

**PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN TIM SEPAKBOLA BAPOMI DIY
PADA PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL KE-XIII
DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh:

Subagyo Irianto

Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan FIK-UNY

PENDAHULUAN

Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) merupakan pesta olahraga di kalangan mahasiswa yang diselenggarakan setiap dua tahun sekali. BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki tujuan untuk meningkatkan prestasi semua cabang olahraga yang diikuti pada POMNAS Ke-XIII Tahun 2013. Untuk itu, semua atlet yang bertanding diharapkan memiliki potensi untuk meraih medali terbaik. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada POMNAS Ke-XIII di DIY. Pada POMNAS Ke-XII Tahun 2011 di Kepulauan Riau, sepakbola BAPOMI DIY tidak dipertandingkan sedangkan pada POMNAS Ke-XI di Palembang belum mampu menyumbangkan medali. Kenyataan tersebut menjadikan tantangan berat bagi tim sepakbola BAPOMI DIY untuk dapat meningkatkan prestasi. Untuk itu, diperlukan pembinaan yang lebih intensif agar tim sepakbola BAPOMI DIY lebih berkualitas sehingga mampu berprestasi secara optimal.

Atlet dapat dikatakan berkualitas apabila mempunyai kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Dalam olahraga *body-contact* khususnya sepakbola, kematangan mental sangat menentukan hasil pertandingan. Artinya, kemenangan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, teknik, dan taktik melainkan juga dipengaruhi oleh kematangan mental bertanding. Untuk itu diperlukan latihan secara kontinyu, progresif, dan terprogram.

Salah satu upaya meningkatkan kematangan mental bertanding dapat dilakukan dengan memperbanyak latihan adaptasi terhadap lingkungan pertandingan. Lingkungan pertandingan dalam sepakbola, di antaranya adalah: peralatan yang digunakan, temperatur, penonton, dan lawan bertanding. Dari berbagai faktor tersebut, lawan bertanding merupakan lingkungan pertandingan yang paling sulit diprediksi oleh karena tipe (gaya) bermain antara tim yang satu dengan yang lain relatif berbeda.

Untuk itu, diperlukan uji coba baik dalam bentuk *sparing-partner* maupun pertandingan untuk membiasakan atlet dalam menghadapi lawan yang berbeda-beda.

Berdasarkan kenyataan di atas, menunjukkan bahwa pada pertandingan sepakbola pemain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara pemain, pelatih dan organisasi terkait agar persiapan yang dilakukan dapat berhasil meraih prestasi optimal, khususnya pada POMNAS Ke-XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Selain ditentukan adanya atlet berbakat, keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi oleh kemampuan pelatih dalam mengelola latihan selama pelaksanaan latihan. Artinya, ketepatan menyusun dan menerapkan program latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan pemain dalam meraih prestasi. Untuk itu, latihan harus dilakukan secara kontinyu, progresif, dan berkelanjutan sesuai dengan program latihan yang telah disusun oleh pelatih.

PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN

Program latihan berisikan materi teori dan praktek yang secara garis besar akan dijabarkan secara rinci ke dalam unit (sesi) latihan, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas keterampilan, kebugaran energi, kebugaran otot, dan kemampuan psikologis. Untuk itu, dalam menyusun program latihan perlu memperhatikan langkah-langkah penyusunan yang disesuaikan dengan karakteristik dari cabang olahraga (sepakbola). Oleh karena ketepatan dalam penyusunan program latihan merupakan kunci keberhasilan dalam meraih prestasi. Menurut Sukadiyanto (2002) kegunaan program latihan di antaranya adalah: (1) Sebagai acuan dan pedoman pelatih dalam menentukan materi, metode, beban, dan sasaran pada setiap sesi latihan, (2) Membantu peningkatan kualitas fisik secara optimum, (3) Menjamin tercapainya puncak prestasi tepat pada waktunya, (4) Mengurangi resiko patah semangat dan membantu menghindari kebosanan, (5) Meningkatkan pemahaman pemain terhadap program latihan, (6) Meningkatkan motivasi bagi pemain dan pelatih, dan (7) Mengurangi resiko terjadinya cedera dan latihan yang berlebihan (*over training*).

Program latihan yang baik adalah merencanakan tahapan kemajuan secara ajeg, bertahap, dan berkelanjutan untuk jangka waktu yang panjang. Artinya, program latihan harus meningkat sehingga sistem fisiologis yang berkaitan terus-menerus

mendapat beban lebih secara bertahap sehingga tidak menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan. Untuk itu, pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman (Bompa, 1990: 203). Dengan demikian dalam merancang (menyusun) program latihan harus dilakukan secara cermat dan tepat sesuai dengan periodisasi latihan.

Periodisasi latihan adalah penjabaran latihan tahunan ke dalam beberapa periode latihan dengan memvariasikan tujuan dan intensitas berdasarkan kedekatannya pada kompetisi utama (Pyke, 1991: 243). Menurut Bompa (1994: 168) periodisasi merupakan proses pemecahan rencana latihan tahunan ke dalam tahapan yang lebih pendek agar memudahkan dalam pengelolaan latihan dan pencapaian puncak prestasi pada tahap kompetisi. Menurut USTA (1998: 149) periodisasi adalah perencanaan latihan jangka panjang yang secara sistematis mengontrol dan mengubah-ubah volume, intensitas, frekuensi, durasi latihan, dan pertandingan. Dengan demikian periodisasi adalah penjabaran materi dan sasaran latihan dengan cara memvariasikan intensitas, volume, *recovery*, interval, durasi, dan frekuensi ke dalam waktu tertentu yang disesuaikan dengan tahapannya.

Secara umum periodisasi latihan dikelompokkan menjadi tiga periode, yaitu: periode transisi, periode persiapan, dan periode kompetisi. Periode persiapan dibedakan menjadi persiapan umum dan persiapan khusus. Sedangkan periode kompetisi dibagi menjadi tahap prakompetisi dan kompetisi. Pada setiap periode atau tahap latihan tersebut penekanan materi, beban, dan sasaran latihan tidak sama. Waktu yang disediakan tim sepakbola BAPOMI DIY untuk memperoleh prestasi optimal pada POMNAS Ke-XIII adalah selama 18 minggu. Untuk itu waktu yang digunakan pada setiap periodisasi dapat dialokasikan sebagai berikut: (1) Periodisasi transisi selama 2 minggu, (2) Periodisasi persiapan selama 8 minggu (4 minggu persiapan umum dan 5 minggu persiapan khusus), dan (3) Periodisasi kompetisi selama 8 minggu (6 minggu pra kompetisi dan 2 minggu kompetisi utama). Adapun rancangan program latihan yang akan diterapkan pada persiapan POMNAS Ke-XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

**PROGRAM LATIHAN PEKAN OLAHRAGA MAHASISWA NASIONAL KE-XIII
CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA DIY TAHUN 2013**

MATERI/BULAN	JULI				AGUSTUS				SEPTEMBER				OKTOBER				NOPEMBER		
PERIODISASI	Transisi		Persiapan Umum				Persiapan Khusus				Pra Kompetisi				Kompetisi				
MINGGU	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Tes Kemampuan				X															X
Uji coba									X					X					
FISIK :																			
Aerobik	X	X	X	X	X	X													
Anaerobik Threshold					X	X	X	X	X	X									
Anaerobik										X	X	X	X	X	X	X	X		
Kekuatan	X	X	X	X															
Kecepatan					X	X	X	X											
Power									X	X	X	X							
Speed+Power													X	X	X	X	X		
Fleksibilitas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TEKNIK :																			
Passing	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Kontrol	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Dribbling	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Keeping	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Feinting	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Shooting	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Heading	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
TAKTIK																			
Individu			X	X	X	X													
Group			X	X	X	X	X	X	X	X									
Tim							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
POLA-POLA	KONSISTENSI-AKURASI				INTERVAL-METHODS				CIRCUIT-TRAINING				GAMES SITUATION						

TANDING

Gambar 1. Rancangan Program Latihan Selama 19 Minggu

PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN

Setelah rancangan program latihan disusun oleh pelatih dan disetujui oleh pemain, selanjutnya adalah melaksanakan proses latihan secara cermat dalam setiap periodisasinya. Materi dan metode latihan dapat diubah dan disesuaikan dengan kebutuhan, namun sasaran latihan harus tetap sesuai dengan periodisasi yang telah ditentukan. Untuk itu, diperlukan kreativitas pelatih dalam menerapkan program latihan.

Menurut Awan Hariono (2006: 129) selama proses latihan berjalan, perlu dilakukan pemantauan dengan tujuan untuk mengetahui apakah materi dan metode yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan atau tidak. Untuk itu, pelatih selalu dituntut mengawasi jalannya latihan, sehingga dapat melakukan evaluasi program latihan. Dengan demikian, apabila terjadi penyimpangan selama proses latihan, pelatih dapat segera membenahi (melakukan terapi). Untuk itu, pada setiap akhir periodisasi, pelatih membuat catatan hasil latihan untuk memantau keberhasilan dalam menerapkan program latihan.

Periode Transisi

Tujuan utama pada periode transisi adalah untuk memelihara status keterlatihan yang antara lain meliputi: berat badan tidak naik, denyut jantung istirahat tidak meningkat, memelihara tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak tidak menurun. Dengan demikian latihan pada periode transisi diupayakan untuk menghindari bentuk kegiatan yang menimbulkan tekanan fisik maupun psikis. Lama waktu transisi yang diperlukan tim sepakbola BAPOMI DIY adalah 2 minggu. Berikut ini adalah materi latihan yang diberikan selama periode transisi:

- a. Tujuan materi latihan pada masa transisi adalah untuk pemeliharaan kebugaran otot dan kebugaran energi pemain.
- b. Sasaran latihan kebugaran otot lebih menekankan pada peningkatan kekuatan dan *power* kelompok otot pemain yang masih lemah (kurang).
- c. Sasaran latihan kebugaran energi lebih menekankan pada pengembangan kemampuan aerobik pemain sebagai landasan dasar untuk melatih sistem energi anaerobik pada periode persiapan.

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penerapan program latihan, diperlukan parameter dari setiap sasaran latihan yang diinginkan. Adapun parameter latihan yang digunakan pada periode transisi dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Parameter Latihan Pada Periode Transisi

Kebugaran Otot	Kebugaran Energi
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perbaikan terutama pada kekuatan dan <i>power</i> kelompok otot yang masih kurang ➤ Metode dengan latihan beban ➤ Intensitas sub maksimal ➤ Volume 2-3 seri/sesi, ➤ Repetisi 8-10, ➤ t. recovery 1:5-6, ➤ t. interval 1:7-8, ➤ Frekuensi 3x/minggu. ➤ Untuk kekuatan irama lambat, <i>power</i> irama cepat. ➤ Kelentukan 2x setiap hari (pagi dan sore). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pemeliharaan kemampuan aerobik ➤ Metode aktivitas olahraga lain 1x/minggu. ➤ Continuous running jarak 16-24 km atau 1 –2 jam 1x/minggu. ➤ Jogging jarak 10-12 km atau 1 jam 1x/minggu. ➤ Fartlek jarak 4-5 km atau 30 menit 1x/minggu. ➤ Lari jarak menengah 4-6 km atau 30 menit 1x/minggu. ➤ Intensitas rendah- sedang.

Periode Persiapan

Periode persiapan terbagi dalam dua klasifikasi, yaitu persiapan umum dan persiapan khusus. Persiapan umum merupakan tahap untuk mempersiapkan peningkatan kualitas fisik, teknik, dan taktik. Pada periode persiapan umum, materi dan bentuk latihan sudah mulai mengarah pada peningkatan fisik maupun teknik. Sedangkan persiapan khusus, bertujuan untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik dan taktik melalui bentuk *drill* simulasi bertanding.

1. Persiapan Umum

Pada periode persiapan umum, materi dan bentuk latihan sudah mulai mengarah pada peningkatan fisik maupun teknik. Lama waktu latihan periode persiapan umum adalah 4 (empat) minggu. Tujuan utama latihan pada persiapan umum, antara lain untuk: meningkatkan kualitas fisik, mengajarkan keterampilan teknik baru, memelihara kemampuan terbaik pada kompetisi sebelumnya, melatih pola dan taktik bermain, serta meningkatkan komitmen (Rushall, Pyke, 1992: 332-333). Adapun materi latihan yang diberikan selama persiapan umum, adalah sebagai berikut:

- a. Materi latihan untuk peningkatan kualitas fisik pada berorientasi pada kebugaran secara umum dan menyeluruh (kebugaran otot dan kebugaran energi) dengan sasaran latihan kebugaran otot adalah kekuatan, *power*, dan ketahanan.

- b. Latihan kekuatan pada minggu pertama dengan intensitas rendah sampai sedang (jumlah repetisi diperbanyak). Secara bertahap pada minggu berikutnya intensitas mulai ditingkatkan hingga sub-maksimal (jumlah repetisi diturunkan).
- c. Latihan ketahanan untuk meningkatkan kemampuan *anaerobic threshold*. Bentuk latihan dengan menggunakan *fartlek* yaitu *jogging* dengan diselingi lari cepat (*sprint*) yang dilakukan secara silih berganti dan terus-menerus.
- d. Latihan kecepatan diberikan sebagai bentuk latihan penyela antara latihan kekuatan dan latihan ketahanan. Bentuk latihan mengarah pada peningkatan keseimbangan, kelincahan, dan ketangkasan.
- e. Latihan teknik adalah mempertajam keterampilan teknik dasar yang belum dikuasai dan belajar pola-pola bertanding dengan tujuan agar terjadi proses pematiran keterampilan gerak dalam kognisi pemain, sehingga akan memiliki keterampilan gerak yang otomatis.

Untuk parameter latihan yang digunakan pada periodisasi persiapan umum dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2: Parameter Latihan Pada Periode Persiapan Umum

Kebugaran Otot	Kebugaran Energi	Keterampilan Teknik	Keterampilan Taktik
<ul style="list-style-type: none"> • Latihan beban dengan Intensitas submaksimal, Volume 2-3 seri/sesi, Repetisi 8-10, Recovery 1:5-6 , t. Interval 1:7-8, Frekuensi 3x/minggu • Kekuatan irama lambat • Power irama cepat • Kecepatan; lari cepat jarak pendek, intensitas maksimal, t. recovery 1:45, interval 1:6-7, frekuensi 1x/minggu • Ketahanan dengan latihan kebugaran energi, intensitas 70-85% dari DJ maksimal, frekuensi 1x/mgg • Fleksibilitas 2x/hari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan aerobik dan peningkatan <i>anaerobic threshold</i> • Intensitas 70-80% dari kecepatan maksimal atau 85-90% dari DJ maksimal. • Repetisi 4-6 • Recovery 2-5 menit Frekuensi 1-2x/minggu • Metode <i>Fartlek</i> lari 4-5 km atau lari 30 menit 1x/minggu. • <i>Continous running</i> lari 16-24 km atau 1-2 jam 1x/minggu. • <i>Jogging</i> 10-12 km atau 1 jam 1x/minggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Belajar, mempertajam teknik dasar & khusus yang masih lemah. • Latihan menerapkan teknik andalan dan mengurangi kesalahan • Belajar pola bertanding & menerapkan strategi serta taktik bertanding. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan kemampuan taktik individu baik untuk menyerang maupun bertahan, seperti: feinting, tackling, moving, body save, intercept, dan supporting

2. Persiapan Khusus

Lama waktu latihan untuk periode persiapan khusus adalah 5 minggu dengan tujuan utama antara lain untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik dan taktik melalui bentuk *drill* simulasi bertanding. Adapun materi latihan yang diberikan selama persiapan khusus, adalah sebagai berikut:

- a. Latihan kebugaran energi masuk tahap pengembangan sistem energi anaerobik.
- b. Implikasi untuk latihan teknik lebih menekankan pada kematangan mental bertanding dengan bentuk latihan melalui simulasi bertanding.
- c. Sasaran latihan untuk kebugaran otot dan kebugaran energi dilakukan dengan cara mengkombinasikan *drill* antara latihan teknik, fisik, dan mental yang semuanya dalam bentuk gerak yang cepat dan power (*speed and power*) sehingga meningkatkan kecepatan gerak, reaksi, dan kelincahan.
- d. Bentuk latihan kebugaran otot, khusus untuk gerak-gerak dalam pertandingan silat. Misalnya: melakukan passing beruntun, shooting, heading, dan dribbling. Bentuk latihan dapat dilakukan bersamaan dengan *drill* teknik, fisik, dan mental sekaligus.
- e. Metode latihan menggunakan kombinasi bentuk *drill* teknik, latihan interval, *shuttle run*, dan latihan kecepatan jarak pendek yang eksplosif.

Untuk parameter latihan yang digunakan pada periode persiapan khusus dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3: Parameter Latihan Periode Persiapan Khusus

Kebugaran Otot	Kebugaran Energi	Keterampilan Teknik	Keterampilan Taktik
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kecepatan gerak, reaksi, power, dan kelincahan, khusus untuk gerakan yang digunakan dalam pertandingan sepakbola ➤ Latihan dilakukan secara bersamaan dengan melakukan <i>drill</i> pada teknik, fisik, dan mental secara bersamaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sasaran anaerobik. ➤ Metode kombinasi <i>drill</i> teknik, interval, dan kecepatan jarak pendek yang eksplosif. ➤ Intensitas latihan maksimal, lama setiap aktivitas < 10 detik, t. Recovery 1:3, interval 1:5, frekuensi 2-3 x per minggu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menekankan pada kematangan mental bertanding, melalui ujicoba ➤ Intensitas maksimal volume diturunkan, tetapi densitas tetap tinggi. ➤ Selalu memberikan <i>feed back</i> terhadap teknik atau taktik dari pemain. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menguatkan taktik individu untuk bertahan dan menyerang ➤ Memantapkan kerjasama antar lini ➤ Memperlancar pola permainan dan kerjasama tim dengan pola 4231 atau 442

Periode Kompetisi

Pada periode kompetisi dibagi menjadi dua tahapan, yaitu periodisasi pra kompetisi dan periodisasi kompetisi.

1. Pra Kompetisi

Lama waktu latihan pada periode pra kompetisi adalah 6 minggu. Adapun materi latihan yang diberikan selama periode pra kompetisi, adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan sudah khusus pada pertandingan sepakbola baik dari sisi macam gerak teknik dan predomnan energi yang digunakan. Artinya, sama dengan situasi pada periode kompetisi (kecuali pada intensitas dan volume latihan).
- b. Tujuan latihan pada periode pra kompetisi adalah bentuk aplikasi kemampuan tanding melalui simulasi dan uji coba, pemeliharaan kebugaran otot, dan kebugaran energi dengan latihan yang mengarah pada spesifikasi cabang olahraga sepakbola. Selama simulasi atau latihan tanding, pelatih memberikan umpan balik dan penekanan terhadap semua teknik dan taktik yang telah dilakukan.
- c. Sesi latihan disusun sesuai dengan situasi bertanding. Artinya, perbandingan antara waktu bermain dan istirahat harus sama dengan situasi sesungguhnya. Untuk itu, latihan lebih menekankan pada kemampuan psikologis pemain.
- d. Bentuk latihan menggunakan *drill* teknik dengan kecepatan dan ketepatan. Artinya, setiap teknik yang dilakukan harus memiliki target. Sebagai parameter, bila teknik yang dipakai selalu tepat, maka tingkat produktivitas teknik sudah tinggi.
- e. Sasaran kebugaran otot mengutamakan pada kecepatan dan power, sasaran untuk kebugaran energi adalah anaerobik dan kecepatan.
- f. Setiap gerakan dilakukan secara cepat dan eksplosif dengan intensitas tinggi dan volume sedikit diturunkan. Bentuk latihan berupa: lari cepat jarak pendek, *shuttle run*, dan *plyometric*. Kemampuan-kemampuan yang diperoleh dari hasil latihan sebelumnya harus tetap dipelihara.
- g. Latihan penyela bertujuan untuk memelihara kekuatan, dengan 4-6 macam latihan, dilakukan 6-8 repetisi dalam 2-4 set, intensitas sedang, frekuensi 1x/minggu. Latihan penyela memiliki sasaran untuk memelihara kemampuan aerobik dilakukan dengan jogging, intensitas sedang, durasi 20-30 menit, frekuensi 2x/minggu.

Untuk parameter latihan yang digunakan pada periode pra kompetisi dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Parameter Latihan Pada Periode Pra Kompetisi

Kebugaran Otot	Kebugaran Energi	Keterampilan Teknik	Keterampilan Taktik
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan untuk memelihara kekuatan, dengan 4-6 macam latihan, dilakukan 6-8 repetisi dalam 2-4 set, intensitas sedang, frekuensi 1x/minggu. ➤ Latihan dilakukan secara bersamaan dengan melakukan <i>drill</i> pada teknik, fisik, dan mental secara bersamaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sasarannya anaerobik. ➤ Metode kombinasi <i>drill</i> teknik, interval, dan kecepatan jarak pendek yang eksplosif. ➤ Kemampuan aerobik dijaga dengan latihan jogging, intensitas sedang, durasi 20-30 menit, frekuensi 2x/mgg 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menekankan pada kematangan mental bertanding, melalui simulasi tanding. ➤ Intensitas maksimal volume diturunkan, tetapi densitas tetap tinggi. ➤ Bentuk latihan <i>drill</i> teknik dengan kecepatan & ketepatan. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menguatkan taktik individu untuk bertahan dan menyerang ➤ Memantapkan kerjasama antar lini ➤ Memperlancar pola permainan dan kerjasama tim dengan pola 4231 atau 442

2. Kompetisi Utama

Pada periode kompetisi utama kondisi pemain sudah mencapai puncak dan kesempurnaan baik fisik, teknik, dan taktik. Dengan demikian, secara fisik, teknik, taktik, dan mental pemain sudah siap untuk bertanding. Tujuan latihan pada periode kompetisi adalah untuk menjaga agar pemain tetap memiliki semangat juang yang tinggi, dan tetap pada kondisi puncak. Adapaun materi latihan yang diberikan selama periode kompetisi utama, adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk latihan untuk kebugaran otot dengan latihan senam dinamis (pagi-sore), kecepatan, dan power (menggunakan *plyometrics*).
- b. Sasaran latihan kebugaran energi adalah anaerobik dengan latihan kecepatan eksplosif jarak pendek intensitas maksimal volume rendah. Pemeliharaan aerobik dengan jogging dan durasinya pendek.

PELAKSANAAN KEGIATAN

POMNAS Ke-XIII diselenggarakan pada tanggal 24-30 November tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pertandingan untuk cabang olahraga sepakbola dimulai pada tanggal 24-30 November tahun 2013. Pada tanggal 24 November tahun

2013, pertandingan babak penyisihan dimulai pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 17.20 WIB. Adapun babak final dilaksanakan pada tanggal 30 November tahun 2013, dilanjutkan dengan upacara penutupan pada cabang olahraga sepakbola.

Pada POMNAS Ke-XIII Tahun 2013, tim sepakbola BAPOMI DIY mengirimkan sebanyak 18 pemain. Adapun pemain yang dikirim BAPOMI DIY pada POMNAS XIII Tahun 2013 adalah: Grateo, Alwi S, Soni H, Fandi, M. Ridho, David A, Sangsang, Rama Yoga, Wahyu S, Toffandi, Chamdar L, M. Rangga, Nanang R, Seto A, Wisma R, Sulaiman, Altin, dan Arga P.

Target Prestasi

Pada POMNAS Ke-XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta, tim sepakbola diberikan target medali emas oleh BAPOMI Daerah Istimewa Yogyakarta. Meskipun target yang diberikan BAPOMI DIY relatif berat, namun mengingat kondisi pemain DIY siap untuk tampil maksimal, maka target memperoleh medali emas diterima oleh pelatih. Sepakbola merupakan olahraga *open skill*, sehingga lingkungan bermain sangat mempengaruhi selama pertandingan berlangsung. Adapun lingkungan bermain yang dapat mempengaruhi dalam pertandingan sepakbola, di antaranya: arena pertandingan, suhu udara, peralatan yang digunakan, penonton, wasit, dan lawan bertanding. Dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pertandingan, lawan bermain merupakan faktor yang paling sulit diatasi. Oleh karena setiap lawan bertanding memiliki tipe dan karakteristik bermain yang berbeda antara tim yang satu dengan yang lainnya. Untuk itu, dengan memahami karakteristik dan pola permainan yang dilakukan oleh tim lawan bertanding merupakan modal utama untuk meraih kemenangan.

Secara internal pelatih tim sepakbola memiliki target medali emas pada POMNAS Ke-XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta. Rasionalisasi target pelatih adalah kemampuan pemain DIY yang semakin meningkat baik secara fisik, teknik, taktik dan terutama mental. Selama proses latihan berlangsung, pemain DIY menunjukkan peningkatan ketegaran mental secara pesat. Kedisiplinan dalam berlatih dan keyakinan untuk meraih prestasi terbaik merupakan indikasi kemampuan bagi pemain untuk mengatasi tingkat kecemasan yang selama ini menjadi kendala utama dalam meraih prestasi. Selain itu, secara mental tim sepakbola BAPOMI Daerah

Istimewa Yogyakarta juga lebih diuntungkan karena menjadi tuan rumah pada POMNAS Ke-XIII.

Hasil Kegiatan

Hasil pertandingan tim sepakbola pada POMNAS Ke-XIII di Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat dikatakan cukup memuaskan. Tim sepakbola BAPOMI DIY mampu meraih medali perak. Meskipun target yang ditetapkan pelatih belum dapat diwujudkan, namun hasil tersebut sangat meningkat dibandingkan dengan POMNAS sebelumnya. Namun demikian pelatih menyadari bahwa untuk meraih prestasi terbaik, sangat dipengaruhi oleh banyak faktor. Pada permainan beregu, kebersamaan dalam latihan merupakan faktor utama keberhasilan dalam menerapkan taktik bertanding. Kegiatan Pekan Olahraga Provinsi (PorProv.) Daerah Istimewa Yogyakarta yang diselenggarakan pada bulan Oktober 2013 merupakan salah satu faktor penghambat yang kurang diantisipasi oleh pelatih. Meskipun hal tersebut bukan merupakan faktor utama penyebab kegagalan, namun demikian dapat memberikan pengaruh yang besar terhadap kekompakan tim selama pertandingan berlangsung.

PENUTUP

Keberhasilan pada sebuah pertandingan sepakbola dipengaruhi oleh banyak faktor, di antaranya: pemain, pelatih, aparat pertandingan, dan persiapan yang dilakukan. Pada POMNAS Ke-XIII, tim sepakbola DIY melakukan persiapan yang lebih matang dibandingkan pada POMNAS sebelumnya. Waktu yang digunakan untuk melakukan persiapan pada POMNAS Ke-XIII adalah selama 18 minggu. Dengan demikian pelatih memiliki waktu yang relatif cukup untuk dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental pemain yang dipersiapkan. Hal tersebut menjadi modal utama bagi pemain DIY untuk meraih prestasi optimal pada POMNAS Ke-XIII Tahun 2013. Selain itu, keberhasilan tim sepakbola BAPOMI DIY menunjukkan bahwa untuk meraih prestasi bukan semata-mata mengandalkan tingkat keberuntungan, melainkan hasil penerapan program latihan yang dirancang oleh pelatih atas persetujuan dengan pemain. Untuk itu diperlukan kerjasama yang baik antara pelatih dan pemain dalam upaya mencapai prestasi optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono, 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Mosaic Press.
- _____. 1994. *Theory and Methodology of Training*. (third edition). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Greg Gatz. 2000. *Complete Conditioning for Soccer*. United State: Human Kinethics.
- Pate, Russel R., McClenaghan, Bruce and Rotella, R. 1984. *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.
- Persilat. 2001. *The International Sepakbola Competition Regulation*. Kuala Lumpur: Pesaka.
- Pyke, Frank S., 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Mannual*, Canberra: Australian Choaching Council Incorporated.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- United States Tennis Assiciation. 1991. *Rookie Coaches Tennis Guide*. Champaign, Illinois: Leisure Press.