



PANDUAN PENGGUNA SOCCER TRAINING

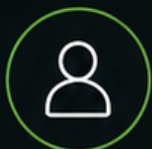
Buku Panduan Pelatih

Panduan lengkap untuk membantu pelatih menggunakan **Soccer Training** dalam merancang latihan, menilai dan mengamati performa pemain, serta membaca laporan perkembangan secara efektif.



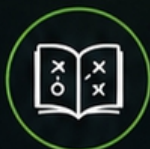
Train, Assess, Improve

Materi utama



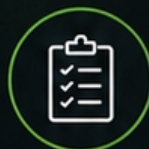
01

Memulai & Login



02

Library Attack
dan Defense



03

Uji Coba &
Penilaian



04

Membaca Laporan
Perkembangan



1. MENGENAL SOCCER TRAINING

Panduan awal untuk calon pelatih

Soccer Training adalah platform latihan sepak bola yang dirancang khusus untuk pelatih. Melalui aplikasi ini, Anda dapat belajar materi **Attack** dan **Defense**, melakukan penilaian, mengamati performa pemain, dan membaca perkembangan pemain secara efektif.



Siapa yang cocok menggunakan aplikasi ini?

- ✓ **Pelatih SSB** yang ingin meningkatkan kualitas latihan.
- ✓ **Pelatih pemula** yang ingin belajar metode latihan terstruktur.
- ✓ **Asisten pelatih** yang membutuhkan referensi materi latihan.
- ✓ **Pembina kelompok latihan** yang ingin memantau perkembangan pemain.



Menu utama yang perlu dipahami



Home

Halaman utama dan informasi ringkas.



Attack

Materi latihan fokus pada serangan.



Defense

Materi latihan fokus pada pertahanan.



Uji Coba

Tes & evaluasi untuk menguji pemain.



Dashboard

Ringkasan penilaian & perkembangan pemain.



Navigasi Utama

Akses cepat ke fitur utama aplikasi.



Area Utama (Hero)

Informasi ringkas dan akses cepat ke library materi latihan.



Cara memulai

1

Buka aplikasi

Akses **Soccer Training** melalui browser di perangkat Anda.

2

Login menggunakan akun pelatih

Masukkan email dan password akun pelatih Anda.

3

Pahami menu utama

Kenali fungsi menu utama: **Home**, **Attack**, **Defense**, **Uji Coba**, **Dashboard**.

4

Mulai dari Library lalu lanjut ke penilaian

Pelajari materi di Library (**Attack/Defense**), kemudian lakukan penilaian & pantau perkembangan di **Dashboard**.

Login pelatih

Masuk ke akun pelatih Anda



Email Pelatih

✉ contoh@pelatih.com

Password

• • • • •



Login

Lupa password?

- ✓ Gunakan email pelatih yang sudah terdaftar.
- ✓ Simpan password dengan aman dan jangan dibagikan.
- ✓ Setelah login, gunakan menu **Dashboard** untuk ringkasan kegiatan Anda.



Tips

Untuk pemula, kami sarankan memulai dari materi dasar di **Library Attack** atau **Defense**.

Lakukan penilaian sederhana secara berkala agar lebih mudah memantau perkembangan pemain.



2. DASHBOARD PELATIH

Pusat kontrol aktivitas kepelatihan

Dashboard adalah pusat informasi utama bagi pelatih. Di sini Anda dapat melihat ringkasan klub, pemain, sesi latihan, rata-rata nilai, serta akses cepat ke berbagai aksi kepelatihan penting. Gunakan dashboard untuk memantau perkembangan dan mengambil keputusan cepat.


SOCCER TRAINING

Dashboard

Klub

Pemain

Sesi Latihan

Penilaian

Laporan

Settings

Logout

RINGKASAN UTAMA

Coach Dashboard


Syahrial Efendy
COACH
PRO (FREE TRIAL)

Total Klub

1



Total Pemain

25



Total Sesi

850



Rata-rata Nilai

66.3%



Penyerangan Keseluruhan

79.3%



Pertahanan Keseluruhan

72.5%



Pemain Perlu Review

6



AKSI CEPAT


Kelola grup latihan
Buat, atur, dan kelola grup latihan.


Roster pemain
Lihat dan kelola daftar pemain.


Rubrik modul
Akses rubrik dan kriteria penilaian.


Analisis perkembangan
Lihat laporan dan grafik perkembangan.

Apa yang bisa dibaca di dashboard?

- Total Klub** Jumlah klub yang dikelola pelatih.
- Total Pemain** Total pemain yang terdaftar di klub Anda.
- Total Sesi** Jumlah sesi latihan yang telah dibuat.
- Rata-rata Nilai** Rata-rata keseluruhan nilai evaluasi pemain (%).
- Penyerangan Keseluruhan** Rata-rata performa aspek penyerangan (%).
- Pertahanan Keseluruhan** Rata-rata performa aspek pertahanan (%).
- Pemain Perlu Review** Jumlah pemain yang perlu ditinjau ulang.

Aksi cepat untuk pelatih

- Kelola grup latihan**
Buat, atur, dan kelola grup latihan sesuai kategori usia atau tim.
- Roster pemain**
Tambahkan, lihat, dan kelola data pemain dalam klub Anda.
- Rubrik modul**
Akses rubrik dan kriteria penilaian untuk sesi latihan V2.
- Analisis perkembangan**
Lihat laporan dan grafik perkembangan pemain dan tim.

Alur penggunaan yang disarankan

- Siapkan klub**
Buat klub dan atur profil tim.
- Tambahkan pemain**
Input data pemain dan lengkapi profil mereka.
- Pelajari library**
Akses modul latihan dan rubrik penilaian.
- Lakukan penilaian**
Gunakan rubrik untuk menilai sesi latihan.
- Baca laporan**
Tinjau laporan untuk evaluasi dan keputusan.

Catatan Pelatih

Gunakan dashboard sebelum memulai minggu latihan untuk merencanakan aktivitas, dan setelah minggu latihan untuk mengevaluasi hasil serta menentukan langkah perbaikan. Konsistensi membaca dashboard membantu Anda menjadi pelatih yang lebih efektif.

3. MENGGUNAKAN LIBRARY LATIHAN

Memahami materi Attack dan Defense

Library Latihan adalah pusat pengetahuan pelatih yang berisi ide permainan, latihan, prinsip, dan penerapan di lapangan. Dengan memahami materi di dalamnya, pelatih dapat merancang sesi latihan yang lebih terarah, efektif, dan selaras dengan tujuan tim.


SOCCER TRAINING

[Home](#)
[Attack](#)
[Defense](#)
[Uji Coba](#)
[Dashboard](#)
[Coach](#)

DIGITAL FOOTBALL BOOK

Library Attack

Kumpulan materi latihan menyerang untuk membangun serangan efektif, menguasai ruang, dan menciptakan peluang mencetak gol.

[Semua](#)
[Individual Attack](#)
[Team Attack](#)
[Final Third](#)
[Transitions & Build-up](#)

ATTACK

Offering to Receive
Membantu rekan dengan opsi umpan dan ruang.

ATTACK

Movement to Receive
Pergerakan tanpa bola untuk membuka ruang.

ATTACK

2v1 to Goal
Menyerang dengan keunggulan angka 2 lawan 1.

ATTACK

Third Man Run
Memanfaatkan pemain ketiga untuk membongkar pertahanan.

- Header Navigasi**
Menu utama untuk mengakses semua section Library.
- Kategori**
Filter kategori materi untuk memudahkan pencarian topik.
- Card Latihan**
Daftar materi latihan berupa card dengan preview gambar/video dan judul.
- Deskripsi Singkat**
Ringkasan materi untuk memberi gambaran isi dan tujuan latihan.

Cara membaca card latihan

- Judul Materi**
Menjelaskan fokus utama materi latihan.
- Kategori**
Menunjukkan kategori besar tempat materi tersebut berada (Attack atau Defense).
- Gambar/Video Preview**
Preview visual yang membantu memahami konteks latihan sebelum dibuka.
- Ringkasan**
Penjelasan singkat mengenai tujuan dan isi materi.
- Konteks Penggunaan**
Kapan dan bagaimana materi ini dapat diterapkan dalam sesi latihan.

Library Attack

- Aksi individu menyerang**
Teknik dan keputusan pemain untuk menciptakan peluang secara individu.
- Prinsip tim menyerang**
Cara tim menciptakan keunggulan melalui penguasaan bola dan pergerakan.
- Final third & penyelesaian akhir**
Membangun serangan di area akhir dan menyelesaikan peluang dengan efektif.
- Transisi & build-up**
Transisi dari bertahan ke menyerang dan membangun serangan dari belakang.

Library Defense

- Bertahan individu**
Teknik dan keputusan individu untuk merebut bola dan menutup ruang.
- Unit defending**
Kerja sama antar pemain dalam unit pertahanan untuk melindungi area.
- Prinsip tim bertahan**
Struktur, kompaksi, dan koordinasi tim saat tidak menguasai bola.
- Transisi bertahan**
Transisi dari menyerang ke bertahan dan reaksi cepat saat kehilangan bola.

Bagaimana pelatih memanfaatkannya?

- Pilih Tema**
Tentukan fokus latihan sesuai kebutuhan tim dan rencana permainan.
- Pelajari Materi**
Baca ringkasan, pahami tujuan, poin kunci, dan contoh aplikasinya.
- Sesuaikan dengan Usia/Level Pemain**
Pilih materi yang sesuai dengan kemampuan dan tahap perkembangan pemain.
- Gunakan sebagai Dasar Sesi Latihan**
Rancang sesi latihan berdasarkan ide, prinsip, dan contoh dalam library.

Attack & Defense saling melengkapi

ATTACK
Fokus menciptakan peluang, menguasai bola, dan mencetak gol.



DEFENSE
Fokus merebut bola, melindungi area, dan mencegah kebobolan.

Gunakan keduanya secara seimbang untuk membangun tim yang utuh dan kompetitif.



Saran kepelatihan

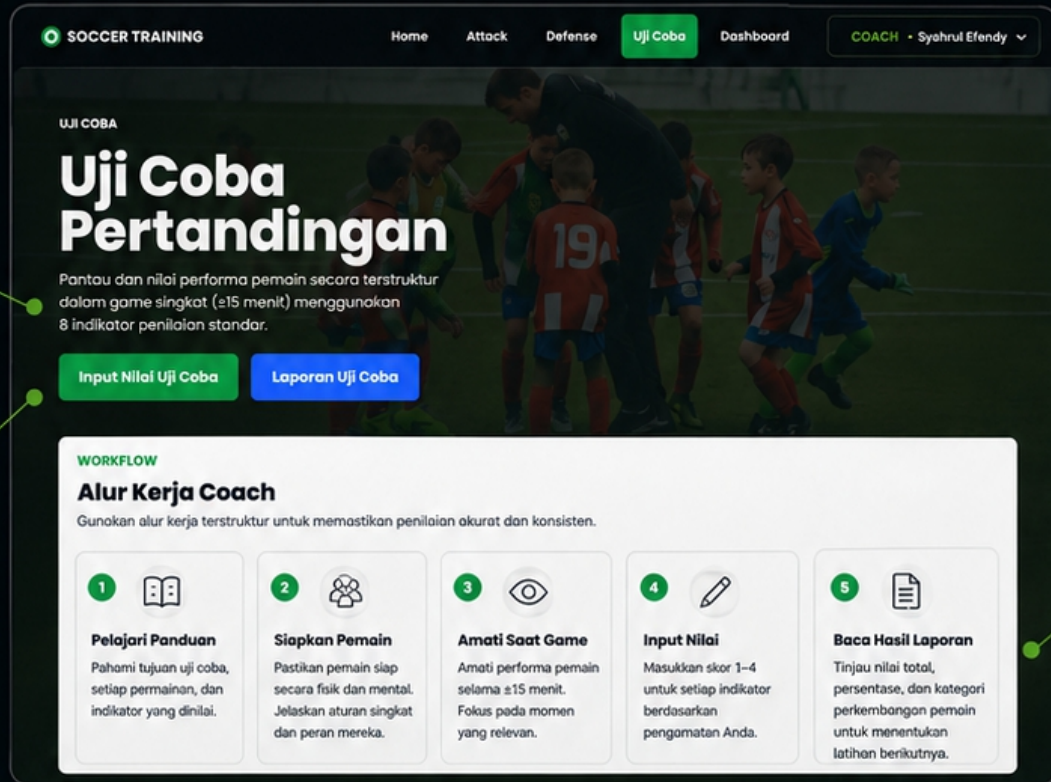
Bacalah library sebelum merancang sesi latihan. Pastikan materi yang dipilih sejalan dengan **tujuan mikro, meso, dan makro cycle tim**. Kualitas perencanaan berawal dari pemahaman materi yang kuat.



4. UJI COBA DAN PENILAIAN PEMAIN

Mengamati performa pemain secara terstruktur

Fitur Uji Coba membantu pelatih mengamati performa pemain dalam situasi permainan singkat (± 15 menit) sesuai indikator yang telah ditentukan, lalu mencatat nilai secara terstruktur. Hasil penilaian dirangkum menjadi laporan untuk memudahkan evaluasi dan perencanaan latihan.



Input Nilai Uji Coba

Mulai penilaian dengan mengisi skor pemain berdasarkan 8 indikator utama.

Laporan Uji Coba

Lihat ringkasan nilai, persentase, dan kategori perkembangan pemain secara otomatis.

Bagian Workflow

Berisi alur kerja observasi dalam 5 langkah utama agar penilaian lebih konsisten dan efisien.

ALUR KERJA PELATIH

- 1  **Pelajari panduan**
Pahami tujuan uji coba, setiap permainan, dan indikator yang akan dinilai.
- 2  **Siapkan pemain**
Pastikan pemain siap secara fisik dan mental. Jelaskan aturan singkat dan peran mereka.
- 3  **Amati saat game**
Amati performa pemain selama ± 15 menit. Fokus pada momen yang relevan.
- 4  **Input nilai**
Masukkan skor 1–4 untuk setiap indikator berdasarkan pengamatan Anda.
- 5  **Baca hasil laporan**
Tinjau nilai total, persentase, dan kategori perkembangan pemain untuk menentukan latihan berikutnya.

SKALA PENILAIAN

1

Belum terlihat

2

Mulai muncul

3

Cukup efektif

4

Efektif / konsisten



APA YANG DINILAI?

Penilaian mencakup 8 indikator permainan yang berhubungan dengan **penyerangan dan pertahanan** (mis. passing, dribbling, decision making, marking, positioning, transisi menyerang/bertahan, dan komunikasi). Setiap indikator dinilai 1–4, lalu dirangkum menjadi nilai total, persentase, dan kategori perkembangan pemain.



PRINSIP OBSERVASI YANG BAIK

- ✓ Bersikap objektif, nilai berdasarkan perilaku yang terlihat.
- ✓ Fokus pada perilaku bermain, bukan hasil akhir.
- ✓ Nilai saat momen relevan terjadi, bukan hanya sekali.
- ✓ Catat singkat setelah momen terjadi.
- ✓ Gunakan hasil untuk merancang latihan berikutnya.



PENTING

Penilaian sebaiknya dilakukan secara konsisten agar perkembangan pemain dapat dibandingkan dari waktu ke waktu.

5. MEMBACA HASIL DAN MENINDAKLANJUTI

Dari angka menjadi keputusan latihan

Laporan dan hasil penilaian membantu pelatih memahami perkembangan pemain dan tim. Dengan membaca data dengan benar, pelatih dapat menentukan fokus latihan berikutnya yang tepat sasaran.

RINGKASAN HASIL

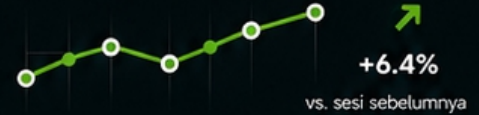
Penyerangan
79.3%

Baik

Pertahanan
72.5%

Perlu Ditingkatkan

Tren Perkembangan



1) Cara membaca hasil

123

Nilai Mentah

Angka asli hasil penilaian berdasarkan indikator yang diamati.

%

Persentase

Nilai mentah yang diubah ke skala 0-100% untuk memudahkan perbandingan.

||||

Rata-rata

Rata-rata nilai dari seluruh indikator pada satu aspek (misal: penyerangan).

★

Kategori

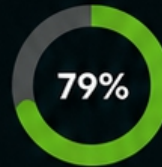
Label penilaian seperti Sangat Baik, Baik, Cukup, Perlu Ditingkatkan, atau Kurang.

↗

Tren Perkembangan

Perubahan hasil dari sesi ke sesi untuk melihat arah peningkatan atau penurunan.

2) Apa arti progress bar dan persentase?



Progress bar dan persentase adalah visual yang memudahkan pelatih dalam melihat seberapa baik performa pemain atau tim pada suatu aspek.



Nilai tinggi / bar penuh = kekuatan yang bisa dijadikan andalan.



Nilai rendah / bar pendek = area yang perlu perbaikan dan jadi fokus latihan.



Gunakan keduanya untuk mengambil keputusan latihan yang lebih tepat dan terukur.

3) Contoh tindak lanjut pelatih



Jika penyerangan rendah

Fokus latihan:
Build-up dan
Decision Making



Jika pertahanan rendah

Fokus latihan:
Delay, Cover, dan
Positioning



Jika hasil belum stabil

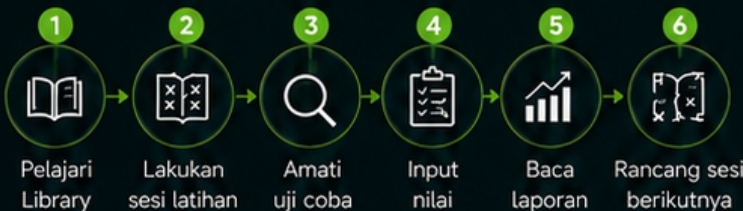
Fokus latihan:
Ulangi observasi dan
latihan sederhana



Jika hasil meningkat

Fokus latihan:
Naikkan tantangan
latihan

4) Rutinitas mingguan yang disarankan



5) Checklist penggunaan Soccer Training

- ☐ Pelajari materi di Library secara rutin
- ☐ Rancang sesi latihan sesuai kebutuhan tim
- ☐ Lakukan latihan dengan tujuan yang jelas
- ☐ Amati pemain menggunakan indikator yang tepat
- ☐ Input nilai segera setelah sesi / uji coba
- ☐ Baca laporan dan pahami hasilnya
- ☐ Tentukan fokus latihan berdasarkan data
- ☐ Monitor perkembangan dari waktu ke waktu



6) Penutup

Data bukan sekadar angka, tetapi cermin dari usaha dan proses yang sedang dibangun. Dengan **Soccer Training**, Anda memiliki partner terbaik untuk merencanakan, mengamati, dan meningkatkan kualitas pemain serta tim Anda.

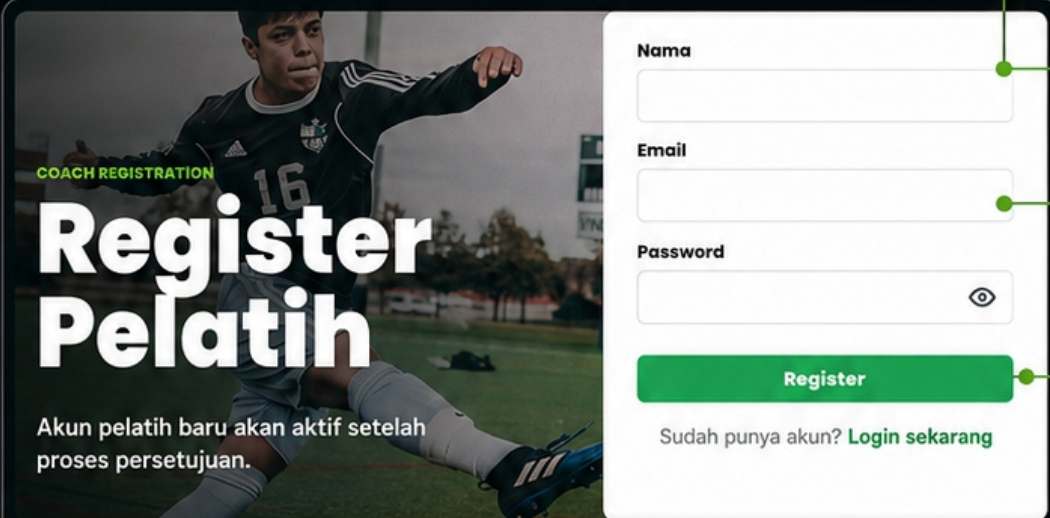
**Terus Belajar.
Terus Mengamati.
Terus Meningkatkan!**



6. MEMBUAT AKUN PELATIH

Registrasi akun untuk calon pelatih

Calon pelatih dapat membuat akun melalui halaman Login. Isi data yang diperlukan pada form pendaftaran, lalu kirim pendaftaran. Akun akan diproses dan diaktifkan sebelum Anda dapat login.



1. Nama
Isi nama lengkap calon pelatih.

2. Email
Gunakan email aktif untuk login.

3. Password
Buat password yang aman dan mudah diingat.

4. Tombol Register
Klik untuk mengirim pendaftaran akun.



Alur membuat akun

- 1** **Buka halaman Login**
Akses **Soccer Training** melalui browser.
- 2** **Klik Register coach**
Pilih tautan pendaftaran akun pelatih.
- 3** **Isi data pendaftaran**
Masukkan nama, email, dan password.
- 4** **Klik Register**
Kirim data pendaftaran ke sistem.
- 5** **Tunggu akun aktif**
Akun diproses sebelum dapat digunakan.
- 6** **Login ke aplikasi**
Masuk dengan email dan password yang sudah terdaftar.



Hal yang perlu diperhatikan

- Gunakan nama dan email yang benar.
- Pastikan email belum pernah didaftarkan.
- Simpan password dengan aman.
- Jika belum bisa login, cek kembali status aktivasi akun.
- Setelah akun aktif, pelatih dapat masuk ke dashboard.



Tips

Sebelum mendaftar, siapkan nama lengkap, email aktif, dan password yang mudah diingat. Setelah akun aktif, gunakan halaman **Login** untuk masuk ke **Soccer Training**.

