



ANALISIS PROGRAM LATIHAN FISIK UNTUK ATLET SEPAKBOLA EXCAVATOR FC DALAM PERSIAPAN KOMPETISI

ANALYSIS OF THE PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR EXCAVATOR FC FOOTBALL ATHLETES IN COMPETITION PREPARATION

Naiya Aditia Putri¹, Yopi Hutomo Bhakti², Mela Suhariyanti³, Guntur Yulisatria⁴, Pedomanta Keliat⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jl. Hasan Kepala Ratu No.1052 Kotabumi, Kabupaten Lampung Utara, Indonesia

⁵Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Jl. Alumunium Raya No 77 Tanjung Mulia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

***Corresponding Author: Naiya Aditia Putri, naiyaaditiaputri@gmail.com**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas program latihan fisik yang diterapkan pada atlet sepakbola Excavator FC dalam rangka persiapan kompetisi. Program latihan yang diterapkan mencakup latihan kardiorespirasi, kekuatan, kelincahan, dan ketahanan, yang disusun untuk meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan pengukuran kondisi fisik atlet sebelum dan setelah periode latihan selama tiga bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada beberapa aspek fisik, termasuk kecepatan (8% peningkatan pada tes lari 20 meter), daya tahan kardiovaskular (15% peningkatan pada tes beep test), kekuatan otot (10% peningkatan pada tes vertical jump), dan kelincahan (6% pengurangan waktu pada tes shuttle run). Meskipun program latihan terbukti efektif, tantangan dalam implementasinya termasuk kebutuhan untuk menyeimbangkan antara intensitas latihan fisik dan aspek taktis-teknis permainan sepakbola. Penelitian ini menyarankan agar program latihan lebih terintegrasi, dengan penyesuaian intensitas berdasarkan kondisi atlet, serta peningkatan variasi latihan untuk mencegah kejenuhan dan memaksimalkan hasil. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan program latihan fisik yang lebih efektif dalam persiapan kompetisi sepakbola.

Kata Kunci: Program Latihan, Evaluasi, Fisik, Sepakbola

Abstract

This research aims to analyze the effectiveness of the physical training program implemented for Excavator FC football athletes in preparation for competition. The training program implemented includes cardiorespiratory, strength, agility, and endurance exercises, designed to improve overall physical condition. The research method used is a quantitative descriptive approach with data collection through observation, interviews, and measurements of the athletes' physical condition before and after a three-month training period. The research results show a significant improvement in several physical aspects, including speed (8% increase in the 20-meter run test), cardiovascular endurance (15% increase in the beep test), muscle strength (10% increase in the vertical jump test), and

agility (6% reduction in time in the shuttle run test). Although the training program proved effective, the challenges in its implementation include the need to balance the intensity of physical training with the tactical aspects of football. This research suggests that training programs should be more integrated, with intensity adjustments based on the athlete's condition, as well as increased training variation to prevent boredom and maximize results. Overall, the results of this study contribute to the development of more effective physical training programs in football competition preparation.

Keywords: Training Program, Evaluation, Physical, Football Program

PENDAHULUAN

Sepakbola, sebagai salah satu olahraga yang paling diminati dan dimainkan di dunia, menuntut para atlet untuk memiliki kondisi fisik yang optimal guna menunjang kinerja mereka di lapangan (Saputra et al., 2023). Sebagai olahraga dengan intensitas yang tinggi, sepakbola mengharuskan pemain untuk memiliki kekuatan fisik, daya tahan, kelincahan, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi permainan yang cepat dan dinamis (Weda, 2021). Oleh karena itu, latihan fisik yang terstruktur dan tepat sangat penting dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi tuntutan fisik kompetisi yang semakin ketat (Putra et al., 2023). Latihan fisik yang tidak hanya berfokus pada peningkatan stamina, tetapi juga pada kemampuan fungsional, taktis, dan teknik, merupakan aspek fundamental yang mendasari keberhasilan sebuah tim dalam mencapai performa terbaik (Saputra et al., 2023).

Excavator FC, sebagai klub sepakbola yang berkompetisi dalam liga lokal, menyadari bahwa persiapan fisik yang matang merupakan salah satu faktor penentu kesuksesan dalam kompetisi. Program latihan fisik yang diterapkan oleh tim ini harus mampu memberikan stimulus yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dengan mempertimbangkan usia, posisi, dan kondisi fisik individu. Program pelatihan fisik sepak bola meningkatkan kebugaran di kalangan pemain muda, sebagaimana dibuktikan dengan penilaian kecepatan, fleksibilitas, kekuatan, dan konsumsi oksigen. Namun, tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara kelompok eksperimen dan kontrol, menunjukkan perlunya perencanaan pelatihan yang lebih bertarget (Carrasco Fernández et al., 2014). Dalam konteks ini, program latihan fisik tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik secara umum, tetapi juga untuk mengoptimalkan kemampuan spesifik yang dibutuhkan oleh atlet sepakbola, seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan otot yang diperlukan dalam duel fisik maupun pergerakan di lapangan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengevaluasi program latihan fisik yang diterapkan pada atlet Excavator FC dalam rangka persiapan kompetisi. Kegiatan penilaian dalam evaluasi program tidak hanya dilaksanakan pada akhir kegiatan program, tetapi sebaiknya dilakukan sejak awal, yaitu dari penyusunan rancangan program, pelaksanaan program dan hasil dari program tersebut (Muryadi, 2017). Mengevaluasi program pelatihan fisik sepak bola mengungkapkan dampak signifikan mereka pada kinerja pemain dan tingkat kebugaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pelatihan terstruktur, menggabungkan latihan aerobik, anaerobik, dan kekuatan, dapat meningkatkan kemampuan fisik pemain, yang mengarah pada peningkatan kinerja pertandingan dan kebugaran secara keseluruhan (Idrus & Ockta, 2024). Program latihan fisik

yang dievaluasi dalam penelitian ini menunjukkan efek positif pada kondisi fisik yang berorientasi pada kesehatan, dengan tiga dari empat intervensi meningkatkan kapasitas aerobik dan komposisi tubuh selama 8 hingga 12 minggu, meskipun hanya satu yang menilai kekuatan, kekuatan, fleksibilitas, dan kecepatan (Rodríguez et al., 2023). Oleh karena itu, pentingnya evaluasi program dalam sepakbola dan juga tidak hanya dilakukan di akhir, tetapi juga perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sejak awal pelaksanaan guna memastikan bahwa setiap komponen latihan memberikan kontribusi maksimal terhadap kesiapan fisik dan performa atlet dalam kompetisi.

Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai komponen latihan fisik yang digunakan, efektivitasnya dalam mempersiapkan atlet untuk kompetisi, serta hubungan antara jenis latihan dengan peningkatan performa di lapangan. Analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana program latihan fisik yang terstruktur dan sistematis dapat berkontribusi terhadap kesiapan fisik atlet, serta meningkatkan pemahaman tentang pentingnya adaptasi latihan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik tiap atlet.

Evaluasi yang berkelanjutan terhadap program latihan fisik sangat penting untuk memastikan efektivitasnya dalam meningkatkan performa pemain. Program harus dilakukan sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga hasil akhir untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan memastikan bahwa program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet (Widoyoko, 2017). Dalam konteks penelitian ini, penekanan akan diberikan pada penggunaan berbagai metode latihan fisik yang diterapkan oleh tim, termasuk latihan kardiovaskular, kekuatan, ketahanan otot, serta latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan teknis dan taktis (Davies, n.d.; Di Salvo & Pigozzi, 1998a, 1998b). Selain itu, analisis ini juga akan membahas tantangan-tantangan yang dihadapi oleh tim dalam menyusun dan mengimplementasikan program latihan, serta bagaimana program tersebut dapat disesuaikan dengan dinamika kompetisi yang dihadapi oleh tim.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan rekomendasi yang dapat membantu tim sepakbola Excavator FC dalam merancang program latihan fisik yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas fisik dan performa pemain, sekaligus memaksimalkan potensi tim dalam meraih prestasi di kompetisi yang akan datang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menganalisis program latihan fisik yang diterapkan pada atlet Excavator FC dalam rangka persiapan kompetisi (Thomas et al., 2023). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 20 atlet yang tergabung dalam tim sepakbola Excavator FC. Atlet yang dipilih untuk penelitian ini memiliki usia rata-rata 17 tahun. Pemilihan atlet ini didasarkan pada kriteria kemampuan fisik yang relatif seragam dan pengalaman kompetisi yang sebanding, sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai efektivitas program latihan fisik (Thomas et al., 2023). Pengumpulan data dilakukan dalam periode latihan yang berlangsung selama tiga bulan, dengan pengamatan terhadap program latihan yang diterapkan oleh tim.

Periode ini dianggap cukup untuk melihat dampak dari program latihan fisik yang dilakukan dalam konteks persiapan kompetisi (Yin, 1997).

Penelitian ini dilakukan dalam dua tahapan utama, yaitu pengumpulan data dan analisis data. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui berbagai sumber, termasuk observasi langsung, wawancara dengan pelatih dan atlet, serta pengukuran fisik atlet yang dilakukan sebelum dan setelah periode latihan (Baumgartner et al., 2006). Observasi dilakukan terhadap program latihan fisik yang diterapkan selama periode penelitian. Pengamatan dilakukan setiap kali sesi latihan, dengan fokus pada jenis latihan, intensitas, durasi, dan komponen fisik yang dilatih (seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan). Observasi juga mencatat apakah latihan dilakukan sesuai dengan rencana program yang telah ditetapkan oleh pelatih. Wawancara semi-terstruktur dilakukan dengan pelatih kepala dan beberapa atlet untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai tujuan dan implementasi program latihan, serta peranannya dalam mempersiapkan tim untuk kompetisi. Wawancara ini juga mengungkapkan persepsi dan evaluasi atlet terhadap dampak latihan terhadap kondisi fisik mereka, serta tantangan yang dihadapi selama program latihan. Pengukuran kondisi fisik dilakukan menggunakan beberapa tes standar yang umum digunakan dalam olahraga sepakbola untuk mengukur kekuatan (Tes Vertical Jump), daya tahan (Tes Beep Test), kecepatan (Tes Lari 20 Meter), dan kelincahan (Tes Shuttle Run). Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum dimulainya program latihan dan setelah periode tiga bulan, untuk menganalisis perubahan kondisi fisik atlet.

Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan tes fisik dianalisis menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi tren perubahan dalam kondisi fisik atlet selama periode latihan, serta hubungan antara jenis latihan dengan peningkatan performa fisik. Data wawancara juga dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi persepsi pelatih dan atlet terhadap efektivitas program latihan dan dampaknya terhadap persiapan kompetisi.

HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan analisis mengenai efektivitas program latihan fisik yang diterapkan pada atlet Excavator FC dalam persiapan kompetisi. Data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pengukuran kondisi fisik atlet memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak latihan terhadap peningkatan kondisi fisik dan kesiapan atlet untuk menghadapi kompetisi. Berdasarkan hasil observasi terhadap program latihan yang dilakukan oleh tim selama tiga bulan, ditemukan bahwa program latihan fisik yang diterapkan berfokus pada empat komponen utama dengan rician pada tabel berikut:

Tabel 1. Komponen Program Latihan Fisik Atlet Excavator FC

Komponen Latihan	Metode	Tujuan
Kardiorespirasi	Lari jarak jauh, interval training	Meningkatkan daya tahan kardiovaskular
Kekuatan	Latihan beban,	Meningkatkan kekuatan otot inti

Kelincahan dan Kecepatan	bodyweight training Shuttle runs, cone drills, lari sprint	dan ekstremitas bawah Meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan pemain
Ketahanan Otot	Latihan ketahanan otot dengan variasi repetisi dan durasi latihan	Mengurangi kelelahan dan mempertahankan performa sepanjang pertandingan

Komponen latihan kardiorespirasi: diterapkan melalui lari jarak jauh dan interval training untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Latihan kekuatan: meliputi latihan beban dan bodyweight training untuk meningkatkan kekuatan otot inti dan otot-otot ekstremitas bawah. Latihan kelincahan dan kecepatan: diterapkan dengan drills seperti shuttle runs, cone drills, dan lari sprint untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan pemain. Latihan ketahanan: fokus pada latihan ketahanan untuk meningkatkan daya tahan otot dan mengurangi kelelahan saat pertandingan. Sedangkan teknis pelaksanaannya sebagai berikut:

Tabel 2. Rangkuman Teknis Pelaksanaan Program Latihan

Aspek Teknis	Deskripsi
Durasi Sesi Latihan	60–90 menit
Frekuensi Latihan	4 kali per minggu
Penyesuaian Latihan	Disesuaikan dengan respons dan kebutuhan individu atlet
Pemantauan Fisik	Dilakukan secara berkala untuk memastikan efektivitas program

Pelaksanaan program latihan secara keseluruhan mengikuti rencana yang telah ditetapkan, meskipun beberapa penyesuaian dilakukan berdasarkan respons dan kebutuhan individu atlet. Durasi latihan berkisar antara 60 hingga 90 menit per sesi, dengan frekuensi 4 kali seminggu. Program ini juga disertai dengan pemantauan kondisi fisik atlet secara berkala untuk memastikan latihan berjalan efektif.

Hasil pengukuran kondisi fisik atlet sebelum dan setelah program latihan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada beberapa aspek kebugaran fisik. Adapun hasil pengukuran yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Ringkasan Hasil Analisis Program Latihan Fisik dan Dampaknya terhadap Kondisi Fisik Atlet Excavator FC

Aspek	Metode Latihan	Hasil Sebelum	Hasil Sesudah	Persentase Peningkatan	Keterangan
Kecepatan	Lari sprint, cone drills	4,0 detik (20m sprint)	3,7 detik	8%	Peningkatan kecepatan reaksi dan kemampuan sprint
Daya Tahan Kardiovask	Lari jarak jauh,	Level 8,5 (Beep Test)	Level 9,8	15%	Meningkatkan kapasitas aerobik

ular	interval training				dan daya tahan saat pertandingan
Kekuatan Otot	Latihan beban, bodyweight training	55 cm (Vertical Jump)	60 cm	10%	Peningkatan kekuatan otot kaki dan daya ledak
Kelincahan	Shuttle run, reaktif agility drills	12,0 detik (Shuttle Run)	11,3 detik	6%	Meningkatkan kemampuan manuver cepat dalam permainan

Rata-rata waktu kecepatan lari 20 meter berkurang sebesar 8% setelah tiga bulan latihan. Atlet yang sebelumnya membutuhkan waktu sekitar 4,0 detik untuk menyelesaikan tes ini, rata-rata kini hanya membutuhkan waktu 3,7 detik. Hal ini menunjukkan peningkatan kecepatan reaksi dan sprinting ability atlet. Rata-rata hasil tes beep test meningkat sebesar 15%, dengan atlet yang awalnya mencapai level 8,5 kini mampu mencapai level 9,8. Peningkatan ini mencerminkan perbaikan kapasitas daya tahan aerobik, yang penting dalam menjaga performa sepanjang pertandingan. Kekuatan otot atlet, yang diukur melalui tes vertical jump, meningkat rata-rata sebesar 10%. Atlet yang awalnya mampu melompat sejauh 55 cm, kini rata-rata melompat hingga 60 cm, yang menunjukkan peningkatan kekuatan otot kaki dan daya ledak yang diperlukan dalam permainan sepakbola. Waktu yang dibutuhkan atlet untuk menyelesaikan tes shuttle run berkurang sebesar 6%, dari rata-rata 12 detik menjadi 11,3 detik. Peningkatan ini mengindikasikan adanya perbaikan dalam kelincahan dan kemampuan atlet untuk bergerak cepat dalam jarak pendek, yang esensial dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Selain itu, hasil wawancara dengan pelatih dan atlet menunjukkan bahwa keduanya memiliki pandangan positif terhadap program latihan yang diterapkan. Hasil temuan dari wawancara pelatih dan atlet sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Wawancara Persepsi Pelatih dan Atlet terhadap Program Latihan

Responden	Persepsi Positif	Catatan/Kritik
Pelatih	Program meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh, membantu kesiapan tim	Keterbatasan waktu dan fasilitas menghambat efektivitas latihan tertentu
Atlet	Merasa lebih kuat dan bertenaga dalam pertandingan	Latihan intens tinggi kadang terasa berat jika tidak disertai pemulihan yang cukup

Pelatih menyatakan bahwa program latihan berhasil meningkatkan kondisi fisik pemain secara keseluruhan dan berkontribusi besar terhadap kesiapan tim menjelang kompetisi. Atlet juga merasa adanya peningkatan signifikan pada kekuatan dan stamina mereka, yang memungkinkan mereka untuk bertahan lebih lama dalam pertandingan yang intens. Namun, beberapa atlet juga mencatat bahwa meskipun latihan fisik secara keseluruhan memberikan manfaat besar, ada kalanya mereka merasa latihan terlalu berat pada periode tertentu, khususnya

saat program latihan intensitas tinggi dilakukan dalam waktu yang berdekatan. Hal ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara latihan dan pemulihan dalam program latihan yang diterapkan. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam implementasi program latihan adalah keterbatasan fasilitas yang mendukung latihan fisik tertentu, serta waktu yang terbatas dalam menjalankan latihan intensitas tinggi sambil tetap menjaga kesiapan teknis dan taktis tim. Dalam hal ini, pelatih merekomendasikan penggunaan variasi latihan untuk mencegah kejenuhan dan menjaga motivasi atlet.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan pada atlet Excavator FC memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik atlet secara keseluruhan. Melalui observasi dan pengukuran yang dilakukan selama tiga bulan, ditemukan bahwa berbagai komponen latihan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan performa fisik atlet, yang pada gilirannya mendukung kesiapan tim dalam menghadapi kompetisi. Seperti peningkatan daya tahan kardiovaskular yang tercermin dari hasil tes beep test, yang menunjukkan peningkatan 15%, juga menjadi bukti bahwa latihan kardiorespirasi yang diterapkan dalam program latihan berkontribusi besar terhadap kemampuan atlet untuk mempertahankan performa dalam waktu lama. Program latihan kardiorespirasi yang melibatkan lari jarak jauh dan interval training terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet. Sebuah studi menunjukkan bahwa interval training selama 8 minggu memberikan peningkatan signifikan pada kapasitas aerobik dan efisiensi jantung atlet muda (Prameswari & Kirana Permata, 2024). Hal ini mendukung temuan bahwa latihan kardiorespirasi dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam mempertahankan performa selama pertandingan.

Peningkatan kelincahan dengan waktu yang dibutuhkan atlet untuk menyelesaikan tes shuttle run berkurang sebesar 6%, dari rata-rata 12 detik menjadi 11,3 detik. Latihan seperti shuttle run, reaktif agility drills terbukti efektif meningkatkan kelincahan dan reaksi atlet, yang penting untuk bergerak cepat dalam situasi permainan yang berubah-ubah seperti sepakbola. Hasil tersebut menegaskan hasil serupa yang menunjukkan latihan shuttle run dan the corner drill memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola (Zakiuddin et al., 2019). Selain itu, studi menemukan bahwa latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan pemain sepak bola (Diputra, 2015).

Peningkatan kecepatan lari 20 meter sebesar 8% yang dicapai oleh atlet Excavator FC setelah tiga bulan latihan Lari sprint, cone drills yang mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan lari sprint 20 meter selama enam minggu, tiga kali seminggu, memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola (dribbling) pada atlet sepak bola Club Tanjung Batu Soccer (Insan et al., 2022). Dalam penelitian tersebut, terjadi peningkatan rata-rata waktu sebesar 0,41 detik antara tes awal dan tes akhir.

Peningkatan tinggi lompatan vertikal dari 55 cm menjadi 60 cm menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot tungkai dan kemampuan eksplosif atlet Excavator FC. Latihan kekuatan seperti latihan beban dan bodyweight training terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan ini. Studi menyatakan bahwa latihan beban secara terstruktur, terutama yang menargetkan otot-otot utama seperti paha depan, paha belakang, dan betis, dapat meningkatkan kekuatan maksimal serta daya eksplosif, termasuk performa dalam lompatan vertikal (Ratamess et al., 2009). Selain itu, latihan beban dengan beban sedang hingga berat dan repetisi rendah (3–6 repetisi) efektif dalam meningkatkan power dan kekuatan otot, yang sangat penting dalam lompatan vertikal (Comfort et al., 2014). Untuk latihan berbasis berat badan (bodyweight training), temuan menunjukkan bahwa latihan seperti squat, lunge, dan push-up juga dapat berkontribusi pada peningkatan kekuatan otot, terutama bila dilakukan secara progresif dan intensif (Rajkumar & Suryaraj, 2022). Dengan demikian, peningkatan performa lompatan atlet Excavator FC dapat dikaitkan dengan implementasi program latihan kekuatan yang konsisten melalui metode beban dan latihan bodyweight training.

Meskipun program latihan yang diterapkan menunjukkan hasil yang positif, ada beberapa tantangan yang dihadapi selama implementasi program. Salah satu tantangan utama adalah kebutuhan untuk menyeimbangkan antara intensitas latihan fisik dan aspek teknis serta taktis permainan sepakbola. Sebuah studi menunjukkan bahwa kelelahan fisik akut dapat menurunkan efisiensi perilaku taktis pemain sepak bola (Teoldo et al., 2024). Dalam kondisi kelelahan, pemain dengan keterampilan pengambilan keputusan yang lebih rendah mengalami penurunan kualitas tindakan taktis dan performa fisik. Hal ini menyoroti pentingnya keseimbangan antara intensitas latihan fisik dan pengembangan aspek teknis serta taktis dalam program pelatihan.

Hal ini diperburuk dengan keterbatasan waktu yang tersedia antara sesi latihan fisik dan pertandingan, yang mengharuskan tim untuk mengoptimalkan waktu latihan tanpa mengorbankan aspek penting lainnya dari persiapan tim. Selain itu, beberapa atlet melaporkan bahwa mereka merasa latihan kadang-kadang terlalu intens, khususnya saat masa transisi antara fase latihan kekuatan dan latihan kardiorespirasi. Latihan dengan volume besar atau intensitas sangat tinggi memang dapat meningkatkan kebugaran, namun juga meningkatkan risiko kelelahan (Parwata, 2015). Oleh karena itu, diperlukan program pemulihan yang efektif untuk mengurangi tingkat kelelahan tersebut seperti pemulihan aktif dan pemulihan pasif. Kedua metode pemulihan ini harus menjadi bagian integral dari program latihan untuk memastikan atlet tetap dalam kondisi terbaik mereka.

Pelatih menyatakan bahwa program latihan berhasil meningkatkan kondisi fisik pemain secara keseluruhan dan berkontribusi besar terhadap kesiapan tim menjelang kompetisi. Atlet juga merasa adanya peningkatan signifikan pada kekuatan dan stamina mereka, yang memungkinkan mereka untuk bertahan lebih lama dalam pertandingan yang intens. Pandangan ini selaras dengan studi yang menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dengan baik dapat meningkatkan daya tahan dan kinerja atlet dalam pertandingan (Bishop et al., 2008). Pelatih merekomendasikan penggunaan variasi latihan untuk mencegah kejenuhan dan menjaga motivasi atlet.

Akhirnya, program latihan fisik yang diterapkan terbukti memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan tim Excavator FC dalam menghadapi kompetisi. Peningkatan dalam kondisi fisik atlet, terutama dalam aspek daya tahan dan kecepatan, memberikan keuntungan dalam pertandingan yang berlangsung dalam tempo tinggi. Namun, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa untuk memaksimalkan potensi fisik atlet, program latihan harus lebih terintegrasi dengan program latihan taktis dan teknis. Dalam hal ini, komunikasi yang baik antara pelatih fisik, pelatih taktik, dan atlet menjadi kunci dalam menciptakan keseimbangan yang tepat antara aspek fisik dan non-fisik dalam persiapan kompetisi.

SIMPULAN

Program latihan fisik yang diterapkan telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kondisi fisik atlet, yang pada gilirannya meningkatkan kesiapan tim dalam menghadapi kompetisi. Peningkatan signifikan ditemukan pada beberapa aspek fisik seperti: kecepatan, daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelincahan. Program latihan yang berfokus pada latihan kardiorespirasi, kekuatan, kelincahan, dan ketahanan telah terbukti efektif dalam memperbaiki kemampuan fisik atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan beragam dapat meningkatkan performa atlet secara signifikan dalam aspek-aspek fisik yang penting untuk sepakbola. Namun, tantangan yang dihadapi dalam implementasinya termasuk keseimbangan antara latihan fisik, taktis, dan teknis, serta kebutuhan untuk waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Oleh karena itu, penting bagi tim untuk menyesuaikan intensitas latihan berdasarkan kebutuhan individu dan fase persiapan kompetisi. Pengembangan lebih lanjut, disarankan untuk meningkatkan variasi latihan, menyesuaikan intensitas latihan dengan kondisi atlet, serta memastikan integrasi yang lebih baik antara latihan fisik dan latihan taktis-teknis. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi tim sepakbola, pelatih, dan pengembang program latihan fisik dalam merancang program yang dapat memaksimalkan performa atlet dalam kompetisi yang lebih intens.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Program Studi Pendidikan Jasmani

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dilaporkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumgartner, T., Jackson, A. T. S., Mahar, M., & Rowe, D. A. (2006). *Measurement for evaluation in physical education and exercise science*. McGraw Hill.
- Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: a brief review: brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31816eb518>
- Carrasco Fernández, J. C., Lara-Sánchez, A. J., & Torres-Luque, G. (2014). *Efectos de un programa de entrenamiento de fútbol sobre la condición física en jugadores jóvenes*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5225820>

- Comfort, P., Stewart, A., Bloom, L., & Clarkson, B. (2014). Relationships between strength, sprint, and jump performance in well-trained youth soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(1), 173–177. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318291b8c7>
- Davies, C. A. (n.d.). *Individual training recommendations for improving anaerobic and aerobic performance in footballers*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15224.01281>
- Di Salvo, V., & Pigozzi, F. (1998a). Physical training of football players based on their positional rules in the team. Effects on performance-related factors. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38(4), 294–297. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9973771/>
- Di Salvo, V., & Pigozzi, F. (1998b). Physical training of football players based on their positional rules in the team. Effects on performance-related factors. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38(4), 294–297. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9973771/>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41–59. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Idrus, N. A., & Ockta, Y. (2024). Application of a combination of physical training methods to improve the aerobic capacity of football players. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 13, 60. <https://doi.org/10.6018/sportk.637341>
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Muryadi, A. D. (2017). Model evaluasi program dalam penelitian evaluasi. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1). <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/IIP/article/download/538/522/>
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 2–13. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/2>
- Prameswari, N., & Kirana Permata, A. (2024). Pengaruh Latihan Interval terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Muda. <https://journal-atletik.aripi.or.id/index.php/AtletikKarya>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rajkumar, M., & Suryaraj, S. (2022). Effect of Strength Training on Physical Fitness Variables of University Volleyball Players. In *International Journal of Current Research and Modern Education* (Vol. 7, Issue 2). www.rdmodernresearch.com
- Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., Housh, T. J., Kibler, W. Ben, Kraemer, W. J., Triplett, N. T., & Medicine, A. C. of S. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise: Official Journal of the American College of Sports Medicine*, 41(3), 687–708. <https://www.medscape.com/viewarticle/717047>

- Rodríguez, A. D. R., Ojeda, L. V., Muñoz, R. M., & Hernández-Mosqueira, C. (2023). Efectos de programas de ejercicio físico en la calidad de vida y la condición física orientadas a la salud, en estudiantes universitarios con sobrepeso u obesidad: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 332–341. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99688>
- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.
- Teoldo, I., Dambroz, F., & Brito, J. (2024). Performance of soccer players under acute physical fatigue: An approach based on cognitive, tactical and physical aspects. *Heliyon*, 10(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30516>
- Thomas, J. R., Martin, P., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2023). *Research methods in physical activity*. Human kinetics.
- Weda, W. (2021). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1020>
- Widoyoko, E. P. (2017). Evaluasi program pelatihan. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Yin, R. K. (1997). *Studi kasus (desain dan metode)*.
- Zakiuddin, A. R., Husin, S., & Sitepu, A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari The Corner Drill Terhadap Kelincahan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(1). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/992000>