
Tantangan 14 Hari Terbaik: Perjalanan Menjadi Pemain Tim Nasional Sepak Bola U23 Indonesia

The Ultimate 14-Day Challenge: The Journey to Becoming an Indonesian U23 National Football Team Player

Mohammad Haykal Alhafis¹, Ismawandi Bripandika Putra², Angga Indra Kusuma³.

¹²³Pendiikan Jasmani/fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya 60234, Jawa Timur, Indonesia

*email: haykalalhafis23@gmail.com, ismawandibp.68@unipasby.ac.id, anggaindrakusuma@unipasby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi proses seleksi pemain sepak bola tim nasional U23 selama 14 hari. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dengan pengumpulan data melalui observasi dan wawancara dengan pelatih serta atlet yang terlibat dalam program seleksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses seleksi menilai berbagai atribut seperti kemampuan fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktis, ketangguhan mental, dan pengambilan keputusan strategis, yang semuanya memengaruhi keputusan akhir. Proses ini tidak hanya menekankan pada performa fisik tetapi juga menyoroti peran penting aspek psikologis dan taktis dalam evaluasi pemain. Pendekatan seleksi yang komprehensif ini berkontribusi dalam membentuk tim yang lebih siap dan kompetitif untuk menghadapi kompetisi internasional. Hasil penelitian ini menyarankan bahwa pendekatan holistik dalam penilaian atlet, yang mencakup komponen fisik, psikologis, dan strategis, menghasilkan hasil yang lebih baik dalam hal kesiapan dan daya saing tim. Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang menyeluruh dalam menilai atlet menghasilkan tim yang lebih siap dan kompetitif untuk menghadapi kompetisi di tingkat internasional

Kata kunci: Seleksi, Pemain, Sepakbola

Abstract

This study explores the 14-day selection process for the U23 national football team. A descriptive qualitative approach was used, with data collected through observations and interviews with coaches and athletes involved in the selection program. The findings reveal that the selection process evaluates a wide range of attributes, including physical abilities, technical skills, tactical understanding, mental resilience, and strategic decision-making, all of which influence the final decision. This process not only focuses on physical performance but also highlights the critical role of psychological and tactical aspects in player evaluation. The comprehensive selection approach contributes to forming a more prepared and competitive team for international competitions. The study suggests that a holistic approach to athlete evaluation, covering physical, psychological, and strategic components, leads to better outcomes in terms of team readiness and competitiveness. It is concluded that such a thorough assessment of athletes results in a more prepared and competitive team for international competitions.

Keywords: selection, player, football

PENDAHULUAN

Menjadi bagian dari tim nasional U23 merupakan impian banyak pemain muda yang bercita-cita membawa nama negara di ajang internasional. Proses seleksi untuk masuk ke dalam tim ini tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik, tetapi juga menuntut keterampilan teknis, pemahaman taktik, dan ketahanan mental. Dalam kompetisi yang semakin kompetitif, baik di tingkat nasional maupun internasional, diperlukan program seleksi yang komprehensif dan mendalam untuk memastikan bahwa para pemain yang terpilih memang memiliki kualitas terbaik. Selama 14 hari, para pemain muda akan menjalani serangkaian tes di ibu kota yang akan menguji seluruh aspek tersebut.

Salah satu elemen penting dalam seleksi ini adalah penilaian kebugaran fisik. Sepak bola modern semakin menekankan pentingnya kebugaran dan daya tahan fisik yang tinggi. Menurut sebuah studi dalam *Journal of Sports Science* (Smith et al., 2020), kondisi fisik yang optimal berdampak langsung pada performa atlet, terutama dalam cabang olahraga yang membutuhkan stamina dan kekuatan seperti sepak bola. Tes kebugaran yang dilakukan akan mencakup kecepatan, daya tahan, serta kekuatan, dan pengukurannya menggunakan teknologi canggih seperti perangkat wearable yang dapat memantau kondisi fisik pemain secara real-time, (Utomo et al, 2024).

Selain aspek fisik, kemampuan teknis juga menjadi fokus dalam seleksi ini. Pemain harus memperlihatkan keterampilan dasar sepak bola yang kuat, mulai dari menggiring bola, mengoper, hingga menembak. Studi dari *Journal of Applied Sport Science Research* (Hughes & Bartlett, 2015) menunjukkan bahwa kemampuan teknis yang unggul dapat membedakan pemain dengan level yang lebih tinggi dari pemain amatir. Pelatih akan mengamati bagaimana pemain mampu menerapkan teknik-teknik ini dalam situasi pertandingan simulasi dengan tekanan tinggi.

Taktik dan strategi juga menjadi elemen penting. Sepak bola tidak hanya soal keterampilan individu, tetapi juga tentang bagaimana seorang pemain mampu memahami dan menerapkan taktik yang diberikan oleh

pelatih. Menurut penelitian Reilly et al. (2019) dalam *International Journal of Sports Coaching*, pemain yang memahami taktik dan mampu menjalankan peran mereka secara efektif di lapangan cenderung memiliki performa yang lebih baik di kompetisi tingkat tinggi.

Mentalitas seorang pemain juga diuji dalam program ini. Bermain di level internasional kerap menimbulkan tekanan yang besar, dan tanpa ketangguhan mental, sulit bagi seorang pemain untuk tampil konsisten. Ketangguhan mental, kemampuan mengelola stres, dan fokus menjadi krusial dalam kondisi seperti ini. Jones et al. (2017) dalam kajiannya tentang *psychological resilience* menyebutkan bahwa pemain yang memiliki ketahanan mental yang baik lebih mampu tampil optimal dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan.

Selain dari segi fisik dan mental, kemampuan bekerja sama dalam tim juga menjadi penilaian penting. Sepak bola adalah olahraga tim, dan kesuksesan sering kali ditentukan oleh seberapa baik sebuah tim dapat bekerja sama. Studi dari Klein et al. (2018) dalam *Teamwork in Sports* menunjukkan bahwa kerjasama tim yang baik sangat mempengaruhi performa dalam pertandingan. Pelatih akan melihat bagaimana para pemain berinteraksi, berkomunikasi, dan membantu rekan satu tim dalam situasi pertandingan.

Program 14 hari ini juga menguji kemampuan adaptasi para pemain terhadap lingkungan baru. Pemain yang berasal dari berbagai wilayah harus bisa beradaptasi dengan cepat terhadap kondisi lapangan, cuaca, dan atmosfer kompetisi di ibu kota. Penelitian Murphy (2016) dalam *Environmental Physiology and Football* menyatakan bahwa kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sangat mempengaruhi performa, terutama di turnamen internasional di mana pemain sering kali harus beradaptasi dengan iklim yang berbeda.

Selain itu, teknologi *wearable* semakin banyak digunakan dalam pemantauan kondisi kesehatan dan kebugaran pemain selama program seleksi ini. Alat seperti jam tangan pintar dan pelacak kebugaran memungkinkan pelatih untuk memonitor data seperti denyut jantung,

tingkat kelelahan, dan pola tidur secara real-time, (Mawardinur et. al, 2024). Statista (2022) melaporkan bahwa jumlah perangkat wearable di dunia terus meningkat pesat, dan penggunaannya kini menjadi bagian penting dari manajemen kesehatan atlet.

Program ini tidak hanya bertujuan untuk memilih pemain terbaik, tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi semua peserta. Selama 14 hari, para atlet diajarkan pentingnya menjaga gaya hidup sehat dan bagaimana mengelola diri sebagai atlet profesional. Ini sejalan dengan temuan Taylor et al. (2020) dalam *Journal of Sports Health*, yang menyatakan bahwa pelatihan yang holistik yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial dapat meningkatkan kinerja dan kesejahteraan atlet.

Dengan program seleksi yang menyeluruh ini, para pemain muda tidak hanya akan diuji fisik dan mentalnya, tetapi juga mendapatkan pelajaran penting untuk menjadi atlet yang lebih matang dan siap berkompetisi di tingkat internasional. Mereka yang berhasil melewati proses seleksi ini akan menjadi bagian dari generasi baru pemain sepak bola yang siap mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif untuk menggambarkan proses seleksi pemain sepak bola tim nasional U23 selama 14 hari. Penelitian dilakukan di pusat pelatihan nasional, dengan populasi terdiri dari atlet yang mengikuti seleksi, serta pelatih dan staf yang terlibat. Sampel diambil secara purposive, memilih atlet dan pelatih berdasarkan peran aktif mereka dalam seleksi. Teknik pengumpulan data meliputi observasi partisipatif dan wawancara semi-terstruktur dengan atlet dan pelatih untuk memahami aspek fisik, teknik, taktik, dan mental dalam seleksi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis tematik, mengidentifikasi pola dan tema dari hasil observasi dan wawancara. Untuk memastikan validitas data, digunakan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil observasi dan wawancara. Hasil analisis ini

memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang memengaruhi proses seleksi dan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi.

HASIL

Pada subbab ini akan kami paparkan deskripsi kegiatan selama 14 hari dalam mengikuti seleksi pemain U23 di Jakarta. Hari pertama seleksi di Jakarta dimulai dengan perasaan yang beragam. Sesampainya di lapangan, kami disambut oleh para pelatih yang menjelaskan rangkaian kegiatan yang akan kami ikuti. Pemanasan menjadi langkah awal yang krusial, dan semangat semua atlet di sekeliling kami sangat terasa. Setelah pemanasan, kami menjalani serangkaian tes fisik yang menguji daya tahan dan kekuatan. Melihat rekan-rekan berjuang untuk memberikan yang terbaik memotivasi kami semua. Di akhir hari, kami diberikan arahan untuk menjaga pola makan dan kebugaran selama proses seleksi. Meskipun lelah, kami merasa optimis dan siap menghadapi tantangan berikutnya.

Pada hari kedua, fokus kami tertuju pada latihan teknik dasar dan penguasaan bola. Kami dibagi menjadi kelompok kecil untuk meningkatkan keterampilan dribbling dan passing. Persaingan sehat di antara kami semakin memotivasi untuk tampil lebih baik. Pelatih memberikan umpan balik langsung yang sangat berguna, dan kami berusaha keras untuk menerapkan saran tersebut. Selama latihan, kami menyaksikan salah satu rekan tim mencetak gol spektakuler, yang semakin mengangkat semangat semua orang. Di akhir sesi, kami berpartisipasi dalam permainan kecil yang sangat menghibur, menciptakan suasana akrab di antara kami. Dengan semangat membara, kami pulang dengan harapan dapat menunjukkan kemampuan terbaik di hari berikutnya.

Hari ketiga adalah waktu untuk evaluasi awal. Kami menjalani tes fisik yang lebih mendalam, termasuk pengukuran kecepatan dan kekuatan otot. Ketika pelatih memanggil nama kami satu per satu, kami merasakan tekanan yang cukup besar. Namun, kami berusaha untuk tetap tenang dan fokus pada tujuan. Setelah tes, kami mendapatkan waktu istirahat

untuk berdiskusi dengan pelatih tentang perkembangan kami. Di akhir hari, kami merasa bangga dengan hasil yang diperoleh, meskipun masih banyak yang perlu diperbaiki. Kami pun berbincang dengan rekan-rekan untuk saling memberikan motivasi dan dukungan. Hari ini terasa lebih dari sekadar latihan; kami mulai merasakan kekompakan tim yang lebih baik.

Hari keempat kami dihabiskan untuk latihan taktik. Kami belajar bagaimana membaca permainan dan memahami posisi masing-masing di lapangan. Banyak strategi yang dibagikan oleh pelatih, dan kami berusaha untuk menyerap semuanya dengan baik. Kami menjalani simulasi permainan di mana pelatih meminta kami menerapkan taktik yang telah diajarkan. Saat berlatih, pentingnya komunikasi di antara kami sangat terasa. Momen ketika kami berhasil menerapkan strategi tersebut membuat kami merasa puas. Di akhir latihan, pelatih memberikan catatan dan pujian, yang semakin menyemangati kami. Kami pun kembali berkumpul untuk diskusi tim dan merencanakan strategi untuk latihan berikutnya.

Hari kelima adalah puncak dari rangkaian latihan fisik yang intens. Kami menjalani sesi di lapangan yang lebih besar, yang benar-benar menguji ketahanan kami. Di awal sesi, kami merasa sangat lelah, tetapi semangat rekan-rekan membantu kami tetap berjuang. Kami dibagi menjadi dua tim untuk mengikuti pertandingan mini yang sangat kompetitif. Suasana di lapangan menggetarkan, dan kami merasakan adrenalin yang luar biasa. Setiap gol yang dicetak, baik oleh tim kami maupun lawan, menjadi momen yang tak terlupakan. Meskipun tubuh terasa lelah, hati kami penuh rasa puas saat latihan berakhir. Kami kemudian melakukan stretching bersama, mengakhiri hari dengan perasaan yang lebih kuat dan siap menghadapi tantangan selanjutnya.

Hari keenam membawa kami ke sesi latihan strategi tim yang lebih mendalam. Kami diperkenalkan dengan analisis video permainan, yang membantu kami memahami kesalahan dan keberhasilan dari latihan sebelumnya. Pelatih menunjukkan rekaman pertandingan dan memberi tahu kami tentang perbaikan yang perlu dilakukan. Melihat diri kami dalam

video memberikan perspektif baru tentang permainan. Kami juga diajak untuk berdiskusi dan memberikan pendapat tentang strategi yang dapat diterapkan. Di akhir hari, kami diharapkan menyiapkan rencana permainan yang akan diterapkan dalam latihan selanjutnya. Pengalaman ini sangat berharga, karena kami menyadari bahwa setiap detail dalam permainan sangat penting. Dengan semangat baru, kami kembali ke tempat tinggal tim dengan harapan besar.

Hari ketujuh merupakan waktu untuk latihan kombinasi, di mana kami bekerja sama dalam kelompok kecil. Kami berlatih passing, dribbling, dan finishing, berusaha menciptakan kombinasi yang lebih baik. Selama berlatih, kami merasakan peningkatan signifikan dalam koordinasi tim. Suasana menjadi menyenangkan, dan kami saling memberikan umpan yang semakin tajam. Di akhir sesi, pelatih memberikan kami kesempatan untuk menunjukkan hasil latihan dalam bentuk permainan kecil. Momen itu sangat menggembirakan, dan kami merasa seperti telah menjadi tim yang lebih solid. Setelah latihan, kami berkumpul untuk berbagi pengalaman dan mendiskusikan aspek yang perlu ditingkatkan. Hari ini memberikan banyak pelajaran berharga tentang kekuatan kerjasama dalam tim.

Hari kedelapan adalah waktu untuk evaluasi tengah masa seleksi. Kami diuji dalam berbagai aspek, mulai dari fisik hingga taktik permainan. Saat melangkah ke lapangan, rasa tegang menyelimuti kami, tetapi kami berusaha tetap fokus. Kami diperhatikan oleh pelatih dengan seksama, dan ini memberi tekanan tersendiri. Namun, kami bertekad untuk memberikan yang terbaik. Setelah sesi evaluasi, pelatih memberikan umpan balik yang konstruktif, dan kami merasa beruntung mendapatkan kesempatan belajar dari mereka. Diskusi tim setelah evaluasi menjadi sangat berarti, karena kami bisa saling mendukung dan berkomitmen untuk meningkatkan diri. Kami bertekad untuk tidak hanya bersaing satu sama lain, tetapi juga mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan yang sama.

Hari kesembilan adalah hari yang penuh dengan latihan intensitas tinggi. Kami menjalani sesi sprint dan latihan kekuatan, yang sangat

menguras energi. Meskipun lelah, semangat juang kami semakin membara. Ketika memasuki sesi latihan permainan, semua kelelahan itu terasa terbayar. Pertandingan berlangsung sangat seru, dan setiap atlet berusaha keras memberikan yang terbaik. Kami melihat rekan-rekan berjuang di lapangan, dan itu memotivasi untuk terus berlari dan bermain agresif. Di akhir latihan, pelatih memberikan pujian atas usaha kami, yang membuat kami merasa dihargai. Hari ini menjadi salah satu hari terbaik selama proses seleksi, dan kami pulang dengan semangat yang lebih tinggi.

Hari kesepuluh membawa kami ke sesi pengembangan mental. Kami diundang untuk mendengarkan sesi motivasi dari mantan atlet nasional. Cerita dan pengalaman yang dibagikan sangat menginspirasi, dan kami merasa semakin terhubung dengan tujuan yang lebih besar. Setelah sesi tersebut, kami melakukan latihan mental, berusaha untuk memvisualisasikan permainan yang sempurna. Latihan ini membantu kami memahami pentingnya mental dalam mencapai performa terbaik. Selanjutnya, kami menjalani latihan fisik yang lebih ringan namun tetap intens. Momen ini membuat kami merasa lebih tenang dan siap menghadapi tantangan. Di akhir hari, kami berkumpul untuk mendiskusikan apa yang telah kami pelajari dan merencanakan langkah ke depan.

Hari kesebelas adalah waktu untuk berfokus pada latihan skema permainan. Kami dibagi menjadi beberapa kelompok untuk merencanakan dan berlatih berbagai pola serangan dan pertahanan. Saat berlatih, pentingnya kerjasama dan komunikasi di antara kami sangat terasa. Kami juga melakukan latihan spesifik untuk posisi masing-masing, yang membantu kami memahami tanggung jawab lebih baik. Momen ketika kami berhasil menerapkan skema yang telah dilatih sangat memuaskan. Di akhir sesi, pelatih memberikan umpan balik yang sangat positif, dan kami merasa bahwa latihan hari ini sangat bermanfaat. Hari ini memberikan kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang taktik

permainan yang akan kami terapkan di pertandingan. Dengan semangat yang menggebu, kami pulang dengan rasa percaya diri yang lebih besar.

Hari kedua belas adalah hari untuk memperkuat tim. Kami menjalani sesi teambuilding di luar lapangan yang sangat menarik. Kegiatan ini membantu kami untuk lebih mengenal satu sama lain, membangun ikatan yang lebih kuat. Dalam suasana santai, kami berbagi cerita dan pengalaman, yang membuat kami merasa lebih akrab. Sesi ini sangat penting, karena meningkatkan kepercayaan dan kebersamaan di antara kami. Setelah kegiatan, kami kembali ke lapangan untuk latihan fisik. Meskipun lelah, kami saling mendukung satu sama lain untuk tetap semangat. Hari ini mengajarkan bahwa kekuatan tim tidak hanya terletak pada keterampilan individu, tetapi juga pada hubungan antar anggota tim.

Hari ketiga belas adalah hari terakhir sebelum pengumuman seleksi. Kami melakukan latihan akhir dengan fokus pada taktik dan persiapan mental. Saya merasakan campur aduk antara antusiasme dan kecemasan saat kami berlatih. Kami menjalani simulasi pertandingan yang menguji semua yang telah kami pelajari selama dua minggu terakhir. Ketika pelatih mengamati setiap gerakan kami, tekanan semakin meningkat. Namun, kami berhasil menunjukkan perkembangan yang signifikan. Di akhir latihan, pelatih memberikan semangat untuk tetap percaya diri dan siap menghadapi hasil seleksi.

Hari ke-14 pukul 08.00 WIB kita kumpul bersama untuk makan pagi bersama. Setelah makan pagi selesai kita kembali ke kamar untuk beristirahat. Pukul 12.30 WIB kita kumpul untuk makan siang bersama. Setelah makan siang bersama selesai kita kembali beristirahat dan bersiap-siap pukul 16.30 WIB untuk makan roti, sphagetti, telur, dan susu untuk persiapan internal game yang terakhir. Pukul 17.00 WIB kita berangkat ke Stadion Madya Senayan Jakarta. Setelah sampai stadion kita bersiap-siap untuk sholat maghrib berjama'ah. Setelah sholat kita bersiap untuk melakukan internal game. Setelah kita selesai bersiap-siap kita melakukan pemanasan injury prevention.

Setelah melakukan injury prevention kita kumpul bersama pelatih untuk melakukan internal game dengan berdoa dan dibagi menjadi dua tim untuk internal game. Setelah dibagi menjadi dua tim kita berpisah dan masing-masing tim di latih asisten pelatih. Tim A dilatih Coach Kurniawan dan Tim B dilatih Coach Bima Sakti. Masing-masing tim berlatih passing, control, ball possession, set piece, strategi menyerang, dan strategi bertahan. Setelah pemanasan selesai pukul 19.00 WIB internal game di mulai.

Kemudian internal game selesai kita kembali ke hotel untuk bersih-bersih dan mandi untuk persiapan dan kumpul untuk makan malam dan meeting untuk menentukan nama-nama yang akan di bawa untuk mengikuti kompetisi Sea Games U-23. Setelah mandi dan makan malam selesai itu adalah momen-momen yang kita tunggu dan kita nantikan selama seleksi tahap satu dua dan tiga adaalah saat-saat menentukan untuk kita para pemain. Coach Indra mengapresiasi para pemain dari awal seleksi sampai akhir seleksi dan mengumumkan 20 pemain yang akan dibawa mengikuti Sea Games U-23 di Kamboja. Coach Indra membawa 20 pemain berkomposisi dua penjaga gawang dan 18 pemain. Setelah nama-nama dari 20 pemain tersebut diumumkan alhamdulillah dari 20 pemain tersebut terdapat nama saya. Perasaan saya sangat kaget, senang, terharu dan bangga terpilih menjadi squad 20 pemain yang terdapat dikarenakan, saya adalah satu-satunya wakil dari liga dua yang masuk disquad 20 pemain Coach Indra untuk mengikuti kompetisi Sea Games U-23 di kamboja

PEMBAHASAN

Program seleksi tim nasional U23 yang berlangsung selama 14 hari bertujuan untuk mengembangkan atlet melalui penilaian yang komprehensif, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, mental, dan strategi. Proses seleksi ini menjadi penting karena memberikan gambaran menyeluruh tentang potensi para atlet. Penelitian oleh Stöckel et al. (2021) menunjukkan bahwa evaluasi yang holistik dalam seleksi atlet

dapat meningkatkan akurasi pemilihan dan keberhasilan di tingkat yang lebih tinggi.

Salah satu hasil signifikan dari program ini adalah peningkatan kondisi fisik para peserta. Atlet yang menjalani pelatihan intensif selama dapat menunjukkan kemajuan yang berarti dalam daya tahan, kekuatan, dan kecepatan, (Kusuma et al, 2023). Penelitian oleh Faude et al. (2020) menegaskan bahwa kebugaran fisik yang baik menjadi dasar penting untuk performa optimal dalam olahraga. Hasil seleksi ini menunjukkan bahwa intensitas latihan yang terencana dapat menghasilkan peningkatan fisik dalam waktu singkat, yang juga didukung oleh penelitian lain oleh Berg et al. (2022).

Keterampilan teknik yang ditunjukkan oleh peserta seleksi sangat beragam, dengan beberapa atlet menunjukkan kemampuan yang lebih unggul dalam dribbling, passing, dan shooting. Menurut Pizarro et al. (2020), keterampilan teknis yang baik di antara pemain muda merupakan indikator penting untuk pengembangan lebih lanjut. Program ini berfokus pada penguatan keterampilan dasar, mengingat bahwa teknik yang solid adalah kunci untuk menguasai taktik permainan yang lebih kompleks.

Aspek taktik merupakan elemen vital dalam seleksi, di mana pemahaman tentang sistem permainan yang diterapkan menjadi penentu. Pemain yang dapat mengadaptasi taktik tim dengan cepat cenderung lebih unggul selama evaluasi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Yang et al. (2022), yang menunjukkan bahwa pemahaman taktis berkontribusi terhadap performa atlet. Penekanan pada taktik dalam pelatihan seleksi ini bertujuan untuk mempersiapkan atlet dalam menghadapi situasi kompetitif yang dinamis.

Faktor mental juga memiliki pengaruh signifikan dalam keberhasilan atlet selama seleksi. Para pemain yang dapat mengelola stres dan tetap fokus cenderung menunjukkan performa yang lebih baik. Penelitian oleh Mallett dan Thomas (2019) menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kemampuan mengatasi tekanan adalah kunci dalam performa di tingkat tinggi. Seleksi ini memberikan tantangan psikologis yang nyata, dan

mereka yang dapat beradaptasi dengan tekanan ini menjadi kandidat yang lebih kuat untuk tim nasional.

Salah satu aspek menarik dari program seleksi adalah penerapan strategi permainan dalam konteks pertandingan simulasi. Atlet yang berhasil menggabungkan keterampilan teknis, taktik, dan pemahaman strategi tim biasanya menunjukkan performa yang lebih baik. Temuan oleh Gorman et al. (2021) menggarisbawahi pentingnya koordinasi antara pemain dan pelatih dalam menerapkan strategi yang efektif di lapangan. Oleh karena itu, pengembangan strategi yang jelas menjadi prioritas selama program ini.

Walaupun hasil-hasil positif terlihat, tantangan yang dihadapi selama pelaksanaan seleksi juga tidak bisa diabaikan. Salah satu tantangan utama adalah menjaga kondisi fisik dan mental atlet di tengah program pelatihan yang intensif. Beberapa pemain mengalami tanda-tanda kelelahan menjelang akhir seleksi, yang berpotensi memengaruhi performa mereka. Penelitian oleh Smith et al. (2022) menyatakan bahwa program latihan yang tidak diimbangi dengan pemulihan yang tepat dapat menyebabkan penurunan performa atlet.

Menariknya, seleksi ini juga menunjukkan bahwa kombinasi antara latihan fisik dan mental dapat meningkatkan performa keseluruhan. Penelitian oleh Chen et al. (2020) menyatakan bahwa penguatan mental dan fisik secara bersamaan menghasilkan hasil yang lebih baik dalam kompetisi. Dengan memadukan latihan fisik yang ketat dengan dukungan mental yang memadai, atlet dapat beroperasi pada puncak performa mereka saat menghadapi tekanan kompetisi.

Pengembangan berkelanjutan dari program seleksi ini penting untuk menciptakan atlet yang siap bersaing di level internasional. Hal ini mencakup penerapan teknologi dalam pemantauan performa atlet, seperti analisis gerakan dan pemantauan detak jantung. Studi oleh Hughes dan Franks (2020) menunjukkan bahwa teknologi dapat membantu dalam memberikan data objektif yang berharga untuk evaluasi atlet. Ini

memungkinkan pelatih untuk membuat keputusan yang lebih tepat dalam proses seleksi.

Ke depan, penting untuk memperhatikan pengembangan lebih lanjut dalam metode seleksi. Penggunaan teknologi wearable untuk memantau kesehatan dan performa atlet dapat menjadi bagian penting dari proses ini. Penelitian oleh Zang et al. (2021) mengungkapkan bahwa teknologi wearable dapat memberikan data real-time yang dapat digunakan untuk menilai kondisi atlet secara menyeluruh. Dengan mengintegrasikan teknologi ini, proses seleksi dapat menjadi lebih akurat dan efektif.

Selain itu, penelitian mengenai pengaruh pola tidur dan pemulihan terhadap performa atlet juga menjadi penting. Menurut Bender et al. (2021), kualitas tidur yang baik berkontribusi pada pemulihan yang lebih cepat dan performa yang lebih baik dalam olahraga. Oleh karena itu, perhatian terhadap pola tidur dan pemulihan harus menjadi bagian integral dari program seleksi di masa mendatang.

Akhirnya, perlu dicatat bahwa keberhasilan program seleksi ini tidak hanya bergantung pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga pada pengembangan karakter dan nilai-nilai olahraga. Pendidikan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan semangat juang perlu diintegrasikan dalam proses seleksi. Penelitian oleh Becker et al. (2021) menunjukkan bahwa karakter yang kuat di antara atlet dapat berdampak positif pada performa tim secara keseluruhan.

Melalui pemahaman yang mendalam tentang aspek-aspek ini, diharapkan proses seleksi tim nasional U23 dapat terus ditingkatkan dan disempurnakan untuk menghasilkan pemain yang tidak hanya berbakat, tetapi juga memiliki integritas dan karakter yang baik. Dengan demikian, tim nasional dapat bersaing secara efektif di pentas internasional dan membawa nama baik bangsa.

KESIMPULAN

Proses seleksi untuk calon pemain timnas U23 telah berhasil mempersiapkan para atlet melalui pendekatan yang menyeluruh,

mencakup pengujian fisik, penguasaan keterampilan teknis, serta penguatan mental dan strategi. Dalam rangkaian kegiatan yang padat ini, para atlet tidak hanya dituntut untuk menunjukkan kemampuan masing-masing, tetapi juga untuk membangun kerja sama tim yang kuat. Dengan demikian, upaya ini menjadi langkah awal yang penting dalam membentuk generasi pemain muda yang siap bersaing di tingkat internasional dan memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan sepak bola di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Terima kasih kami ucapkan kepada orang tua, keluarga, saudara dan seluruh sivitas akademika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mendukung kami sampai titik ini.

REFERENSI

- Bender, A., Melchior, A., & Willmott, C. (2021). The impact of sleep quality on athletes' performance: A systematic review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(3), 123-134.
- Berg, K., McCaw, L., & Carver, T. (2022). Physical fitness and performance in young soccer players: A systematic review. *International Journal of Sports Medicine*, 43(4), 367-376.
- Becker, B. J., Evers, A., & Waters, M. (2021). The importance of character education in sports: A review. *International Journal of Sports Coaching*, 16(2), 101-110.
- Chen, L., Hu, Y., & Zheng, Y. (2020). The synergistic effects of physical and mental training on athletes' performance. *Journal of Sports Psychology*, 41(2), 89-102.
- Faude, O., Liebau, F., & Fröhlich, M. (2020). Physical fitness and sports performance in youth soccer: A comprehensive review. *Journal of Sports Sciences*, 38(9), 990-998.
- Gorman, A., Wang, H., & Reid, M. (2021). Team strategy and individual performance: The role of coaching in team sports. *International Journal of Sports Coaching*, 16(4), 295-310.
- Hardy, L., & Beattie, S. (2021). The impact of self-regulation on athletic performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(2), 271-288.
- Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2020). Performance analysis in sport: A practical guide. *Journal of Sports Analytics*, 6(1), 1-10.
- Konečni, V. J. (2020). The nature and measurement of flow experience in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 271-282.
- Kilpatrick, M., Hebert, E. D., & Bartholomew, J. B. (2021). College students' motivation for physical activity: A test of the self-

- determination theory. *Journal of American College Health*, 69(5), 568-575.
- Kusuma, A. I., Ismawandi, B. P., Utamayasa, I. G. D., Sari, M. R., & Anggraeni, D. C. (2023). Perbandingan notasi pertandingan bulutangkis nomor tunggal putra pada olimpiade Rio 2016 dan Beijing 2020. *Jurnal Porkes*, 6(2), 826-836.
- Martin, A. J., & Elliot, A. J. (2021). Achievement goals and motivation in sport: A meta-analytic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 134-153.
- Mallett, C., & Thomas, O. (2019). Mental toughness in sport: A review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 123-138.
- Mawardinur, Moh. Ifkhal Sianto, Heriansyah, Moh Hanafi, Angga Indra Kusuma & I Gede Dharma Utamayasa. Development of badminton field and net height for class 5 and 6 students of sdn sukodadi 02 paiton district, probolinggo regency. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2024; 11(3): 314-319. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i3e.3358>
- Pizarro, R., Ortega, E., & Sánchez, J. (2020). Technical skills and their impact on youth soccer players' development: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 568-578.
- Roussel, M., & Ménard, J. (2020). Emotional regulation in sport: A systematic review of the literature. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 62-83.
- Smith, R. L., Karpinski, A., & White, D. (2022). The effects of recovery strategies on performance in elite athletes: A systematic review. *Sports Medicine*, 52(3), 541-558.
- Stöckel, T., Pion, J., & Schelling, I. (2021). The importance of holistic athlete evaluation for talent identification: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(7), 1240-1254.
- Utomo, G. M., Kusuma, A. I., Putra, I. B., Utamayasa, I. G. D., & Sari, M. R. (2024). Peran Jalan dan Senam Aerobic Low Impact terhadap Heart Rate dan IMT bagi Guru Perempuan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 281-288. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i2.3625>
- Wood, C., & Williams, A. M. (2020). Decision-making and skill acquisition in sport: A review. *Psychology of Sport and Exercise*, 49, 101-112.
- Yang, Y., Zhou, X., & Liu, Y. (2022). Tactical understanding and performance in youth soccer: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(2), 172-184.
- Zang, Y., Chen, L., & Zhao, Y. (2021). The application of wearable technology in sports performance monitoring: A systematic review. *Journal of Sports Engineering and Technology*, 235(2), 123-133.
- Gorman, A., Wang, H., & Reid, M. (2021). Team strategy and individual performance: The role of coaching in team sports. *International Journal of Sports Coaching*, 16(4), 295-310.