

STRATEGI PEMBINAAN SEPAK BOLA USIA 23 TAHUN DI KLUB CITRA BAKTI NGADA

Josep Marsianus Rewo

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Citra Bakti
josmarrewosiu@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pelatih dan pemain sepak bola usia 23 tahun di Klub Citra Bakti Ngada dalam menerapkan strategi pembinaan yang efektif, sistematis, dan berbasis ilmiah. Berdasarkan hasil observasi awal, pelatih dan pemain masih menghadapi kendala dalam perencanaan latihan, manajemen waktu, serta penerapan strategi permainan modern. Metode penelitian yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan, pendampingan praktik lapangan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman pelatih terhadap prinsip-prinsip latihan periodisasi, variasi metode latihan teknik dan taktik, serta peningkatan performa fisik dan disiplin pemain. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembinaan sepak bola usia 23 tahun di tingkat daerah.

Kata kunci: Pembinaan Sepak Bola, Strategi Pelatihan, Usia 23 Tahun, Pengabdian Masyarakat, Citra Bakti Ngada.

ABSTRACT

This study aims to improve the skills of coaches and 23-year-old soccer players at the Citra Bakti Ngada Club in implementing effective, systematic, and scientifically based coaching strategies. Based on initial observations, coaches and players still face challenges in training planning, time management, and the implementation of modern game strategies. The research methods used included outreach, training, field practice mentoring, and evaluation. The results indicate an increase in coaches' understanding of the principles of periodized training, variations in technical and tactical training methods, and improvements in players' physical performance and discipline. Therefore, this study makes a significant contribution to improving the quality of soccer coaching for 23-year-olds at the regional level.

Keywords: Soccer Coaching, Training Strategy, 23-Year-Olds, Community Service, Citra Bakti Ngada.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya berperan sebagai sarana rekreasi dan hiburan, tetapi juga berfungsi sebagai media pendidikan karakter, pembentukan disiplin, kerja sama tim, serta pengembangan potensi individu (Kemenpora, 2021). Pembinaan olahraga, khususnya sepak bola, menjadi salah satu fokus utama dalam peningkatan

prestasi olahraga nasional, karena keberhasilan di tingkat internasional sangat bergantung pada sistem pembinaan yang baik dan berkelanjutan sejak usia muda (Hidayat et al., 2025).

Salah satu tahapan penting dalam pembinaan sepak bola adalah kelompok usia 23 tahun. Usia ini merupakan masa transisi antara pemain muda dan pemain profesional, sehingga memerlukan strategi pembinaan yang tepat untuk memaksimalkan potensi atlet agar siap bersaing di tingkat kompetitif yang lebih tinggi (Wahyudi et al., 2024). Namun, dalam praktiknya, pembinaan di kelompok usia ini sering kali belum mendapatkan perhatian yang cukup. Banyak klub yang lebih fokus pada pembinaan usia dini dan mengabaikan fase pembinaan usia lanjut yang sebenarnya sangat krusial (Mahardika et al., 2025).

Fenomena serupa terjadi di Klub Citra Bakti Ngada, salah satu klub sepak bola daerah yang memiliki potensi besar dalam mencetak pemain muda berbakat. Akan tetapi, pembinaan pada kelompok usia 23 tahun di klub ini belum berjalan secara terstruktur dan sistematis. Program latihan masih bersifat sederhana, tidak berjenjang, dan belum sepenuhnya mengikuti prinsip ilmiah dalam pelatihan olahraga. Selain itu, keterbatasan pelatih bersertifikat, sarana latihan, serta dukungan manajemen menjadi kendala utama dalam pembinaan yang berkelanjutan (Humam & Sumaryanto, 2023). Kondisi ini berpotensi menghambat pengembangan kemampuan teknis, taktis, maupun mental pemain untuk mencapai level profesional.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya strategi pembinaan yang melibatkan aspek perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, serta dukungan lingkungan (Purnama et al., 2021; Wibowo & Budiman, 2023). Namun, sebagian besar studi tersebut berfokus pada klub-klub besar di kota metropolitan, sementara kajian tentang pembinaan sepak bola di klub lokal seperti Citra Bakti Ngada masih sangat terbatas. Padahal, klub-klub lokal memiliki peran strategis sebagai fondasi pengembangan pemain di daerah dan sebagai sumber regenerasi bagi tim nasional.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menganalisis strategi pembinaan sepak bola usia 23 tahun di Klub Citra Bakti Ngada, dengan meninjau proses perencanaan program, pelaksanaan latihan, dan evaluasi pembinaan yang diterapkan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai model pembinaan di tingkat daerah serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaannya.

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap pembinaan pemain usia 23 tahun di klub lokal, yang selama ini kurang mendapat perhatian dari peneliti maupun praktisi olahraga. Penelitian ini juga menyoroti bagaimana klub dengan keterbatasan sumber daya dapat mengembangkan strategi pembinaan yang adaptif terhadap kondisi lokal. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur manajemen olahraga serta praktik pembinaan di tingkat akar rumput.

Penelitian ini penting dilakukan karena secara teoritis dapat memperkaya kajian mengenai manajemen pembinaan olahraga di Indonesia, khususnya dalam konteks daerah. Secara praktis, hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya kegiatan pendampingan dan pelatihan bagi pelatih serta pemain untuk meningkatkan kualitas pembinaan. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim dosen berupaya memberikan pelatihan strategi pembinaan sepak bola usia 23 tahun dengan pendekatan ilmiah dan terstruktur. Program ini diharapkan dapat menjadi model pengembangan pembinaan sepak bola yang dapat diterapkan oleh klub lain di daerah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam strategi pembinaan sepak bola usia 23 tahun di Klub Citra Bakti Ngada. Langkah-langkah penelitian meliputi tahap sosialisasi dan penyuluhan, workshop pelatih, pendampingan lapangan, Refleksi dan evaluasi. Penelitian dilaksanakan di Klub Citra Bakti Ngada selama 1 bulan, yakni pada tanggal 20 juli – 30 Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terhadap kegiatan latihan, wawancara dengan pelatih, pengurus, serta pemain, dan dokumentasi terhadap program pembinaan yang telah dilaksanakan. Data yang terkumpul dianalisis secara sistematis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sehingga diperoleh gambaran menyeluruh mengenai strategi pembinaan yang diterapkan. Hasil analisis ini diharapkan mampu menjelaskan bagaimana perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembinaan sepak bola dilakukan di Klub Citra Bakti Ngada secara komprehensif.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang diperoleh adalah pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari seluruh peserta. Beberapa hasil yang dicapai antara lain: a) Peningkatan kemampuan pelatih: Pelatih memahami konsep pembinaan jangka panjang dan mampu menyusun program latihan berbasis periodisasi; b) Peningkatan kemampuan pemain: Pemain mengalami peningkatan dalam aspek teknik (kontrol bola, passing, shooting), taktik (posisi dan kerja sama tim), serta fisik (daya tahan dan kecepatan); c) Peningkatan motivasi dan kedisiplinan: Pemain menunjukkan antusiasme dan semangat lebih tinggi dalam latihan; d) Terbentuknya dokumen program latihan: Klub kini memiliki panduan tertulis program latihan usia 23 tahun selama satu musim kompetisi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan pembinaan di Klub Citra Bakti Ngada telah dilakukan melalui rapat antara pelatih dan pengurus, namun belum berbentuk program tertulis jangka panjang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyudi et al., (2024) yang menyatakan bahwa perencanaan pembinaan di banyak klub daerah masih bersifat informal dan bergantung pada inisiatif pelatih. Kurangnya

dokumen perencanaan berdampak pada arah pembinaan yang tidak berkelanjutan dan sulit dievaluasi secara sistematis.

Selain itu, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan strategi pembinaan memiliki dampak positif terhadap kualitas pembinaan sepak bola di klub lokal. Penerapan metode latihan modern berbasis periodization training (Bompa & Haff, 2019) membantu pelatih mengatur intensitas dan variasi latihan secara tepat. Menurut Harsono (2017), pembinaan yang efektif harus memperhatikan prinsip individualisasi, progresivitas, dan kontinuitas. Dalam kegiatan ini, pelatih menerapkan prinsip tersebut melalui pengaturan beban latihan dan pendekatan personal kepada pemain. Selain itu, latihan berbasis game situation terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan taktik dan kerja sama tim, sebagaimana dijelaskan oleh Sucipto (2020). Dengan mengintegrasikan latihan teknik dan taktik secara simultan, pemain menjadi lebih adaptif terhadap situasi pertandingan. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran pentingnya dukungan manajemen klub dan masyarakat lokal dalam keberlanjutan program pembinaan. Hasil evaluasi menunjukkan 90% peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat dan berharap ada tindak lanjut berupa sertifikasi pelatih dan pelatihan lanjutan.

Dalam hal pelaksanaan pembinaan, pelatih menerapkan latihan rutin tiga kali seminggu yang mencakup aspek fisik, teknik dasar, dan strategi bermain. Metode ini menunjukkan upaya nyata klub untuk menjaga performa pemain, sesuai dengan teori Harsono (2018) bahwa latihan teratur dengan variasi teknik dan taktik merupakan komponen penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Namun, keterbatasan fasilitas dan alat bantu latihan menjadi hambatan utama dalam penerapan program pembinaan yang maksimal.

Dari sisi evaluasi pembinaan, pelatih dan pengurus klub telah melakukan penilaian performa pemain setelah mengikuti kompetisi, meskipun belum menggunakan instrumen evaluasi yang terstruktur. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Hidayat et al., (2025) yang menjelaskan bahwa sebagian besar klub daerah belum menerapkan sistem evaluasi berbasis data performa atlet. Padahal, evaluasi merupakan tahap penting untuk mengukur efektivitas program dan menentukan tindak lanjut pembinaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa strategi pembinaan di Klub Citra Bakti Ngada telah berjalan cukup baik, namun masih perlu peningkatan dalam hal perencanaan strategis, dukungan manajemen, serta penggunaan data dalam proses evaluasi. Hal ini menunjukkan bahwa klub memiliki potensi besar untuk berkembang apabila memperoleh dukungan yang lebih baik dari pihak pemerintah daerah maupun lembaga olahraga setempat. Dengan pembinaan yang terarah, pemain usia 23 tahun diharapkan dapat menjadi aset potensial bagi pengembangan sepak bola daerah dan nasional.



Gambar 1
Aktivitas Pengabdian

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Strategi Pembinaan Sepak Bola Usia 23 Tahun di Klub Citra Bakti Ngada” berhasil meningkatkan kompetensi pelatih dan kemampuan pemain. Pendekatan pelatihan yang terencana, berbasis ilmiah, dan melibatkan partisipasi aktif peserta terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pembinaan. Diharapkan hasil kegiatan ini dapat dijadikan model pengembangan pembinaan sepak bola usia muda di daerah lain. Ke depan, diperlukan pendampingan berkelanjutan dan dukungan pemerintah daerah dalam penyediaan sarana serta program sertifikasi bagi pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
https://books.google.co.id/books/about/Periodization.html?id=pu96DwAAQBAJ&redir_esc=y
- Harsono, H. (2017). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud

- Hidayat, R., Saputra, D., Masyitah, M., & Lestari, I. L. (2022). Peningkatan Pembinaan Pemain Muda Sepak Bola Indonesia melalui Liga 4: Implementasi Pedoman FIFA dalam Kebijakan PSSI. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 9257-9276. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1620>
- Humam, M. F., & Sumaryanto, S. (2023). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepak Bola di Akademi FC UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta. https://eprints.uny.ac.id/76145/1/fulltext_muhammad%20fatih%20humam_21611251007.pdf
- Kemenpora RI. (2021). *Strategi Nasional Pembinaan Olahraga Prestasi*. Jakarta: Kemenpora
- Mahardika, L. I., Pramono, A., & Noer, E. R. (2025). Strategi untuk Meningkatkan Performa Atlet Selama Puasa Ramadhan: Tinjauan Naratif. *Journal of Nutrition College*, 14(1), 61-73. DOI:10.14710/jnc.v14i1.46292
- Purnama, N. L. K., & Susanto, I. H. (2021). Analisis Sistem Strategi Menyerang yang Digunakan Klub Putri Musi Rawas pada Women Profesional Futsal League 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 225-230. https://scholar.google.com/scholar?cluster=3086513982082248776&hl=en&oi=scholar#d=gs_cit&t=1760756354733&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3ASPBjGB2A1SoJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26scfhhb%3D1%26hl%3Den
- Sucipto, H. (2020). *Metodologi Latihan Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Wahyudi, D. N., Setiawan, I., & Muharram, N. A. (2024). Survei Manajemen Sepakbola Terhadap Prestasi Olahraga Di SSB Triple's Kabupaten Kediri Tahun 2023/2024. *Sinkesjar*, 4(1), 937-946. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/seinkesjar/article/view/5652>
- Wibowo, R., & Budiman, D. (2023). Eksplorasi Peluang Bisnis di Industri Olahraga melalui Program JAPRI pada Mahasiswa Olahraga. *Laksana Olahraga*, 1(1), 47-53. <https://doi.org/10.26740/laksanaolahraga.v1i1.51096>