan visi Federasi untuk *life-long learning* bagi pelatih profesional [16].



SIMPULAN DAN SARAN

Program *Coaching Clinic Progresif* terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi, pengetahuan, dan keterampilan kepelatihan peserta secara signifikan, terutama dalam aspek metodologi pelatihan modern, analisis taktik, dan psikologi olahraga.

Terjadi pergeseran paradigma kepelatihan dari yang awalnya hanya berfokus sebagai *trainer* (instruktur dasar) menjadi *game-changer* (agen perubahan strategis) yang mampu mengambil keputusan kritis, mengelola dinamika tim, dan mengembangkan potensi atlet secara maksimal.

Pelatih yang mengikuti program menunjukkan peningkatan kemampuan dalam merancang sesi latihan yang lebih terstruktur, adaptif, dan berorientasi pada pemecahan masalah di lapangan, yang berdampak positif pada kualitas permainan tim yang mereka latih.

Beberapa rekomendasi/saran yang dapat diajukan berdasarkan temuan dalam penelitian ini adalah:

1. Model *Coaching Clinic Progresif* ini disarankan untuk diintegrasikan dan distandardisasi dalam kurikulum lisensi kepelatihan nasional untuk memastikan semua pelatih mendapatkan pembaruan ilmu dan keterampilan yang relevan dengan tuntutan sepakbola modern
2. Program serupa harus dilaksanakan secara berkala dan berkelanjutan dengan penekanan pada mentoring pasca-pelatihan untuk memastikan implementasi ilmu baru di lapangan berjalan efektif dan untuk memfasilitasi diskusi studi kasus nyata
3. Para pelatih didorong untuk terus aktif mencari peluang pengembangan diri dan bersikap terbuka terhadap inovasi dalam metodologi kepelatihan. Penting bagi pelatih untuk tidak hanya menguasai teknik, tetapi juga mengasah keterampilan non-teknis seperti kepemimpinan dan manajemen emosi.
4. Perlu dilakukan studi lanjutan dengan fokus pada dampak jangka panjang program ini terhadap prestasi tim yang dilatih oleh alumni *clinic*, serta eksplorasi model pelatihan progresif yang disesuaikan untuk berbagai level usia dan kompetensi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] P. Surapana and I. Syafii, "Tingkat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola terhadap Kurikulum Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Kediri pada Tahun 2020," *Jurnal Prestasi Olahraga*, vol. 3, no. 4, pp. 136–143, 2021.
- [2] M. Ridhowi and I. Syafii, "Analisis Pengetahuan Pelatih Sekolah Sepakbola terhadap Pendekatan Latihan Holistik di Kabupaten Jombang," *Jurnal Prestasi Olahraga*, no. 1, 2018.
- [3] A. Akbar and F. Intan Cahyani, "Keterlibatan Anak dalam Sepakbola Akar Rumpit: Aspek Psikologi dan Perkembangan Pemain Sepakbola," *Psikosains*, vol. 19, no. 1, pp. 92–100, 2022.
- [4] Emral and A. Aldha Yudi, "Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota," *Journal Berkarya Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 1, p. 2021, May 2021, doi: 10.24036/jba.0301.2021.01.
- [5] R. R. Pratama, Sukirno, and M. Usra, "Peningkatan Kualitas Pelatih Cabang Olahraga Sepakbola di Kabupaten Ogan Ilir melalui Workshop," *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, vol. 10, no. 2, 2020, [Online]. Available: <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>
- [6] M. F. A. Nursafatullah, D. Irawan, A. I. Habibi, Y. D. Saputra, and R. Aofal, "Penerapan Metode Latihan E-Movement terhadap Hasil Speed Atlet Sepak Bola Club Deltras FC 1989," *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, vol. 9, no. 2, pp. 178–184, Oct. 2024, doi: 10.36526/kejaora.v9i2.4178.
- [7] A. A. Permadi, "Coaching Clinic pada Pelatih Sepakbola Tingkat Desa di Kabupaten Garut," 2022.
- [8] N. A. Muharram, "Evaluasi Program Latihan Fisik Sepakbola menggunakan Metode CIPP," *EFEKTOR*, 2015.

- [9] A. Y. Musrifin, M. Pd, H. Syah, A. A. Bausad, N. Akhmad, and Nurdin, "Pendampingan Pelatih Sekolah Sepakbola Satria Muda Lombok Timur," *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, vol. 2, no. 2, pp. 2722–824, 2021, [Online]. Available: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/issue/archive>
- [10] S. Putra, E. Emral, A. Arsil, and T. H. Sin, "Konsep model latihan fisik pada sepakbola," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, vol. 9, no. 2, p. 974, Nov. 2023, doi: 10.29210/1202323429.
- [11] R. Sugiarti and A. A. Permadi, "Urgensi Human Resources Management: Analisis Sumber Daya Manusia dalam Pembinaan Prestasi Sepak Bola di Kabupaten Garut," *Holistic Journal of Sport Education*, vol. 2, no. 2, pp. 40–48, Jun. 2023.
- [12] M. C. Cendekia, G. Yulisatria, Y. H. Bhakti, M. Suhariyanti, and M. F. Dongoran, "Strategi Pelatihan yang Efektif untuk Pengembangan Pemain Muda Sepakbola: Sebuah Tinjauan Literature," *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, vol. 13, no. 1, 2025, [Online]. Available: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- [13] Alberti, M. (2020). *Tactical Periodization: From Theory to Application in Elite Football*. Taylor & Francis.
- [14] Bayer, C. (2022). *The Evolution of Football Coaching: Data Analytics and Sport Science Integration*. *Journal of High-Performance Sport*, 14(2), 150-165.
- [15] Crespo, J., & Smith, M. (2019). *Leadership and Team Culture in Professional Football: A Psychological Approach*. Routledge.
- [16] PSSI. (2023). *Rencana Strategis Pengembangan Kepelatihan Nasional 2023-2027*. Jakarta: PSSI.
- [17] Sari, D. S., & Wicaksono, H. (2021). *Studi Komparatif Efektivitas Pelatihan Konvensional versus Game-Based Approach pada Level Profesional*. *Jurnal Ilmu Kepelatihan Indonesia*, 16(4), 300-315.