



## Penerapan *Tactical Periodization* Bagi Pelatih Sepakbola di KPSI Jember untuk Meningkatkan Pemahaman dalam Membuat Program Latihan Mingguan

Rizki Apriliyanto<sup>1\*</sup>, Bahtiar Hari Hardovi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jalan Karimata No 49, Jember, Jawa Timur

**Email koresponding:** rizkiapriyanto@unmuhjember.ac.id

### Abstrak

Upaya pengembangan performa pemain sepakbola harus dirancang sesuai dengan situasi dalam permainan, sehingga dalam pengambilan keputusan akan jauh lebih efektif berdasarkan pada kondisi dan konteks dalam permainan sepakbola. Pengambilan keputusan dalam bermain, cara menyerang dan bertahan, transisi adalah istilah dalam pengetahuan dan pemahaman taktik sepakbola. Konsep *tactical periodization* sendiri menganut konsep siklus mingguan dimana terbagi menjadi prinsip besar, sub prinsip, dan sub-sub prinsip dalam pelatihan sepakbola. Dari hasil sebaran angket melalui aplikasi *google form* sebanyak 78% pelatih tidak memahami periodisasi; 92,8% tidak pernah membuat program latihan; 96,5% belum pernah mengetahui istilah *tactical periodization*, dan sebanyak 83,9% pelatih menginginkan adanya kegiatan pelatihan *tactical periodization*. Melihat permasalahan tersebut, penulis melakukan kegiatan pengabdian dengan memberikan pelatihan dan *workshop tactical periodization* bagi pelatih sepakbola di Kabupaten Jember. Hasil pengabdian kepada masyarakat dapat diketahui sebanyak 83,6 % mampu membuat *tactical periodization* dan sebanyak 16,4 % belum bisa membuat *tactical periodization* secara utuh. Hal ini menjadi wajar mengingat peserta dari berbagai latar belakang yang berbeda sehingga dalam membuat *tactical periodization* bergantung dari tingkat pemahaman masing-masing peserta.

**Kata Kunci:** Sepakbola, *Tactical Periodization*, Siklus Mingguan

### Abstract

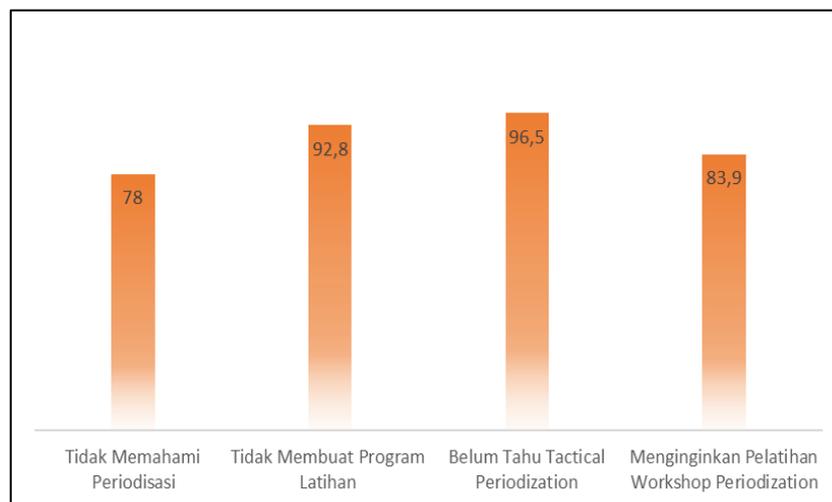
*Efforts to develop the performance of football players must be designed according to the situation in the game, so that decision making will be much more effective based on the conditions and context in the game of football. Decision-making in playing, how to attack and defend, transitions are terms in the knowledge and understanding of football tactics. The concept of tactical periodization itself adheres to the concept of a weekly cycle which is divided into major principles, sub-principles, and sub-principles in football training. From the results of the questionnaire distribution through the google form application, 78% of trainers did not understand periodization, 92.8% had never made an exercise program, 96.5% had never known the term tactical periodization, and 83.9% of trainers wanted tactical periodization training activities. . Seeing these problems, the authors carry out service activities by providing training and tactical periodization workshops for football coaches in Jember Regency. The results of community service can be seen as much as 83.6% are able to make tactical periodization and as much as 16.4% have not been able to make tactical periodization as a whole. This is reasonable considering that the participants come from various different backgrounds so that in making tactical periodization it depends on the level of understanding of each participant.*

**Keywords:** Football, *Tactical Periodization*, Micro Cycle



## PENDAHULUAN

*Tactical periodization* adalah sebuah konsep program latihan mingguan yang terbagi menjadi beberapa bagian yaitu prinsip besar, sub prinsip, dan sub-sub prinsip dan bisa mencapai *peak performance* dalam tiap pekan. Selama ini program latihan sepakbola selalu menganut pada konsep periodisasi secara umum, dimana dengan menggunakan konsep ini *peak performance* terjadi setelah adanya rangsangan latihan selama satu tahun. Hal yang demikian tentu menjadi persoalan, tatkala seorang pelatih mempunyai waktu yang sedikit dan menangani tim dalam waktu yang relatif singkat. Situasi yang demikian tentu menjadi persoalan bagi para pelatih, dari hasil sebaran angket melalui aplikasi google form sebanyak 78% pelatih tidak memahami periodisasi, 92,8% tidak pernah membuat program latihan, 96,5% belum pernah mengetahui *tactical periodization*, dan 83,9% pelatih menginginkan adanya kegiatan pelatihan *tactical periodization*.



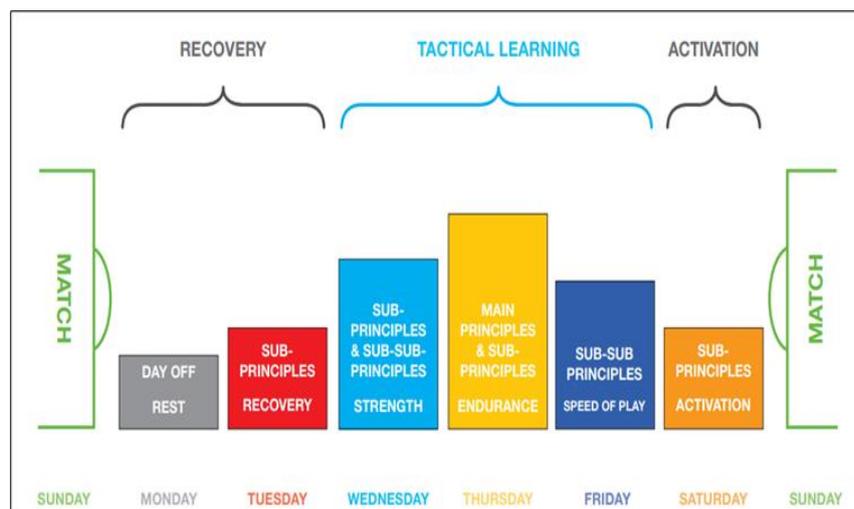
**Gambar 1.** Analisis Situasi

Hasil analisis situasi dengan melihat sebaran angket pada mitra KPSI (Komunitas Pelatih Sepakbola Indonesia), Kabupaten Jember, yang dalam hal ini disebut juga sebagai mitra pengabdian pada masyarakat, ditemukan permasalahan. Persoalan ini tentunya diperlukan solusi untuk membatu permasalahan yang terjadi. Sebab sepakbola modern saat ini kemampuan pemain itu ditentukan dari bagaimana pemain mampu mengimplementasikan taktik dalam waktu yang singkat dan bisa memilih opsi untuk membuka ruang selama pertandingan berlangsung (González-Villora et al., 2015).

Upaya dalam pengembangan performa pemain sepakbola harus dirancang sesuai dengan situasi dalam permainan, sehingga pengambilan keputusan akan jauh lebih efektif berdasarkan pada kondisi dan konteks sepakbola. Pengambilan keputusan dalam bermain, cara menyerang dan bertahan, transisi adalah istilah dalam pengetahuan dan pemahaman taktik dalam sepakbola. Metode pelatihan *tactical*

*periodization* dirancang dengan sistem pendekatan bermain yang digunakan tim dalam kompetisi (Mangan et al., 2022). Konsep *tactical periodization* sendiri menganut konsep siklus mingguan dimana terbagi menjadi prinsip besar, sub prinsip, dan sub-sub prinsip dalam pelatihan sepakbola. Konsep ini dinilai efektif dan objektif, sebab aplikasi di lapangan menyesuaikan kebutuhan tim, dan ini sesuai dengan prinsip spesifikasi dimana pelatihan harus mirip dengan pertandingan sebenarnya (Sukadiyanto & Muluk, 2011).

Konsep *tactical periodization* dirancang spesifik untuk memenuhi kebutuhan dalam pelatihan sepakbola, oleh sebab itu dalam merancang program latihan dengan pendekatan *tactical periodization* dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan taktik serta dapat memberikan peningkatan kondisi fisik yang optimal (Lopategui et al., 2021). Selain itu dalam memberikan rangsangan latihan perlu diperhatikan beban latihan dalam program mingguan, hal ini bertujuan untuk menentukan frekuensi dan tujuan dari latihan (Anderson et al., 2022). Oleh sebab itu konsep dari *tactical periodization* merupakan program mingguan yang perlu mendapatkan perhatian khusus bagi pelatih sepakbola. Konsep tersebut dapat tertuang dalam gambar berikut ini:



**Gambar 2.** Konsep Tactical Periodization (Bordonau & Villanueva, 2018)

Dari gambar diatas serta mendasarkan analisis situasi, maka perlu kiranya diadakan *workshop tactical periodization* pada mitra terkait yaitu komunitas pealtih sepakbola Indonesia, Kabupaten Jember. *Tactical periodization* sangat memungkinkan pemain untuk bisa mengaplikasikan latihan sepakbola secara holistik, hal ini sesuai dengan prinsip-prinsip dalam pelatihan dimana latihan sesuai dengan konteks sepakbola (Afonso et al., 2020). Kegiatan ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatasi kesenjangan antara kondisi yang ada dengan harapan yang diinginkan agar pelatih sepakbola yang tergabung dalam mitra bisa merancang program latihan sepakbola sebagai bekal yang memadai.



## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yang pertama adalah analisis situasi dengan mendasarkan pada hasil sebaran angket yang selanjutnya disepakati persetujuan penyelesaian masalah dengan mempertimbangkan skala prioritas. Setelahnya dilakukan tandatangan kerjasama sebagai wujud untuk menindaklanjuti permasalahan yang terjadi pada mitra. Setelah tahapan itu selesai, kegiatan inti dari pengabdian dengan mitra yakni mengadakan workshop pelatihan membuat program latihan dengan menggunakan konsep *tactical periodization* dalam bentuk ceramah, diskusi dan juga praktek membuat program latihan mingguan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini peserta merasa puas atas capaian hasil dalam mempraktekkan dan membuat *tactical periodization*, hal ini bisa diketahui sebanyak 83,6% peserta mampu membuat program latihan mingguan dan 16,4% ada peserta belum bisa membuat *tactical periodization* secara utuh. Hal ini menjadi wajar mengingat peserta dari berbagai latar belakang yang berbeda sehingga dalam membuat *tactical periodization* bergantung dari tingkat pemahaman masing-masing peserta. Namun demikian motivasi peserta sangat baik dan terlihat antusias, dengan kedatangan tepat waktu, aktif dalam kegiatan, serta tidak segan pula untuk memberikan komentar bahkan pertanyaan kepada pelaksana.

Antusiasme peserta semakin terasa dan terlihat manakala konsep *tactical periodization* merupakan hal yang baru bagi mereka, sehingga kegiatan ini terasa bermanfaat bagi pelatih sepakbola yang tergabung dalam mitra. Indikator keberhasilan pelatihan ini dapat diketahui dari tingkat kepuasan dari para peserta yang menyatakan 67,3% sangat memuaskan, 20,7% memuaskan, dan 12% kurang memuaskan. Dengan melihat indikator kepuasan tersebut, mitra pengabdian yang dalam hal ini disebut Komunitas Pelatih Sepakbola Indonesia (KPSI) Kabupaten Jember, menginginkan *workshop* kepelatihan sepakbola diharapkan dapat diadakan kembali.

Meskipun beberapa peserta *workshop* menyatakan kurang puas, kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat bagi para peserta, dengan prosentase sebanyak 79,7% menyatakan sangat bermanfaat, dan 20,3% menyatakan bermanfaat. Kegiatan ini sekaligus menjawab solusi atas permasalahan yang dialami oleh mitra terkait dengan konsep *tactical periodization*. Konsep ini memberikan pendekatan alternatif bagi para pelatih sepakbola yang ingin mengembangkan rencana periodisasi khusus dalam persiapan kompetisi. Salah satu tantangan yang berarti dalam membuat latihan adalah bagaimana mengoptimalkan stimulus sesi latihan, sehingga capaian dari tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal dengan tidak mengalami beban lebih dari efek latihan.

Sebuah studi juga menyatakan bahwa penerapan taktik dalam sesi pelatihan sepakbola diyakini akan membantu performa pemain dan menjadikan latihan jauh



lebih efektif (Bordonau & Villanueva, 2018). Model pelatihan taktik sepakbola memiliki tujuan struktur pelatihan dengan kontrol subyektif dari keterampilan olahraga tim (Marques Junior, 2018). Oleh karena itu karakteristik dalam pelatihan sesi taktikal menguraikan kebutuhan yang diadaptasi dari permainan sepakbola yang sebenarnya. Sebab itulah input dari peserta juga menentukan tingkat pemahaman dalam membuat dan mengimplementasikan program dari *tactical periodization*.

Kemampuan dalam pengetahuan dan pemahaman taktik juga perlu ditunjang oleh kapasitas aerobik. Kebutuhan energi aerobik merupakan sumber energi yang diprioritaskan dalam aksi-aksi pemain dilapangan seperti halnya lari, dribbling, dan jarak yang ditempuh selama pertandingan berlangsung. Pengambilan keputusan dalam aplikasi taktik dan cara bermain sangat menarik untuk dikaji dengan respon fisiologis pada pemain sepakbola (Jankowski, 2016). Sebab itulah, pelatih harus mampu memberikan sebuah rangsangan latihan yang tepat agar latihan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian dikemas dalam bentuk *workshop tactical periodization* bertujuan untuk meningkatkan kompetensi dan juga wawasan pengetahuan bagi pelatih sepakbola. Kegiatan ini juga sangat bermanfaat untuk aplikasi di lapangan saat para pelatih membuat program latihan. Dengan demikian para pelatih sepakbola mempunyai landasan dalam merancang dan juga mengaplikasikan program latihan sepakbola. Hendaknya dalam setiap sesi latihan aspek taktik, teknik dan kebugaran pemain harus dilatih dalam konteks sepakbola (Razak et al., 2020). Selama ini para pelatih sepakbola dalam aplikasi di lapangan sepakbola hanya mengandalkan instuisi belaka, apa yang di ingat adalah apa yang dilatih saat itu juga. Hal yang demikian tentu rancangan latihan tidak spesifik serta tidak terprogram dengan baik. Sebab itulah, kegiatan ini kebermanfaatannya dapat dirasakan manakala para pelatih sepakbola dapat mengimplementasikan program latihan dengan pendekatan *tactical periodization*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini tidak bisa berjalan dengan baik, manakala tidak ada dukungan dari berbagai pihak. Ucapan terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dana pengabdian serta kepada mitra terkait KPSI (Komunitas Pelatih Sepakbola Indonesia), Kabupaten Jember yang telah memberikan kesempatan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian sehingga program pengabdian bisa berjalan lancar dan sukses.

## DAFTAR PUSTAKA

Anderson, L., Drust, B., Close, G. L., & Morton, J. P. (2022). Physical loading in professional soccer players: Implications for contemporary guidelines to



- encompass carbohydrate periodization. *Journal of Sports Sciences*, 40(9), 1000-1019. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2044135>
- Afonso, J., Bessa, C., Nikolaidis, P. T., Teoldo, I., & Clemente, F. (2020). A systematic review of research on tactical periodization: absence of empirical data, burden of proof, and benefit of doubt. *Human Movement*, 21(4), 37-43. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.95329>
- Bordonau, J.LD., and Villanueva, J.AM. (2018). *Tactical Periodization A Proven Successful Training Model*. SoccerTutor.com Ltd
- González-Víllora S, García-López LM, Contreras-Jordán OR (2015) Decision making and technical skills evolution in football. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte* (59):467-487. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.005>
- Jankowski, T. (2016). *Coaching soccer like Guardiola and Mourinho: the concept of tactical periodization*. Meyer & Meyer Sport.
- Lopategui, I. G., Paulis, J. C., & Escudero, I. E. (2021). Physical demands and internal response in football sessions according to tactical periodization. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(6), 858-864. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2019-0829>
- Mangan, S., Collins, K., Burns, C., & O'Neill, C. (2022). A tactical periodisation model for Gaelic football. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(1), 208-219. <https://doi.org/10.1177/17479541211016269>
- Marques Junior, N. K. (2020). Periodization models used in the current sport. *MOJ Sports Medicine*, 4(2), 27-34. <https://doi.org/10.15406/mojm.2020.04.00090>
- Razak, A. N., Karim, Z. A., Hashim, A., & Gengatharan, K. (2020). Effects of small-sided game on offensive effectiveness using tactical periodization in youth football player. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 5954-5963.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.