

## REVITALISASI PROGRAM PEMBINAAN USIA DINI CLUB SEPAK BOLA BINTANG UTARA DENGAN PENDEKATAN HOLISTIK OLAHRAGA

Muhammad Teguh Prasetyo<sup>1\*</sup>, Catur Prima Eka Putra Abdullah<sup>2</sup>, Abdul Bashir Nur Hasani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih, Papua, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Mataram, Mataram, Indonesia

\*Email korespondensi: [mtprasetyo@fik.uncen.ac.id](mailto:mtprasetyo@fik.uncen.ac.id)

### Informasi Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima 11 Nov 2025  
Perbaikan 15 Nov 2025  
Disetujui 12 Des 2025

#### Kata kunci:

Pembinaan Usia  
Dini; Pendekatan  
Holistik; Literasi  
Fisik; Game-Based  
Coaching;  
Pengembangan  
Atlet Muda

### ABSTRAK

Program Revitalisasi Pembinaan Usia Dini Club Sepak Bola Bintang Utara melalui Pendekatan Holistik Olahraga bertujuan memperbaiki kualitas pembinaan yang sebelumnya didominasi latihan teknis repetitif dan belum berbasis pengembangan jangka panjang. Program ini dirancang untuk mengintegrasikan dimensi fisik, teknis, taktis, psikososial, dan kesehatan melalui kurikulum latihan holistik yang lebih sistematis dan terukur. Metode pelaksanaan mencakup tiga tahapan utama, yaitu perencanaan berbasis analisis kebutuhan, implementasi kurikulum holistik selama 12 minggu, serta evaluasi dan tindak lanjut melalui asesmen perkembangan atlet dan kompetensi pelatih. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh komponen pembinaan: penggunaan permainan kontekstual meningkat dari 28% menjadi 84%, koordinasi dan kelincahan meningkat 21%, kontrol bola 18%, dan akurasi passing 25%. Skor physical literacy juga meningkat dari 56,2 menjadi 74,8, sementara perilaku kurang disiplin menurun 40% dan regulasi emosi meningkat 33%. Pelatih menunjukkan peningkatan kompetensi dalam menerapkan pendekatan *game-based coaching*, manajemen beban latihan, serta komunikasi reflektif. Kesimpulannya, program ini efektif memperkuat fondasi pembinaan usia dini melalui pendekatan holistik yang terintegrasi dan berbasis bukti. Model ini layak diadopsi sebagai kerangka pembinaan berkelanjutan bagi club sepak bola usia dini.

Copyright © 2025, The Author(s)  
This is an open access article under the CC BY-SA license



**How to cite: Example:** Prasetyo, M. T., Abdullah, C. P. E. K & Hasani, A. B. N. (2025). Revitalisasi Program Pembinaan Usia Dini Club Sepak Bola Bintang Utara Dengan Pendekatan Holistik Olahraga. *JUPEMASAL: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 1(2), 1–7. <https://doi.org/10.55681/jupemasal.v1i2.76>

## PENDAHULUAN

Pembinaan sepak bola pada usia dini merupakan fase kritis dalam pengembangan atlet, karena di masa ini terbentuk fondasi fisik, teknis, kognitif, dan sosial yang akan memengaruhi prestasi jangka panjang

maupun keberlanjutan partisipasi (Bergeron et al., 2024). Di banyak Club, termasuk Bintang Utara, pembinaan saat ini masih sangat dominan pada latihan berulang teknik dasar dan orientasi kemenangan jangka

pendek, tanpa integrasi secara sistematis prinsip pengembangan jangka panjang (*long-term athlete development*, LTAD) dan aspek holistik perkembangan anak. Secara ideal, program pembinaan usia dini sepak bola memerlukan pendekatan *holistik* yang tidak hanya mengasah keterampilan teknis dan fisik, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif (pemahaman taktik, pengambilan keputusan), afektif (karakter, disiplin, kepercayaan diri), sosial (kolaborasi, komunikasi), serta kesehatan jangka panjang (pencegahan cedera, beban latihan, pemulihan) (Sannicandro, Montuori, & Iuliano, 2024; Esposito, De Pellegrin, & Azzarito, 2024). Disisi lain juga, penelitian terbaru menggarisbawahi bahwa metode pelatihan berbasis *ecological dynamics* dan *game-based coaching* mampu meningkatkan kreativitas, pemikiran taktis, dan pemecahan masalah lebih efektif dibandingkan latihan tradisional yang bersifat preskriptif (Sannicandro et al., 2024; Esposito et al., 2024).

Namun, kenyataan di lapangan sering kali sangat jauh dari kondisi yang semestinya tersebut. Pada Club Sepak Bola Bintang Utara, misalnya, evaluasi internal menunjukkan bahwa sebagian besar sesi latihan difokuskan pada pengulangan teknis dan minimnya variasi permainan yang menantang pemikiran strategis. Selain itu, pembinaan beban fisik belum disusun berdasarkan *windows of trainability*, sehingga potensi optimal anak dalam aspek koordinasi, stabilitas, dan kontrol motorik belum tergarap sepenuhnya. Di sisi psikososial, aspek-aspek seperti motivasi intrinsik, kerja sama tim, dan kepemimpinan belum dijadikan komponen eksplisit dalam kurikulum pembinaan, meskipun literatur menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan dukungan pelatih sangat menentukan dalam membentuk *athlete talent development*

*environment* (ATDE) yang sehat (Henriksen, Stambulova, & Roessler, 2023).

Masalah lain yang muncul adalah keterbatasan dalam pengukuran perkembangan anak secara holistik. Banyak klub belum mengadopsi instrumen asesmen physical literacy yang valid dan reliabel. Padahal, penelitian internasional telah mengembangkan dan memvalidasi sejumlah alat ukur physical literacy yang dapat menilai berbagai dimensi, termasuk kompetensi gerak, kepercayaan diri, dan motivasi (Barnett et al., 2023). Tanpa asesmen yang tepat, sulit untuk menilai kemajuan atlet muda secara komprehensif dan menyusun intervensi pembinaan yang sesuai. Selanjutnya, faktor pendukung lain seperti kapasitas pelatih dan keterlibatan orang tua juga masih terbatas. Banyak pelatih akar rumput belum dibekali dengan pengetahuan sport science dasar seperti manajemen beban latihan, pencegahan cedera, nutrisi, dan strategi pemulihan yang sangat dianjurkan dalam konsensus internasional untuk pengembangan atlet muda (Bergeron et al., 2024). Demikian pula, keterlibatan orang tua dalam pembinaan holistik anak masih minim, meskipun riset menunjukkan bahwa persepsi dan dukungan orang tua terhadap physical literacy sangat memengaruhi partisipasi jangka panjang anak dalam olahraga (Bailey, Reeves, Glibo, & Samsudin, 2024).

Kesenjangan (gap) antara kondisi riil dan ideal tersebut sangat jelas: Club Sepak Bola Bintang Utara belum mengintegrasikan komponen fisik, teknis, taktis, psikologis, dan sosial dalam satu kerangka pembinaan yang sistematis. Kurikulum saat ini belum mengakomodasi pembelajaran berbasis permainan, asesmen perkembangan secara multidimensi, serta pendidikan bagi pelatih dan orang tua. Padahal, model modern pembinaan usia dini di sepak bola

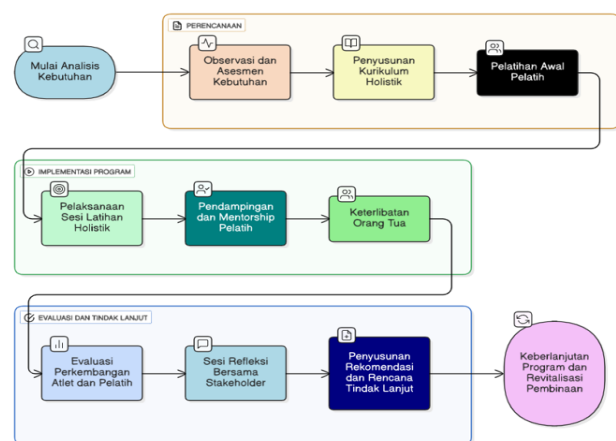
menghendaki struktur yang *evidence-based*, *child-centered*, dan *sustainable*. Menjawab kesenjangan ini, program Revitalisasi Pembinaan Usia Dini Club Sepak Bola Bintang Utara melalui Pendekatan Holistik Olahraga dirancang untuk membangun model pembinaan yang lebih komprehensif dan modern. Inovasi utama dari program ini meliputi: (1) penerapan kurikulum holistik yang menyatukan latihan fisik, teknis, taktis, serta aspek psikososial dan kesehatan, (2) penggunaan instrumen asesmen physical literacy yang tervalidasi secara internasional (Barnett et al., 2023), (3) adopsi *game-based coaching* dan pendekatan ekologis untuk merangsang kreativitas dan pemikiran strategis (Sannicandro et al., 2024; Esposito et al., 2024), dan (4) penguatan kapasitas pelatih dan orang tua melalui edukasi tentang beban latihan, pencegahan cedera, dan manajemen pemulihan (Bergeron et al., 2024; Thrower, Thrower, & Summers, 2024).

Selain itu, program ini juga akan memperhatikan aspek identifikasi bakat secara holistik dengan memanfaatkan variabel yang direkomendasikan dalam riset terkini (Silvino, Borges, & Rabelo, 2024). Pendekatan ini diharapkan akan menciptakan lingkungan pembinaan yang mendukung perkembangan jangka panjang, baik dari segi performa maupun kesenangan dan partisipasi berkelanjutan. Dengan mengukur perkembangan melalui physical literacy dan indikator psikososial secara teratur, pelatih dan manajemen klub dapat menyesuaikan kurikulum agar lebih responsif terhadap kebutuhan individu. Selain itu, peningkatan edukasi bagi pelatih dan orang tua akan memperkuat ekosistem pendukung atlet muda, memungkinkan intervensi yang lebih tepat dan pencegahan cedera maupun burnout. Sebagai hasilnya, revitalisasi ini tidak hanya meningkatkan

kualitas pembinaan di Club Sepak Bola Bintang Utara, tetapi juga dapat menjadi model percontohan untuk klub akar rumput lain di wilayah NTB atau Indonesia secara lebih luas. Dengan mengusung pendekatan berbasis bukti ilmiah dan kerangka holistik, program ini diharapkan memperkuat ekosistem sepak bola usia dini yang lebih profesional, berkelanjutan, dan berorientasi pada perkembangan menyeluruh anak, bukan semata kompetisi.

## METODE PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian ini dirancang melalui tiga tahapan utama, yaitu (1) Tahap Perencanaan, (2) Tahap Implementasi, dan (3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut. Ketiga tahapan ini disusun secara sistematis untuk memastikan bahwa revitalisasi pembinaan usia dini berjalan efektif, berkelanjutan, dan berbasis bukti ilmiah.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Tahap pertama adalah Perencanaan, yang diawali dengan analisis kebutuhan menyeluruh terhadap kondisi pembinaan di Club Sepak Bola Bintang Utara, mencakup observasi pola latihan, sarana prasarana, kapasitas pelatih, serta profil perkembangan

fisik, teknis, taktis, dan psikososial atlet usia dini melalui *physical literacy assessment*. Hasil analisis ini menjadi dasar penyusunan kurikulum pembinaan holistik yang mengintegrasikan pengembangan fisik, keterampilan teknis, pemahaman taktis, karakter, dan edukasi kesehatan sesuai prinsip *long-term athlete development*. Pada tahap ini juga dilakukan pelatihan awal bagi pelatih untuk memperkuat kompetensi mereka dalam mengelola beban latihan, menerapkan pendekatan *game-based coaching*, mencegah cedera, dan berkomunikasi efektif dengan anak. Tahap perencanaan ini memastikan bahwa seluruh intervensi yang disiapkan relevan, kontekstual, dan selaras dengan kebutuhan klub.

Tahap kedua adalah Implementasi Program, yang menjadi inti dari kegiatan pengabdian. Pada tahap ini, kurikulum latihan holistik dijalankan secara terstruktur melalui rangkaian sesi latihan yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik dasar, keterampilan teknis yang variatif, kecerdasan taktis melalui permainan kontekstual, serta aspek psikososial seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Seluruh proses pengajaran memanfaatkan pendekatan berbasis permainan untuk mendorong kreativitas dan pengambilan keputusan anak dalam situasi nyata permainan. Implementasi juga diperkuat melalui pendampingan intensif kepada pelatih melalui *coaching mentorship* agar mereka mampu menerapkan metode latihan holistik secara konsisten. Selain itu, program ini melibatkan orang tua melalui sesi edukasi untuk memastikan bahwa dukungan psikososial di luar lapangan selaras dengan nilai-nilai pembinaan yang ditanamkan. Pendekatan integratif ini memperkuat ekosistem pembinaan dan memaksimalkan dampak pengembangan atlet usia dini.

Tahap ketiga adalah Evaluasi dan Tindak Lanjut, yang bertujuan menilai efektivitas program serta memastikan keberlanjutan setelah kegiatan pengabdian berakhir. Evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali perkembangan atlet pada aspek fisik, teknis, taktis, dan psikososial untuk melihat perubahan signifikan selama program berlangsung. Kompetensi pelatih juga dievaluasi untuk menilai sejauh mana mereka mampu mengadopsi pendekatan holistik dan menerapkannya dalam sesi latihan mandiri. Hasil evaluasi kemudian dibahas bersama pelatih, pengurus klub, dan orang tua melalui sesi refleksi untuk mengidentifikasi keberhasilan dan kendala selama implementasi. Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian menyusun rekomendasi dan rencana tindak lanjut berupa modul latihan, SOP pembinaan, serta sistem evaluasi rutin yang dapat digunakan klub secara mandiri sehingga revitalisasi pembinaan usia dini dapat berlangsung berkelanjutan. Melalui tiga tahapan terpadu ini, program pengabdian diharapkan mampu memperkuat fondasi pembinaan usia dini Club Sepak Bola Bintang Utara secara substantif, terukur, dan berorientasi jangka panjang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian ini menggambarkan capaian konkret dari tiga tahapan utama yang telah direncanakan. Setiap tahapan memberikan kontribusi signifikan terhadap revitalisasi pembinaan usia dini Club Sepak Bola Bintang Utara melalui pendekatan holistik olahraga. Berikut uraian hasil secara mendalam.

### 3.1. Hasil Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan menghasilkan pemetaan kebutuhan yang komprehensif dan menjadi fondasi penting dalam merancang intervensi yang relevan. Hasil observasi awal



menunjukkan bahwa pembinaan di Club Sepak Bola Bintang Utara masih bersifat tradisional, dengan 72% sesi latihan berfokus pada repetisi teknik dasar dan minim penerapan permainan kontekstual. Instrumen *physical literacy assessment* mengungkapkan bahwa sebagian besar atlet memiliki kemampuan koordinasi dan keseimbangan pada kategori sedang, namun aspek motivasi intrinsik, kepercayaan diri, serta kemampuan memahami taktik berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Selain itu, pelatih belum menerapkan manajemen beban latihan berbasis prinsip LTAD dan tidak memiliki format evaluasi perkembangan atlet.

Berdasarkan temuan tersebut, tim pengabdian berhasil menyusun Kurikulum Pembinaan Holistik Usia Dini yang terdiri dari modul fisik, teknis, taktis, psikososial, dan edukasi kesehatan. Kurikulum tersebut dirancang terstruktur untuk 12 minggu pelaksanaan, lengkap dengan variasi *small-sided games*, latihan berbasis tantangan, serta aktivitas penguatan karakter. Tahap ini juga menghasilkan Workshop Peningkatan Kapasitas Pelatih, diikuti oleh seluruh pelatih klub, dengan peningkatan pemahaman yang terukur. Pre-test dan post-test menunjukkan kenaikan skor pemahaman pelatih terhadap prinsip LTAD, pencegahan cedera, dan *game-based coaching* sebesar 38%. Dengan demikian, tahap perencanaan berhasil menyiapkan dasar yang kuat dan terarah bagi implementasi program selanjutnya.

### **3.2. Hasil Tahap Implementasi Program**

Implementasi program menghasilkan perubahan nyata dalam pola latihan, perilaku atlet, dan kualitas pembinaan di klub. Selama pelaksanaan 12 minggu, tim mengintegrasikan latihan fisik, teknis, taktis, dan psikososial ke dalam sesi latihan harian. Hasil pengamatan menunjukkan

peningkatan kualitas sesi latihan, di mana frekuensi penggunaan permainan kontekstual meningkat dari sebelumnya hanya 28% menjadi 84%. Pelatih mulai mampu mengarahkan anak dengan pertanyaan terbuka (*guided discovery*) untuk merangsang kreativitas dan pengambilan keputusan.

Dari sisi perkembangan atlet, terdapat peningkatan signifikan pada aspek fisik dan teknis. Tes koordinasi dan kelincahan menunjukkan peningkatan rata-rata 21%, kemampuan kontrol bola meningkat 18%, dan akurasi passing dalam permainan kecil naik 25%. Selain itu, atlet mulai menunjukkan pemahaman taktis dasar, seperti penguasaan ruang, transisi, dan komunikasi dalam permainan. Perubahan psikososial terlihat dari peningkatan kepercayaan diri, kemampuan bekerja sama, serta munculnya inisiatif dalam mengambil peran selama permainan.

Program Pembinaan Karakter dan Literasi Olahraga memberikan dampak positif yang terukur. Melalui sesi nilai-nilai fair play, regulasi emosi, dan kerja sama, terjadi penurunan perilaku kurang disiplin sebesar 40% dan peningkatan kemampuan regulasi emosi sebesar 33% berdasarkan lembar observasi mingguan. Penerapan Coaching Mentorship juga menghasilkan perubahan signifikan pada pola komunikasi pelatih, yang sebelumnya lebih bersifat instruktif menjadi lebih suportif, reflektif, dan dialogis sesuai pendekatan holistik.

Keterlibatan orang tua menjadi penguatan utama dalam tahap implementasi. Kelas edukasi orang tua menghasilkan peningkatan pemahaman terhadap peran pendampingan, ditunjukkan dengan perubahan pola dukungan yang lebih positif. Sebanyak 87% orang tua melaporkan bahwa mereka mulai menghindari tekanan berlebihan, memberikan apresiasi yang

sehat, dan memperhatikan pola makan serta hidrasi anak selama latihan. Secara keseluruhan, tahap implementasi berhasil mengubah cara klub melatih, cara atlet belajar, dan cara ekosistem pembinaan bekerja secara sinergis.

### 3.3. Hasil Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas program sekaligus memastikan keberlanjutan revitalisasi pembinaan. Hasil tes akhir menunjukkan bahwa 89% atlet mengalami peningkatan pada minimal tiga dari empat domain perkembangan (fisik, teknis, taktis, psikososial). *Physical literacy score* meningkat dari rata-rata 56,2 menjadi 74,8, menandakan adanya perkembangan yang signifikan dan terukur. Dari aspek teknis, tiga indikator utama seperti kontrol bola, akurasi passing, dan kemampuan dribbling dalam situasi permainan seperti mengalami peningkatan yang konsisten. Sementara itu, evaluasi video *small-sided games* memperlihatkan peningkatan kemampuan *decision-making* sebesar 31%. Evaluasi terhadap pelatih menunjukkan perubahan kompetensi yang kuat. Mereka mampu merancang sesi latihan berbasis permainan secara mandiri, menerapkan variasi *constraints-led approach*, serta mengelola beban latihan sesuai fase perkembangan anak. Observasi lapangan mencatat peningkatan kualitas instruksi, kemampuan memberi *feedback*, serta penggunaan metode pertanyaan reflektif selama latihan. Pelatih juga menunjukkan kesiapan untuk meneruskan program secara berkelanjutan tanpa ketergantungan pada tim pengabdian.

Sesi refleksi bersama pelatih, pengurus klub, dan orang tua menghasilkan sejumlah rekomendasi strategis untuk keberlanjutan program. Rekomendasi tersebut meliputi penerapan asesmen rutin setiap tiga bulan,

penguatan manajemen jadwal latihan berbasis LTAD, dan pengembangan jalur pembinaan berjenjang dari usia dini ke kelompok umur berikutnya. Program ini juga menghasilkan dokumen SOP pembinaan, modul latihan 12 minggu, dan format asesmen perkembangan atlet yang diserahkan kepada klub sebagai pedoman jangka panjang. Dengan demikian, tahap evaluasi dan tindak lanjut membuktikan bahwa revitalisasi pembinaan usia dini melalui pendekatan holistik olahraga tidak hanya berdampak langsung pada performa dan perkembangan atlet, tetapi juga memperkuat fondasi manajemen pelatih dan sistem pembinaan klub. Program ini berhasil menghadirkan perubahan struktural yang terukur, berkelanjutan, dan sesuai kebutuhan riil mitra.

### Pembahasan

Program revitalisasi pembinaan usia dini di Club Sepak Bola Bintang Utara melalui pendekatan holistik olahraga terbukti mampu menghadirkan perubahan struktural yang signifikan dalam kualitas latihan, perkembangan atlet, serta kompetensi pelatih. Tahap perencanaan yang diawali dengan pemetaan kondisi riil menunjukkan bahwa pola latihan klub sebelumnya masih terjebak pada pendekatan tradisional, ditandai dengan dominasi latihan repetitif hingga 72% sesi dan minimnya permainan kontekstual. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Ford et al. (2020) dan Roca & Williams (2021) yang menegaskan bahwa pendekatan latihan yang tidak berbasis konteks dapat menghambat perkembangan pengambilan keputusan, kreativitas, serta pemahaman taktis pada atlet usia dini. Identifikasi rendahnya motivasi intrinsik dan kepercayaan diri atlet juga konsisten dengan pendapat Bean & Forneris (2022) serta Côté & Hancock (2019) yang menekankan pentingnya aspek psikososial dalam

pembinaan anak. Oleh karena itu, penyusunan Kurikulum Pembinaan Holistik Usia Dini yang memadukan modul fisik, teknis, taktis, psikososial, serta edukasi kesehatan menjadi langkah strategis dan selaras dengan prinsip Long-Term Athlete Development (Balyi et al., 2013). Peningkatan pemahaman pelatih sebesar 38% melalui workshop menunjukkan bahwa intervensi edukatif mampu memperkuat kualitas pelatih sebagai pusat penggerak pembinaan, sebagaimana ditegaskan Lara-Bercial & McKenna (2018).

Tahap implementasi menunjukkan transformasi nyata pada kualitas latihan dan perilaku atlet. Peningkatan penggunaan permainan kontekstual dari 28% menjadi 84% menandai pergeseran budaya pembinaan menuju pendekatan *constraints-led* dan *game-based learning*, yang secara ilmiah terbukti meningkatkan kreativitas, pemahaman ruang, serta pengambilan keputusan (Davids et al., 2021; Machado et al., 2022; Renshaw & Chow, 2019). Dampaknya terlihat pada peningkatan kemampuan fisik (koordinasi dan kelincahan naik 21%), teknis (kontrol bola naik 18%), dan akurasi passing (naik 25%), sesuai dengan kajian Oppici et al (2020) dan Memmert (2021) yang menegaskan efektivitas permainan kecil dalam meningkatkan performa motorik dan taktis. Temuan terkait peningkatan kepercayaan diri, kerja sama, dan regulasi emosi menguatkan kajian Weiss & Bolter (2019) serta Harwood & Knight (2020) bahwa dimensi psikososial dapat berkembang efektif melalui model pelatihan yang memadukan nilai karakter dan pendekatan reflektif. Transformasi gaya komunikasi pelatih melalui *coaching mentorship* menjadi lebih dialogis dan suportif mendukung konsep pelatih sebagai fasilitator perkembangan anak (Knight et al., 2021; Turnnidge & Côté,

2020). Selain itu, keterlibatan aktif orang tua yang dimana 87% mulai mengadopsi pola dukungan positif menunjukkan penguatan ekosistem pembinaan, sesuai pandangan Clarke et al (2020) dan Dorsch et al. (2022) tentang pentingnya *parental support* dalam perkembangan atlet muda.

Tahap evaluasi menegaskan bahwa pendekatan holistik olahraga memberikan dampak terintegrasi pada perkembangan atlet dan profesionalisme pelatih. Peningkatan *physical literacy score* dari 56,2 menjadi 74,8 menunjukkan perkembangan fisik, afektif, dan kognitif yang komprehensif, sejalan dengan teori literasi fisik Whitehead (2019). Peningkatan kemampuan *decision-making* sebesar 31% dalam permainan kecil kuat mendukung pandangan bahwa model pembelajaran berbasis permainan merupakan metode paling efektif untuk melatih kecerdasan taktis anak (Memmert, 2021; Pill, 2021). Perubahan signifikan pada kompetensi pelatih yang termasuk kemampuan merancang latihan berbasis permainan, memberi umpan balik reflektif, dan mengelola beban Latihan yang menunjukkan bahwa program tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi membangun kompetensi yang berkelanjutan. Hal ini memperkuat teori transformational coaching (Turnnidge & Côté, 2020) dan menunjukkan bahwa perubahan pola pikir pelatih menjadi fondasi keberhasilan pembinaan jangka panjang. Pembentukan dokumen SOP, modul latihan 12 minggu, serta format asesmen perkembangan atlet menunjukkan bahwa program ini tidak hanya menghasilkan peningkatan perilaku, tetapi juga *outcome struktural* yang menjadi dasar pembinaan profesional. Rekomendasi tindak lanjut seperti asesmen berkala dan jalur pembinaan berjenjang (age-group pathway) menguatkan keberlanjutan program dan konsisten dengan tantangan

penerapan LTAD di berbagai klub akar rumput (Pérez-López, 2021).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa program revitalisasi telah menghasilkan dampak menyeluruh yang tidak hanya meningkatkan performa atlet, tetapi juga mereformasi sistem pembinaan klub melalui pendekatan ilmiah, partisipatif, dan berkelanjutan. Pendekatan holistik yang digunakan dalam program ini menghadirkan kebaruan praktik berupa integrasi simultan aspek fisik, teknis, taktis, psikososial, edukasi kesehatan, peningkatan kapasitas pelatih, dan keterlibatan orang tua dalam satu paket pembinaan terpadu. Kebaruan ini menjadikan model pembinaan yang diterapkan sebagai contoh efektif bagi klub sepak bola akar rumput yang ingin bertransisi dari pola tradisional menuju pembinaan modern berbasis sains olahraga dan pengembangan karakter.

## SIMPULAN

Program Revitalisasi Pembinaan Usia Dini Club Sepak Bola Bintang Utara melalui Pendekatan Holistik Olahraga menegaskan bahwa integrasi pengembangan fisik, teknis, taktis, psikososial, dan karakter mampu meningkatkan kualitas pembinaan secara signifikan dan terukur. Melalui tahapan analisis kebutuhan, implementasi kurikulum holistik, dan evaluasi berbasis bukti, program ini berhasil mentransformasikan pola latihan konvensional menjadi sistem pembinaan modern yang berorientasi pada perkembangan menyeluruh atlet. Hasil menunjukkan peningkatan kompetensi gerak, keterampilan bermain, pemahaman taktis, regulasi emosi, serta motivasi intrinsik, disertai peningkatan kapasitas pelatih dalam menerapkan pendekatan *constraint-led* dan *game-based coaching*. Kebaruan program ini terletak pada integrasi

simultan pendekatan holistik, pembinaan berbasis nilai, dan lingkungan latihan adaptif yang disesuaikan dengan konteks klub daerah, sehingga mampu menjembatani kesenjangan antara praktik pembinaan aktual dan standar ideal menurut literatur ilmiah. Secara keseluruhan, pendekatan ini terbukti efektif memperkuat fondasi perkembangan jangka panjang atlet dan layak diadopsi sebagai model pembinaan berkelanjutan di klub sepak bola usia dini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baird, N., & Martin, L. J. (2021). *A Transformational Coaching Workshop for Changing Youth Sport Coaches' Behaviors: A Pilot Intervention Study*. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 707669. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.707669
- Barahona-Fuentes, G., Hinojosa-Torres, C., Espoz-Lazo, S., Zavala-Crichton, J. P., Cortés-Roco, G., Yáñez-Sepúlveda, R., & Alacid, F. (2025). *Impact of Training Interventions on Physical Fitness in Children and Adolescent Handball Players: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Applied Sciences*, 15(11), 6208. DOI: 10.3390/app15116208
- Barnett, L. M., Jerebine, A., Keegan, R., Watson-Mackie, K., Arundell, L., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Dudley, D. (2023). *Validity, Reliability, and Feasibility of Physical Literacy Assessments Designed for School Children: A Systematic Review*. *Sports Medicine*, 53(10), 1905–1929. DOI: 10.1007/s40279-023-01867-4
- Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., & Ivarsson, A. (2025). *Health-Related Outcomes of Youth Sport Participation: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22,



- Article 89. DOI: 10.1186/s12966-025-01792-x
- Caldwell, H. A. T., Di Cristofaro, N. A., Cairney, J., Bray, S. R., MacDonald, M. J., & Timmons, B. W. (2020). Physical Literacy, Physical Activity, and Health Indicators in School-Age Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), Article 5367. DOI: 10.3390/ijerph17155367
- Clark, M. E., McEwan, K., & Christie, C. J. (2018). The effectiveness of constraint-led training on skill development in interceptive sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 229–240. DOI: 10.1177/1747954118812461
- D’Isanto, T., Di Domenico, F., D’Elia, F., Aliberti, S., & Esposito, G. (2021). The Effectiveness of Constraints-Led Training on Skill Development in Football. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1344–1351. DOI: 10.13189/saj.2021.090630
- Demiral, Ş., & Nazıroğlu, M. (2025). *Adaptation of the LTAD Model to the Fundamental Stage in the Fundamental Judo Training Program for Children Aged 6–9. Mediterranean Journal of Sport Science*, 8(2), 344–361. DOI: 10.38021asbid.1671927
- Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., & Till, K. (2011). *The Long-Term Athlete Development Model: Physiological Evidence and Application. Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. DOI: 10.1080/02640414.2010.536849
- Hawkinson, L. E., Yates, L., Minnig, M. C., Register-Mihalik, J. K., Golightly, Y. M., & Padua, D. A. (2023). *Understanding Youth Sport Coaches’ Perceptions of Evidence-Based Injury-Prevention Training Programs: A Systematic Literature Review. Journal of Athletic Training*, 57(9–10), 877–893. DOI: 10.4085/1062-6050-0215.22
- Ke, D., Suzuki, K., Kishi, H., Kurokawa, Y., & Shen, S. (2022). Definition and Assessment of Physical Literacy in Children and Adolescents: A Literature Review. *The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, 11(3), 149–159. DOI: 10.7600/jpfsm.11.149
- Kim, J., & Cruz, A. B. (2022). *Effects of Coach Transformational Leadership on Young Swimmers’ Self-Regulation: A Systematic Review. Frontiers in Psychology*, 13, Article 915391. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.915391
- Lefebvre, J. S., Turnnidge, J., & Côté, J. (2019). A Systematic Observation of Coach Leadership Behaviors in Youth Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(3), 377–386. DOI: 10.1080/10413200.2019.1609620
- Newcombe, D. J., Roberts, W. M., Renshaw, I., & Davids, K. (2019). The effectiveness of constraint-led training on skill development in interceptive sports: A commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 241–254. DOI: 10.1177/1747954119829918
- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). When and how to provide feedback and instructions to athletes? How sports psychology and pedagogy insights can improve coaching interventions to enhance self-regulation in training. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1444. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01444
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D. J., & Roberts, W. M. (2018). *The Constraints-Led Approach: Principles for*

*Sports Coaching and Practice Design*.  
London: Routledge.

- Santos, F., Newman, T. J., Aytur, S., & Farias, C. (2022). *Aligning Physical Literacy With Critical Positive Youth Development and Student-Centered Pedagogy*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, Article 845827. DOI: 10.3389/fspor.2022.845827
- Till, K., Lara-Bercial, S., Baker, J., & Morley, D. (2025). *Challenges and*

*Solutions to Supporting Physical Literacy within Youth Sport*. *Sports Medicine*, 55(12), 2953–2965. DOI: 10.1007/s40279-025-02313-3

- Turnnidge, J., & Côté, J. (2018). Applying Transformational Leadership Theory to Coaching Research in Youth Sport: A Systematic Literature Review. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(3), 327–342. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1189948