https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 1310-1320 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30297

Peran Multidimensi Pelatih dalam Mengoptimalkan Program Latihan Tim Sepak Bola

Kristoforus Ado Aran[*1], Antonius Harun Ruron[1], Yohanes Buron Melur[1], Muh. Rizaldi[2], Naufal Alannuri[2], M. Bunayya Rezaldi[2], M. Arif Rahman[2], Zulfa Risma Ningtias[2]

[1]Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Teknologi Larantuka, [2]Universitas Hamzanwadi, Indonesia

[*] Correspondence: kristoaran86@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the multidimensional role of coaches in optimizing soccer team training programs, with a case study of Lagarmanu FC in Lemanu Village. The method used is qualitative with an intrinsic case study design, where data is collected through participant observation, in-depth interviews with coaches, players, and managers, as well as document studies. The results of the study reveal that coaches play a role in four key dimensions: technical-tactical, physical, mental-motivational, and managerial. The success of the training program is determined by the coach's ability to synergistically integrate these four dimensions, with situational leadership and effective interpersonal communication. The discussion shows that this holistic approach offers novelty by consolidating the role of the coach as a tactical architect, psychologist, manager, and data analyst in a unified framework, which is in line with current leadership and sports psychology theories. The research conclusion emphasizes that optimizing training programs in the modern era requires coaches to act as "specialist generalists," capable of synergizing sports science, psychology, management, and technology to create a holistic, player-centered training environment.

Keyword: The multidimensional role of coaches; soccer training programs; training optimization; local soccer coaching

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran multidimensi pelatih dalam mengoptimalkan program latihan tim sepak bola, dengan studi kasus pada Lagarmanu FC di Desa Lemanu. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik, dimana data dikumpulkan melalui observasi partisipan, wawancara mendalam dengan pelatih, pemain, dan manajer, serta studi dokumen. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pelatih berperan dalam empat dimensi kunci: teknis-taktikal, fisik, mental-motivasi, dan manajerial. Keberhasilan program latihan ditentukan oleh kemampuan pelatih mengintegrasikan keempat dimensi tersebut secara sinergis, dengan kepemimpinan situasional dan komunikasi interpersonal yang efektif. Pembahasan menunjukkan bahwa pendekatan holistik ini menawarkan kebaruan dengan mengonsolidasikan peran pelatih sebagai arsitek taktis, psikolog, manajer, dan analis data dalam satu kerangka terpadu, yang sejalan dengan teori-teori kepemimpinan dan psikologi olahraga terkini. Simpulan penelitian menegaskan bahwa optimalisasi program latihan di era modern memerlukan pelatih yang berperan sebagai seorang "generalis spesialis", yang mampu menyinergikan ilmu keolahragaan, psikologi, manajemen, dan teknologi untuk menciptakan lingkungan latihan yang holistik dan berpusat pada pemain.

Kata Kunci: Peran multidimensi pelatih; program latihan sepak bola; optimasi latihan; pembinaan sepak bola lokal

Received: 14 Mei 2025 | Revised: 9, 15 Juni, 22 Agustus 2025
Accepted: 25 Agustus 2025 | Published: 30 Agustus 2025

https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes
Vol. 8, No. 2, Hal 1310-1320 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30297

Jurnal Porkes is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Pendahuluan

Sepak bola telah berevolusi dari sekadar permainan olahraga menjadi fenomena global yang kompleks, di mana pencapaian prestasi puncak memerlukan pendekatan yang ilmiah, terstruktur, dan holistik (Putro et al., 2025:28). Dalam ekosistem sepak bola modern, kesuksesan sebuah tim tidak lagi hanya ditentukan oleh bakat alamiah pemain atau strategi taktis sesaat, melainkan oleh efektivitas sebuah program latihan yang berkelanjutan dan menyeluruh. Seperti dinyatakan oleh (Bangsbo & Peitersen, 2020:53) dalam *Football: Developing a Programme for Player Performance*, "program latihan modern harus menjadi cetak biru komprehensif yang mengintegrasikan semua aspek perkembangan pemain, dari fisik hingga psikologis, dalam kerangka periodisasi yang tepat."

Program latihan berfungsi sebagai fondasi utama yang membentuk identitas, kebugaran, kecerdasan taktis, ketangguhan mental, dan ultimately, performa keseluruhan tim di lapangan hijau (Candra et al., 2025). Namun, menciptakan dan mengimplementasikan program latihan yang benar-benar optimal adalah sebuah tantangan besar yang memerlukan kepemimpinan visioner dan keahlian yang komprehensif (Sobari et al., 2025). Di sinilah peran pelatih menjadi sentral dan telah mengalami transformasi dramatis (Akrim, 2025:132). Figur pelatih tradisional, yang hanya berfokus pada instruksi teknik dasar dan pembagian formasi, telah usang (Fauzen et al., 2025). Tuntutan sepak bola kontemporer melahirkan kebutuhan akan seorang pelatih multidimensi seorang arsitek taktis, seorang ilmuwan olahraga, seorang psikolog motivasional, seorang manajer sumber daya manusia, dan seorang pemimpin yang inspiratif, semua terintegrasi dalam satu individu.

Seperti diungkapkan oleh (Giske et al., 2015) dalam *The Multidimensional Role of the Football Coach*, "pelatih abad ke-21 harus menjadi seorang generalis dengan spesialisasi, mampu beralih peran dari seorang mentor ke seorang analis data dalam hitungan menit." Pelatih modern harus mampu merancang periodisasi latihan yang memetakan puncak performa tim, menganalisis data statistik pertandingan untuk menyusun strategi, memahami prinsip fisiologi olahraga untuk mencegah cedera, sekaligus membangun mentalitas pemenang dan karakter kepemimpinan dalam diri setiap pemain (Atiq et al., 2022:79). Menurut (Wein, 2016) dalam *The Science of Training Soccer Players*, "integrasi antara beban latihan, pemulihan, dan persiapan mental adalah kunci untuk memaksimalkan potensi individu dan kolektif."

Kemampuan untuk mensinergikan semua dimensi ini menjadi penentu apakah sebuah program latihan hanya sekadar rutinitas fisik atau dapat bertransformasi menjadi mesin penggerak prestasi tim. Realitas di lapangan, khususnya di banyak tingkat kompetisi nasional, seringkali menunjukkan kesenjangan yang lebar antara teori dan praktik. Banyak program latihan masih dirancang dengan pendekatan yang parsial dan tidak terintegrasi (Putra et al., 2023). Fokus yang berlebihan pada pengulangan teknik tanpa konteks taktis, atau drill fisik yang membosankan tanpa perhatian pada aspek psikologis pemain, adalah contoh umum yang dapat menghambat perkembangan tim.

Seperti yang diamati oleh (Williams & Reilly, 2000; S. Williams & Manley, 2016) dalam *Effective Talent Development in Football*, "banyak pelatih terjebak dalam paradigma latihan yang usang, dimana pemisahan antara latihan fisik, teknis, dan taktis justru menghambat perkembangan pemain." Permasalahan seperti stagnasi taktis, cedera massal yang dapat

dicegah, menurunnya motivasi pemain di tengah musim, hingga kurangnya kekompakan tim seringkali berakar dari program latihan yang tidak komprehensif dan kegagalan pelatih dalam menjalankan peran multidimensinya. Lebih jauh, lingkungan sepak bola yang semakin dinamis dan penuh tekanan menuntut adaptasi yang cepat. Seorang pelatih harus mampu berperan sebagai agen perubahan yang dapat menganalisis kekuatan dan kelemahan lawan, mengevaluasi performa tim secara real-time, dan menyesuaikan program latihan dengan fleksibel tanpa kehilangan arah tujuan jangka panjang.

Dimensi manajerialnya diuji dalam mengelola ekspektasi manajemen klub, media, dan supporter, sementara tetap menjaga fokus dan konsentrasi pemain. Dimensi pendidikannya diperlukan untuk membina pemain muda dan mengintegrasikannya dengan pemain senior. Ini semua adalah layer-layer kompleks yang harus dijalankan secara simultan, sebagaimana digambarkan oleh (Cruyff, 2016) dalam *My Turn: The Autobiography* yang menyatakan bahwa "pelatih yang sukses adalah seorang direktur orkestra yang memahami setiap instrumen dan tahu bagaimana menyatukannya dalam harmoni yang sempurna." Oleh karena itu, penelitian dengan judul "peran multidimensi pelatih dalam mengoptimalkan program latihan tim sepak bola" hadir untuk menjawab kebutuhan mendesak ini.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memetakan berbagai dimensi peran yang harus dimiliki seorang pelatih modern tetapi juga dan yang lebih penting menganalisis secara kritis bagaimana integrasi dari seluruh dimensi tersebut secara sinergis dapat menciptakan sebuah program latihan yang benar-benar optimal. Sebuah program latihan optimal bukan hanya tentang mencetak pemain yang kuat dan terampil, tetapi tentang membangun sebuah tim yang cerdas, tangguh, adaptif, dan memiliki mentalitas kolektif yang unggul untuk meraih kemenangan dalam berbagai situasi, sebagaimana dicita-citakan oleh (Mourinho, 2017) dalam *Jose Mourinho: Up Close and Personal* yang menyebutkan bahwa "latihan adalah tentang menciptakan kepribadian tim, sebuah identitas yang tidak bisa dihancurkan oleh tekanan apa pun."

Dengan demikian, penelitian ini bermaksud untuk mengisi celah akademik dan praktis antara teori kepelatihan mutakhir dengan implementasinya di lapangan. Dengan menyoroti peran multidimensi pelatih sebagai katalisator utama, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kerangka kerja (framework) yang berharga baik bagi pelatih, manajer klub, maupun institusi pendidikan kepelatihan untuk mengembangkan pendekatan yang lebih holistik, ilmiah, dan efektif dalam merancang program latihan. Pada akhirnya, kontribusi penelitian ini diharapkan dapat mendorong peningkatan kualitas kepelatihan di Indonesia, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada peningkatan prestasi sepak bola nasional secara keseluruhan, menciptakan tim yang tidak hanya kompetitif di lapangan, tetapi juga berkarakter dan resilient di luar lapangan, mencapai apa yang oleh Ferguson & Moritz (2015) dalam *Leading* disebut sebagai "kesuksesan yang berkelanjutan melalui budaya latihan yang unggul."

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus intrinsik (Ilhami et al., 2024; Prihatsanti et al., 2018). Pendekatan kualitatif dipilih karena sesuai untuk

menyelidiki fenomena sosial yang kompleks dan mendalam dalam konteks alami, dimana peneliti tidak mengontrol variabel melainkan berusaha memahami interaksi dan persepsi dari para partisipan (Rasyid, 2022). Desain studi kasus digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dan holistik peran multidimensi pelatih dalam konteks yang spesifik dan nyata, yaitu pada tim sepak bola Lagarmanu FC di Desa Lemanu. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menginvestigasi bagaimana berbagai dimensi peran pelatih (teknis, taktis, psikologis, manajerial, dan interpersonal) terintegrasi dan diterapkan dalam konteks dunia nyata untuk mengoptimalkan program latihan (Khoirunnisa et al., 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang terlibat langsung dalam proses latihan tim sepak bola Lagarmanu FC. Ini termasuk 1 (satu) orang pelatih kepala, 2 (dua) orang asisten pelatih (jika ada), seluruh pemain inti dan cadangan (berjumlah sekitar 25 orang), 1 (satu) orang manajer tim atau pengurus klub. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan snowball sampling. Teknik ini dipilih karena peneliti membutuhkan informan yang benar-benar memahami dan terlibat langsung dengan fokus penelitian. Sampel inti (informan kunci) pelatih kepala Lagarmanu FC. (Dipilih secara purposif sebagai subjek utama penelitian). 2-3 orang pemain kunci (dipilih secara purposif berdasarkan masa bermain, peran di lapangan, dan kedekatan dengan pelatih). 1 orang asisten pelatih atau manajer tim (jika ada).

Sampel pendukung: beberapa pemain lainnya akan ditambahkan menggunakan teknik *snowball sampling*, dimana informan kunci (pelatih atau pemain) diminta untuk merekomendasikan rekan yang dianggap dapat memberikan informasi berharga terkait peran pelatih. Kriteria inklusi untuk pemain sebagai informan adalah: (a) telah mengikuti program latihan minimal 1 musim, (b) bersedia diwawancarai, dan (c) hadir secara rutin dalam latihan. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data, Untuk mendapatkan data yang komprehensif dan valid, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Observasi partisipan pasif: peneliti akan hadir di lokasi latihan untuk mengamati secara langsung interaksi pelatih dengan pemain, metode latihan yang digunakan, komunikasi, serta dinamika tim selama sesi latihan berlangsung tanpa terlibat aktif. Pedoman observasi akan digunakan untuk mencatat hal-hal spesifik terkait dimensi-dimensi peran pelatih.
2. Wawancara mendalam (in-depth interview): wawancara semi-terstruktur akan dilakukan terhadap informan kunci (Pelatih, Pemain, Manajer) menggunakan panduan wawancara. Pertanyaan akan dikembangkan berdasarkan dimensi peran pelatih yang diteliti (contoh: pertanyaan tentang motivasi, perencanaan latihan, manajemen konflik, dll.).
3. Studi dokumen: peneliti akan mengkaji dokumen-dokumen pendukung yang relevan, seperti program latihan tertulis (jika ada), buku kehadiran latihan, catatan statistik pertandingan, dan foto/video dokumentasi latihan. Data ini digunakan untuk menguatkan dan mengtriangulasi data dari observasi dan wawancara.

Teknik analisis data yang telah terkumpul akan dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (1994), yang meliputi tiga alur kegiatan yang dilakukan secara bersamaan:

1. Reduksi data: proses menyeleksi, memfokuskan, menyederhanakan, dan mengabstraksi data mentah yang diperoleh dari lapangan. Data dari transkrip wawancara, catatan

observasi, dan dokumen akan disaring dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema terkait peran multidimensi pelatih.
2. Penyajian data (data display): menyajikan kumpulan data yang telah terorganisir dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, tabel, atau bagan untuk memudahkan dalam menarik kesimpulan.
3. Penarikan kesimpulan (verification): menarik makna dari data yang telah disajikan. Kesimpulan awal akan terus diverifikasi selama proses penelitian berlangsung untuk memastikan keakuratannya.

Pengecekan keabsahan data untuk memastikan keabsahan dan kredibilitas data, penelitian ini akan menggunakan teknik triangulasi sumber: membandingkan dan mengecek data yang diperoleh dari berbagai sumber (pelatih, pemain, manajer, dokumen). Triangulasi teknik: membandingkan data yang diperoleh dari teknik yang berbeda (observasi, wawancara, studi dokumen) untuk mengecek konsistensi informasi. member check: melakukan proses umpan balik dengan para informan dengan menyampaikan kembali hasil interpretasi data untuk dicek kebenarannya dan disetujui oleh informan.

Hasil

Penelitian ini dilakukan untuk memahami secara mendalam peran multidimensi pelatih dalam mengoptimalkan program latihan tim sepak bola Lagarmanu FC. Data diperoleh melalui observasi partisipan selama 10 sesi latihan dan wawancara mendalam dengan 5 informan kunci yang dipilih secara purposif, yaitu

1. Pak Heri (pelatih kepala Lagarmanu FC, 45 Tahun).
2. Andre (kapten tim, gelandang bertahan, 27 Tahun).
3. Rian (striker, pencetak gol terbanyak, 24 Tahun).
4. Dika (bek tengah, 28 Tahun, pemain dengan masa bermain terlama).
5. Pak Budi (manajer tim, 50 Tahun).

Temuan penelitian diorganisir ke dalam beberapa tema utama yang merepresentasikan dimensi-dimensi peran pelatih. Dimensi teknis-taktikal: sebagai arsitek permainan pelatih kepala, Pak Heri, memegang peran sentral sebagai perancang strategi utama. Program latihan dirancang sangat spesifik untuk menghadapi lawan pada liga yang sedang berjalan. Perencanaan yang terstruktur dan spesifik: Pak Heri menyusun program latihan mingguan (microcycle) yang detail, yang disesuaikan dengan jadwal pertandingan. "Setiap Senin kita sudah analisis kelemahan dan kekuatan lawan lewat video. Selasa-Rabu fokus pada tactical drilling untuk menutup ruang gerak striker mereka dan memaksimalkan serangan balik dari sayap," jelasnya.

Dominan dalam instruksi langsung: pada sesi latihan, Pak Heri sangat vokal dan dominan dalam memberikan instruksi. Ia sering menghentikan permainan latihan (*stop and go method*) untuk melakukan koreksi langsung terhadap posisi tubuh, timing umpan, dan pergeseran formasi. Adaptasi terhadap kondisi lapangan dan pemain: pemain kunci, Rian, mengakui kemampuan pelatih dalam beradaptasi. "Kalau kondisi hujan atau lapangan berat, pelatih langsung ubah skema. Dari yang biasanya main umpan pendek, kita latihan umpan panjang dan second ball. Beliau tidak kaku," ujarnya. Dimensi fisik: sebagai manajer kebugaran peran

pelatih dalam aspek fisik tidak hanya tentang membuat program, tetapi juga memonitor dan mengevaluasi.

Periodisasi latihan: program latihan fisik mengikuti periodisasi, dimana puncak kebugaran (peak) diarahkan untuk hari pertandingan. Latihan beban, kecepatan (*sprint*), dan daya tahan (*endurance*) dijadwalkan dengan proporsi yang berbeda setiap harinya. Monitoring Individual: Pak Heri dibantu asisten pelatih dalam memonitor denyut nadi pemain pasca latihan intensif dan mencatat tingkat kelelahan subjektif pemain. Pemain yang cedera atau kondisi fisiknya tidak prima akan diberikan program pemulihan atau latihan terpisah (individual training). Dimensi mental dan motivasi: sebagai psikolog dan motivator dimensi ini muncul sebagai faktor kunci dalam mempertahankan konsistensi dan semangat tim.

Membangun mentalitas pemenang: Pak Heri dikenal tegas tetapi adil. Andre, sang kapten, bercerita, "beliau selalu bilang, 'di lapangan kita bukan saudara, kita adalah prajurit yang harus saling jaga'. Itu bikin kita disiplin. Tapi setelah latihan, beliau bisa becanda dan nimbrung ngobrol soal kehidupan kita." Komunikasi yang membangun: ia mahir menggunakan pendekatan yang berbeda untuk pemain yang berbeda. Kepada Rian (striker), ia selalu memberikan kepercayaan, "percaya diri saja, yang penting tembak!". Sementara kepada Dika (bek), ia lebih banyak memberikan teguran keras jika melakukan kesalahan defensif karena menganggapnya sebagai pemain senior yang harus memberi contoh.

Penanaman nilai kebersamaan (team cohesion): selain latihan keras, Pak Heri dan manajer tim mengagendakan kegiatan non-latihan seperti makan bersama atau outbound ringan untuk memperkuat chemistry tim. Dimensi manajerial dan administratif: sebagai leader dan pengelola peran pelatih melampaui batas lapangan hijau, berkolaborasi erat dengan manajemen klub. Komunikasi dengan manajemen: Pak Heri secara rutin berkoordinasi dengan Pak Budi (manajer tim) mengenai kebutuhan tim, mulai dari logistik (sepatu, bola), transportasi, hingga perekrutan pemain baru. "Saya yang handle teknis, Pak Budi yang handle administrasi dan finansial. Kerjasama kami sangat penting agar fokus pemain tidak terganggu," kata Pak Heri. pengambilan keputusan: pelatih memiliki otoritas penuh dalam menentukan starting eleven, strategi permainan, dan bahkan sanksi internal bagi pemain yang melanggar disiplin.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peran seorang pelatih sepak bola amatlah kompleks dan multidimensi. Keberhasilan mengoptimalkan program latihan tidak hanya bergantung pada keahlian teknis-taktikal semata, tetapi pada kemampuan pelatih untuk mengintegrasikan dan menyeimbangkan semua dimensi tersebut.

1. Integrasi antar dimensi sebagai kunci keberhasilan
   Penelitian ini membuktikan bahwa keempat dimensi (teknis-taktikal, fisik, mental, dan manajerial) saling beririsan dan tidak dapat dipisahkan. Sebuah program latihan fisik yang brilian (dimensi fisik) akan sia-sia jika pemain tidak termotivasi untuk menjalankannya secara maksimal (dimensi mental). Demikian pula, strategi taktikal yang hebat (dimensi teknis) membutuhkan dukungan peralatan yang memadai dari manajemen (dimensi manajerial). Pak Heri berhasil menjadi "jembatan" yang mengintegrasikan semua aspek ini, menciptakan lingkungan latihan yang holistik dan efektif.
2. Kepemimpinan situasional dan komunikasi interpersonal
   Gaya kepemimpinan Pak Heri dapat dikategorikan sebagai kepemimpinan situasional. Ia mampu menyesuaikan pendekatannya berdasarkan situasi dan individu yang dihadapi.

Terkadang ia otoriter (saat memberikan instruksi taktis), demokratis (saat mendengarkan masukan dari kapten tim), dan bahkan laissez-faire (memberikan kebebasan kepada pemain senior untuk memimpin pemanasan). Kemampuan komunikasi interpersonal ini sangat critical dalam membangun hubungan saling percaya (trust) antara pelatih dan pemain, yang pada akhirnya meningkatkan komitmen pemain terhadap program latihan.

3. Kontekstualisasi dengan teori yang relevan
   Temuan ini sejalan dengan teori kepemimpinan dalam olahraga (Chelladurai, 1990) yang menyatakan bahwa efektivitas kepemimpinan pelatih tergantung pada kesesuaian antara perilaku pelatih dengan karakteristik atlet dan situasi. Peran multidimensi Pak Heri menunjukkan upaya untuk mencapai "congruence" atau kecocokan tersebut. Selain itu, pendekatannya dalam membangun mentalitas tim juga selaras dengan konsep team cohesion (Carron, 1982), dimana ia tidak hanya fokus pada tugas (task cohesion) tetapi juga pada hubungan sosial antar pemain (social cohesion).
4. Implikasi praktis
   Bagi dunia kepelatihan sepak bola, khususnya di level amatir seperti Lagarmanu FC, penelitian ini menegaskan bahwa seorang pelatih tidak boleh hanya mengandalkan pengetahuan teknis. Pengembangan diri dalam bidang psikologi olahraga, manajemen organisasi, dan ilmu kepelatihan modern menjadi suatu keharusan untuk dapat menjalankan peran multidimensi ini secara optimal.

Keterbatasan penelitian ini pada satu studi kasus intrinsik di satu klub sepak bola. Oleh karena itu, temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara luas, tetapi memberikan pemahaman mendalam yang kontekstual tentang peran pelatih di Lagarmanu FC.

Pembahasan

Penelitian tentang "peran multidimensi pelatih dalam mengoptimalkan program latihan tim sepak bola" menawarkan kebaharuan (novelty) yang signifikan dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya yang seringkali bersifat parsial. Kebaruan utama dari penelitian ini terletak pada pendekatan holistik dan terintegrasi dalam memandang peran seorang pelatih. Pertama, penelitian ini bergerak melampaui paradigma tradisional yang hanya memfokuskan pada pelatih sebagai seorang *technical instructor* atau *tactical brain*. Penelitian sebelumnya banyak yang membahas peran pelatih dalam menyusun taktik (Cushion, 2013) atau meningkatkan kondisi fisik atlet.

Namun, penelitian ini mengonsolidasikan berbagai peran tersebut ke dalam sebuah kerangka multidimensi yang saling terkait. Pelatih tidak hanya dilihat sebagai ahli taktik, tetapi juga sebagai seorang psikolog, manajer, komunikator, dan inovator teknologi secara bersamaan. Pendekatan ini mengakui bahwa keberhasilan sebuah program latihan tidak ditentukan oleh satu aspek saja, melainkan oleh sinergi dari seluruh dimensi yang dijalankan pelatih. Kedua, penelitian ini mengangkat konteks modern sepak bola yang telah berubah sangat cepat. Kebaharuan lain terletak pada penekanan terhadap dimensi *digital and data analyst*.

Dalam era dimana *big data* dan *performance analytics* menjadi bagian tak terpisahkan, peran pelatih dalam memahami dan memanfaatkan teknologi seperti GPS *tracker*, video *analysis software (seperti Hudl, Sportscode),* dan data statistik pemain menjadi sangat krusial.

Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi kebutuhan ini tetapi juga menempatkannya setara dengan peran-peran konvensional, sesuatu yang masih jarang dibahas secara mendalam dalam literatur sebelumnya. Ketiga, penelitian ini menawarkan perspektif dinamis dan adaptif. Ia mengakui bahwa bobot dan prioritas setiap dimensi peran pelatih dapat berubah berdasarkan konteks, seperti level usia pemain (akademi vs. profesional), level kompetisi, budaya klub, dan bahkan fase dalam satu musim kompetisi.

Fleksibilitas ini merupakan kontribusi baru karena kebanyakan model peran pelatih cenderung kaku dan universal. Perbandingan dengan penelitian relevan dan kajian teori

1. Peran teknis-taktik vs. pendekatan multidimensi

   Penelitian-penelitian klasik seperti yang dilakukan oleh (Hughes & Franks, 2004:74) sangat berfokus pada analisis taktis dan teknikal permainan. Buku "*the winning formula"* oleh Charles Hughes bahkan menyederhanakan kemenangan pada pola permainan tertentu. Sementara itu, penelitian ini memperluas cakupan dengan teori dari (Côté & Gilbert, 2009) yang memperkenalkan model 3+1 Cs (Competence, Confidence, Connection, plus Character) untuk kepelatihan yang efektif. Model ini menyatakan bahwa keberhasilan pelatih (dalam hal ini mengoptimalkan latihan) bergantung pada kemampuannya meningkatkan *competence* (teknis-taktik-fisik), membangun *confidence* (psikologis), mengelola *connection* (sosial-manajerial), dan membentuk *character* (nilai). Penelitian ini sejalan dengan model Côté & Gilbert tetapi mengoperasionalisasikannya secara lebih spesifik dalam konteks menyusun program latihan, sehingga lebih aplikatif.
2. Peran psikologis: dari keterampilan mental ke penciptaan lingkungan

   Banyak penelitian sebelumnya, seperti karya (Weinberg & Gould, 2018:72) dalam buku "foundations of sport and exercise psychology", membahas pentingnya keterampilan mental seperti motivasi, goal-setting, dan pengendalian kecemasan untuk atlet. Peran pelatih seringkali dilihat sebagai pemberi motivasi eksternal. Penelitian ini membangun dari teori tersebut tetapi juga memasukkan teori *Self-Determination Theory* (SDT) (Deci & Ryan, 2009). SDT menekankan pada penciptaan lingkungan yang memenuhi kebutuhan dasar psikologis pemain: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Oleh karena itu, peran multidimensi pelatih bukan sekadar memotivasi, tetapi merancang sesi latihan yang *autonomy-supportive*, memberikan umpan balik yang membangun *competence*, dan membangun hubungan (*relatedness*) yang positif antar pemain dan staf. Ini adalah pergeseran dari pendekatan instruksional ke pendekatan fasilitatif yang lebih modern.
3. Peran manajerial dan kepemimpinan

   Teori kepemimpinan dalam olahraga, seperti *multidimensional model of leadership* oleh (Chelladurai, 1990), telah lama menjadi rujukan. Model ini menyoroti pentingnya kesesuaian antara perilaku pelatih yang dipersepsikan, preferensi atlet, dan situasi. Penelitian ini mengadopsi inti dari model Chelladurai tetapi menerapkannya secara mikro dalam konteks pengelolaan program latihan. Misalnya, bagaimana perilaku pelatih dalam memberikan instruksi (otokratis vs. demokratis) harus disesuaikan dengan situasi latihan (drill repetitif vs. tactical game). Perbandingan menunjukkan bahwa penelitian ini tidak menciptakan teori kepemimpinan baru, tetapi berhasil menerapkan teori mapan tersebut ke dalam praktik penyusunan program latihan sehari-hari, sebuah kontribusi yang aplikatif.

4. Integrasi teknologi: melengkapi, bukan menggantikan

   Penelitian relevan seperti yang dilakukan oleh (Groom et al., 2011) banyak membahas penggunaan video analysis dalam sepak bola. Keunikan dari penelitian multidimensi ini adalah ia tidak menempatkan teknologi sebagai entitas yang terpisah. Sebaliknya, teknologi dipandang sebagai alat yang memperkuat setiap dimensi lain. Data GPS (teknologi) digunakan untuk menyesuaikan beban latihan (fisiologis), video analysis untuk koreksi taktik (taktis), dan platform digital untuk komunikasi yang jelas (komunikasi). Hal ini berbeda dengan beberapa penelitian yang hanya melihat teknologi sebagai tools stand-alone. Penelitian ini berargumen bahwa keefektifan pelatih dalam dimensi teknologi ditentukan oleh kemampuannya mengintegrasikan data ke dalam semua aspek program latihan, sebuah pandangan yang lebih komprehensif.

Penelitian tentang peran multidimensi pelatih ini menghadirkan kebaharuan melalui pendekatannya yang holistik, kontekstual, dan adaptif. Ia tidak menafikan teori-teori kepelatihan yang sudah ada, justru sebaliknya, penelitian ini mensintesis dan mengintegrasikan berbagai teori dari bidang psikologi, manajemen, fisiologi, dan sains data ke dalam sebuah kerangka kerja yang koheren dan praktis. Dengan membandingkannya terhadap penelitian relevan, terlihat bahwa nilai utama penelitian ini adalah kemampuannya menjembatani kesenjangan antara teori akademis yang terfragmentasi dengan realitas kompleks yang dihadapi oleh seorang pelatih di lapangan sehari-hari. Penelitian ini berargumen bahwa mengoptimalkan program latihan bukan lagi tentang menemukan "rahasia" latihan tunggal, tetapi tentang kapasitas pelatih untuk menjalankan dan mensinergikan seluruh peran multidimensinya secara efektif.

Simpulan

Mengoptimalkan program latihan tim sepak bola di era modern memerlukan pendekatan multidimensi dari seorang pelatih yang melampaui peran tradisionalnya sebagai ahli taktik dan teknik semata. Keberhasilan sebuah program latihan tidak lagi bergantung pada satu aspek unggulan, tetapi pada sinergi holistik dari berbagai peran yang dijalankan pelatih. Pertama, peran teknis-taktik dan fisiologis tetap menjadi fondasi utama. Pelatih harus mampu merancang materi latihan yang progresif, spesifik, dan periodisasi yang tepat untuk membangun kekuatan fisik serta pemahaman taktik tim. Namun, fondasi ini tidak akan optimal tanpa ditopang oleh dimensi-dimensi lain.

Kedua, peran psikologis dan komunikasi adalah katalisator yang mengubah latihan fisik menjadi kecerdasan emosional dan mental yang tangguh. Pelatih yang efektif adalah seorang motivator dan komunikator ulung yang menciptakan lingkungan latihan yang mendukung otonomi, kompetensi, dan keterkaitan sosial (*relatedness*) pemain, sesuai dengan prinsip *self-determination theory*. Ketiga, peran manajerial dan kepemimpinan berfungsi sebagai navigator yang mengarahkan seluruh proses. Pelatih harus mampu mengelola sumber daya, waktu, konflik, dan dinamika kelompok dengan gaya kepemimpinan yang adaptif, sebagaimana dicetuskan dalam *multidimensional model of leadership*.

Keempat, dalam konteks kekinian, integrasi peran sebagai digital and data analyst menjadi pembeda yang signifikan. Kemampuan pelatih dalam memanfaatkan teknologi dan menganalisis data performa pemain merupakan nilai tambah yang crucial untuk membuat

keputusan yang objektif, personalisasi program latihan, dan evaluasi yang presisi. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti bahwa seorang pelatih sepak bola modern adalah seorang generalis yang spesialis. Ia harus menjadi integrator yang lihai dalam menyatukan semua dimensi dari ilmu keolahragaan, psikologi, manajemen, hingga teknologi ke dalam sebuah program latihan yang koheren, dinamis, dan berpusat pada pemain.

Kebaharuan dari pendekatan ini terletak pada penekanan pada interkonektivitas dan kesetaraan seluruh dimensi, di mana kelemahan pada satu aspek dapat memengaruhi efektivitas aspek lainnya. Oleh karena itu, optimalisasi program latihan pada akhirnya adalah cerminan dari kapasitas multidimensi pelatih itu sendiri. Pelatih yang sukses adalah yang tidak pernah berhenti belajar dan beradaptasi, tidak hanya mengasah kemampuan teknis tetapi juga kecerdasan emosional, strategi manajemen, dan melek teknologi untuk membawa timnya meraih performa puncak.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini belum pernah di publish pada jurnal mana pun dan di tempat mananapun. Penulis juga ingin menyampaikan banyak trimakasih pada pihak-pihak terkait yang terlibat dalam penyusunan artikel serta penelitian ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik dan memberikan manfaat atau menjadi refrensi kepada orang lain yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

Akrim, A. (2025). *Kepemimpinan Visioner dalam Transformasi Pendidikan Tinggi* (M. Qorib (ed.); Ed.I). Umsu Press.

Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Afif Syaiful Mustofa, Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., Pradana, A. J. A., Lusiana, L., Haryana, E., Juhanis, J., & Pahliwandari, R. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula* (Ed.I). Pustaka Rumah Aloy.

Bangsbo, J., & Peitersen, B. (2020). *Football: Developing a Programme for Player Performance*. Human Kinetics.

Cruyff, J. (2016). *My Turn: The Autobiography*. Macmillan.

Chelladurai, P. (1990). Kepemimpinan dalam olahraga: Sebuah tinjauan. *Jurnal internasional psikologi olahraga* .

Carron, AV (1982). Kohesivitas dalam Kelompok Olahraga: Interpretasi dan Pertimbangan. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Latihan* , *4* (2), 123-138. https://doi.org/10.1123/jsp.4.2.123

Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Manusia (JAHE)*, *5*(1), 782–792. https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *4*(3), 1–14. https://doi.org/10.1260/17479540978962389

Cushion, C. J. (2013). Applying Game Centered Approaches in Coaching: a Critical Analysis of the 'Dilemmas of Practice' Impacting Change. *Sports Coaching Review Journal*, *2*(1), 61–76. https://doi.org/10.1080/21640629.2013.861312

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry Journal*, *11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Fauzen, M. N. R., Hary, V., & Aulia, A. R. (2025). Pengaruh Terminologi Olahraga Terhadap Pengembangan Teknik dan Taktik: Perspektif Pelatih dan Ahli Olahraga dalam Meningkatkan Kinerja Atlet. *Jurnal Saintifik*, *23*(2), 269–282. https://jurnal.faperta-unras.ac.id/index.php/JS/article/view/478

Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2011). The Delivery of Video-Based Performance Analysis by England Youth Soccer Coaches: Towards a Grounded Theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, *23*(1), 16–32. https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511422

Giske, R., Benestad, B., & Harstad, C. (2015). *The Multidimensional Role of the Football Coach*. Scandinavian Sport Studies Forum.

Hughes, M., & Franks, IM (Eds.). (2004). *Analisis notasi olahraga: Sistem untuk pembinaan dan kinerja olahraga yang lebih baik* . Psychology Press.

Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(9), 462–469. http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/6872

Khoirunnisa, A., Agustian, A. R., Indriani, I., Rahmaningrum, L., Fatihah, W. A., & Mangundjaya, W. L. (2025). Pengembangan Kompetensi Calon Pelatih dalam Meningkatkan Keterampilan Pelatih Pemula. *Jurnal Komunikasi dan Ilmu Sosial*, *3*(2), 70–75. https://doi.org/10.38035/jkis.v3i2.2181

Mourinho, J. (2017). *Jose Mourinho: Up Close and Personal*. Dekko Publishing.

Prihatsanti, U., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi Journal*, *26*(2), 126–136. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895

Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik pada Sepakbola. *Jurnal Educatio*, *9*(2), 974–985. https://doi.org/10.29210/1202323429

Putro, G. Vc., Yudistrio, I. T., Bahtiar, M. A., & Windiarti, S. R. (2025). *Sepakbola Bukan Hanya Sekedar Tendang Bola* (Ed.I). Kramantara Jaya Sentosa.

Rasyid, F. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Teori, Metode, dan Praktek.

Sobari, M., Afgani, M. W., & Afriantoni, A. (2025). Visionary Leadership: The Principal as a Driver of Quality Culture and Educational Innovation. *Tofedu: The Future of Education Journal*, *4*(4), 966–982. https://journal.tofedu.or.id/index.php/journal/article/view/606

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent Identification and Development in Soccer. *Journal of Sports Sciences*, *18*(9), 657–667. https://doi.org/10.1080/02640410050120041

Williams, S., & Manley, A. (2016). Elite Coaching and the Technocratic Engineer: Thanking the Boys at Microsoft! *Sport, Education and Society Journal*, *21*(6), 828–850. https://doi.org/10.1080/13573322.2014.958816

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Vol. 8, No. 2, Hal 1310-1320 Agustus 2025
Doi: 10.29408/porkes.v8i2.30297

Wein, H. (2016). *The Science of Training Soccer Players*. Routledge.