



**SURVEI PEMBINAAN OLAHRAGA SEPAK BOLA
KELOMPOK UMUR 10-13 TAHUN
PADA SEKOLAH SEPAK BOLA
DI KABUPATEN KUDUS
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Nur Azhar Fahmi
6102415013**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Fahmi, Nur Azhar. 2019. *Survei Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: *pembinaan, sepakbola, usia dini*

Latar belakang masalah dari penelitian ini adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, jadwal program latihan kurang berjalan dengan baik, dan kurangnya pelatih menggunakan bahasa yang komunikatif. Fokus masalah penelitian ini yaitu pembinaan olahraga sepak bola kelompok umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kudus Tahun 2019. Pertanyaan penelitian ini yaitu bagaimana Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019? Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian dilakukan di Kabupaten Kudus. Subjek pada penelitian ini adalah SSB Djarum dan SSB SKU, dan objek yang terdiri dari pengurus, pelatih, salah satu orang tua wali, dan salah satu atlet. Pengumpulan data menggunakan tehnik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis melalui reduksi data, proses penyajian data, dan proses penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SSB Djarum Kudus dan SSB Sultan Kudus United, terdapat susunan pengurus organisasi, walaupun belum ada program latihan. Tujuan pendirian SSB, SSB Djarum Kudus dan SSB Sultan Kudus United adalah untuk menciptakan pemain yang berbakat. Sumber pendanaan berasal dari sponsor perusahaan Djarum dan Sultan Kudus Fried Chicken. Dalam pelaksanaan pembinaan, SSB Djarum Kudus dan SSB Sultan Kudus United melakukan latihan tiga kali latihan dalam seminggu, untuk sarana dan prasarana latihan SSB SSB Djarum Kudus dan SSB Sultan Kudus United mempunyai sarana prasarana yang cukup baik karena didukung dengan peralatan yang sudah memadai. Peran orang tua dan masyarakat sendiri sangat mendukung karena selalu hadir setiap atlet melakukan latihan.

Simpulan dari penelitian ini adalah pembinaan olahraga sepakbola di SSB Djarum Kudus dan SSB Sultan Kudus United usia 10-13 tahun belum dapat dikatakan baik karena belum adanya program latihan dan sarana prasarana kurang memadai. Peneliti menyarankan pelatih lebih meningkatkan kemampuan dalam melatih dan membuat rancangan program latihan secara terstruktur supaya dapat mencetak atlet yang berkualitas.

ABSTRACT

Fahmi, Nur Azhar. 2019. Football Establishment Survey of the 10-13 Year Age at Kudus Regency Football School 2019. Thesis. Department of Health and Recreation Physical Education. Faculty of Sport Sciences. Semarang State University. Advisor: Mohammad Annas, S.Pd., M.Pd.

Keywords : establishment, football, early ages

The problem background of this research was the lack of adequate infrastructure, the schedule of exercise programs didn't go so well, and lack of trainer uses a communicative language. The focus of this research problem is the coaching of soccer in the 10-13 year age group at the football school in Kudus regency in 2019. The question of this research is how is the sport football development for the 10-13 year age group at the soccer school in Kudus regency in 2019? The purpose of this study is to find out about soccer training in the 10-13 Year age group at Kudus Regency soccer school in 2019.

Research this is a survey research using qualitative descriptive approaches. The location of the study was conducted in Kudus Regency. Subject data collection uses observation, interview, and documentation techniques and object consisting of administrators, coaches, one parent guardian, and one athlete. Data obtained was analyzed through data reduction, data presentation process and conclusion process.

The result of this study showed that the SSB Djarum Kudus and SSB Sultan Kudus United had an organizational structure, even though there was no systematic training program. The purpose of establishing the SSB of SSB Djarum Kudus and SSB Sultan Kudus United is to create professional players. Source of funding comes from company sponsors of Djarum and Sultan Kudus Fried Chicken. In the implementation of football establishment, SSB Djarum Kudus and Sultan Kudus United SSB conduct exercises for three times a week. SSB Djarum Kudus and SSB Sultan Kudus United training have good facilities because they were supported by sufficient equipment. The role of parents and the community itself is very supportive because they always stand by side everytime the athletes do the exercises.

The conclusion of this study is the football establishment in SSB Djarum Kudus and SSB Sultan Kudus United age 10-13 years it has not been said to be good from all aspects because the trainer does not yet have a systematic training program and infrastructure is also inadequate. The researcher suggests that the trainers should improve their ability to train and design a training program into more structured so they can produce professional athletes

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Nur Azhar Fahmi

NIM : 6102415013

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 10 Oktober 2019

Yang Menyatakan



Nur Azhar Fahmi

NIM 6102415013

PERSETUJUAN

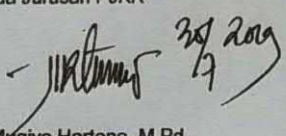
Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

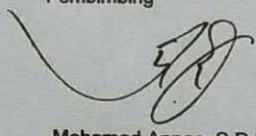
Ketua Jurusan PJKR

 30/1/2019
Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd

NIP 19610903 198803 1 002

Menyetujui,

Pembimbing

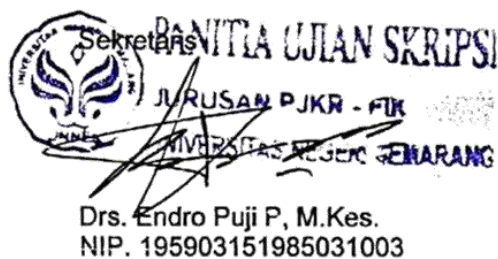

Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.

NIP 19751105 200501 1 002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Nur Azhar Fahmi NIM 6102415013 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul survei pembinaan olahraga sepak bola kelompok umur 10-13 tahun pada sekolah sepak bola Kabupaten Kudus Tahun 2019 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Panitia Ujian



1. Supriyono, S.Pd, M.Or
NIP. 197201271998021001

(Penguji I)

02/10/19

2. Ricko Irawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198505212014041001

(Penguji II)

8/10/2019

3. Mohamad Annas, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197511052005011002

(Penguji III)

10/10/2019

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO :

1. Bismillahirrahmanirrahim
“Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”
2. Jangan tunda sampai besok apa yang bisa engkau kerjakan hari ini.
3. Sesuatu yang belum dikerjakan, sering kali tampak mustahil, kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik. (Evelyn Underhill).

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Bapak Sumakno dan Ibu Eni Suwarni
tercinta yang selalu mendukung, memberi motivasi dan mendoakan tiada henti.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul "Survei Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019." dengan lancar. Skripsi ini dapat tersusun berkat bantuan dan bimbingan banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kemudahan pelayanan berupa perijinan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kemudahan dan kepercayaan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Mohamad Annas, S.Pd. M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing, mengarahkan, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi bekal kepada peneliti dengan ilmu pengetahuan.
6. Pengurus SSB Djarum dan Sultan Kudus United yang telah memberikan ijin penelitian.

7. Pelatih dan orang tua atlet SSB Djarum dan Sultan Kudus United yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Atlet-atlet SSB Djarum dan Sultan Kudus United yang telah bekerja sama dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Semua pihak dan teman-teman yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.
10. Kakak tersayang Nur Afif Ardiyansyah yang selalu member motivasi dan memberikan semangat.

Semoga semua pihak yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan pahala dari Allah SWT. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca. Terima kasih.

Semarang, Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus Masalah	6
1.3 Pertanyaan Penelitian	6
1.4 Tujuan Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kajian Pustaka.....	9
2.1.1 Pembinaan	9
2.1.1.1 Pengertian Pembinaan	9
2.1.1.2 Pembinaan yang Baik.....	10
2.1.1.3 Pembinaan Prestasi Olahraga.....	20
2.1.1.4 Tahap Pembinaan	23
2.1.1.5 Indikator Pembinaan.....	24
2.1.2 Latihan	26
2.1.2.1 Pengertian Latihan	26
2.1.2.2 Pengertian Program Latihan	26
2.1.2.3 Program Latihan yang Baik.....	28
2.1.3 Sepak Bola	29
2.1.3.1 Pengertian Sepak Bola	29
2.1.3.2 Teknik Sepak Bola.....	29
2.1.3.3 Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus.....	31
2.1.3.4 Karakteristik Anak Usia Dini	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
3.1 Pendekatan Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	34
3.3 Instrumen dan Metode Pengumpulan Data.....	35
3.4 Keabsahan Data.....	41
3.5 Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45

4.1.1 SSB Sultan Kudus United (SKU)	48
4.1.2 SSB Djarum.....	62
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	75
5.1 Simpulan	75
5.2 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman :
1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	36
2. Pedoman Observasi	38
3. Pedoman Wawancara	39
4. Pedoman Dokumentasi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar :

Halaman :

1. Fase Latihan Sepakbola	3
2. Alur Penelitian	42
3. Struktur Organisasi SSB Sultan Kudus United	50
4. <i>Warming Up</i> Samba	54
5. <i>Warming Up</i> dengan Sentuhan Bola.....	55
6. <i>Speed Coordinaton</i> 1	56
7. <i>Speed Coordinaton</i> 2	57
8. Pengenalan <i>Game</i> 4 v 4	58
9. Pengenalan <i>Game</i> 7 v 7	59
10. Struktur Organisasi SSB Djarum Kudus	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman :
1. Surat Usulan Topik Skripsi.....	81
2. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	82
3. Surat Ijin Penelitian.....	83
4. Surat Keterangan Penelitian	85
5. Pedoman Observasi	87
6. Pedoman Wawancara.....	91
7. Pedoman Dokumentasi.....	94
8. Hasil Wawancara.....	101
9. Daftar Nama Pelatih dan Atlet SSB.....	126
10. Sarana dan Prasarana SSB.....	127
11. Struktur Organisasi	129
12. Dokumentasi Penelitian	131

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Muhammadiyah (2015:87) mengatakan bahwa sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang merupakan cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Sebagian besar kalangan menyebutkan bahwa permainan sepakbola adalah atraksi yang paling menarik diseluruh dunia dan tidak ada olahraga lain yang dapat mengalahkannya kepopulerannya. Salah satunya yaitu di negara Indonesia. Terbukti dengan banyaknya klub-klub sepak bola di berbagai daerah di Indonesia, antusias untuk sepakbola tidaklah kalah dengan Negara-negara di dunia,

Permasalahan olahraga sepak bola, negara Indonesia bisa dikatakan masih kalah unggul dengan negara Thailand. Hal ini terbukti saat acara Sea Games ke XXVIII (28) yang digelar di Singapura pada tanggal 5-16 Juni 2015. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan pada ajang ini seperti: atletik, bola basket, bola voli, panahan, sepakbola, dayung, taekwondo, tinju, tenis lapangan, tenis meja, dan lain-lain. Dari berbagai cabang olahraga yang dipertandingkan, salah satu cabang olahraga yang dinanti-nantikan oleh seluruh masyarakat Asia Tenggara yaitu sepak bola. Pada hari Sabtu, 13 Juni 2015 Indonesia mendapatkan jadwal bertanding dengan Thailand. Dalam acara tersebut tim sepak bola Thailand berhasil mengalahkan tim sepak bola Indonesia dengan skor (5-0). Jika diamati, sebagian besar tim sepak bola Thailand dalam permainan sepak bola cenderung bermain speed, selain itu ada beberapa faktor yang menjadikan negara Thailand mempunyai prestasi olahraga yang baik yaitu didukung sarana dan prasarana olahraga yang memadai, kualitas kompetisi dalam negerinya sudah baik, sistem pembinaan yang berjenjang

memprioritaskan cabang olahraga olimpiade, dan ditambah lagi jaminan kesejahteraan serta dukungan maksimal dari dunia usaha secara psikologis berhasil mendorong performa para atlet menjadi lebih baik atlet melalui suatu proses dari usia yang sangat muda yang diarahkan oleh seseorang yang dinamakan pelatih. Menurut Nugraha (2015:560) upaya peningkatan prestasi olahraga perlu terus dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olah raga. Pembibitan atlet sebaiknya dilakukan sejak usia dini, karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang lama.

Berdasarkan teori perhitungan "*Golden Age*" prestasi puncak atlet dalam berbagai cabang olahraga, yaitu antara umur 18-24 tahun. Oleh karena itu, pembinaan atlet untuk mencapai prestasi puncak membutuhkan waktu kurang lebih 8-10 tahun, maka orientasi pembinaan olahraga harus dimulai pada anak-anak yaitu berusia sekitar 4-14 tahun. MENPORA dalam Jamalong (2014:57).

Menurut Windo (2017) Menaikkan level sepakbola Indonesia ke tingkat Asia dan Dunia membutuhkan proses pembinaan panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Untuk itu dibutuhkan suatu metode dan strategi tahapan latihan demi mencapai impian tersebut. Metode latihan dan metode melatih adalah suatu cara yang dipakai untuk bisa menyampaikan ide sepakbola ke pemain yang dididik. Dimana cara ini mempertimbangkan efektifitas penyampaian pesan, serta tuntutan pembelajaran sepakbola pada setiap kelompok usia. Sedangkan tahapan latihan adalah strategi klasifikasi fase pengelompokan usia dan fokus pembinaannya. Adapun strategi ini dipilih dengan memperhitungkan usia pertumbuhan serta perkembangan fisiologis manusia secara umum. Dari fakta tersebut kemudian ditentukanlah materi-materi sepakbola apa sajakah yang tepat diberikan pada usia-usia tertentu. Semua

dilakukan agar di usia dewasa, pemain telah siap memainkan Filosofi Sepakbola Indonesia.

	AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
	18+	Fase Penampilan	p-3-M		Belajar untuk Menang
	17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola	Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar Bermain Sepakbola 11v11
	16				
	15				
	14	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M belajar - Belajar - Main	7 v 7	Belajar Aksi-aksi Sepakbola
	13				
	12				
	11				
	10	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M main - Belajar - Main	Tanpa Offside	Belajar Bersahabat dengan Bola
	9				
	8				
	7				
	6			Tanpa Kiper	

Gambar 1.1 Fase Latihan Sepakbola

Sumber: Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI

Strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase Pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Sedangkan, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan fase Penampilan. Dasar penentuan strategi pentahapan latihan ini adalah berangkat dari kelemahan-kelemahan sepakbola

Indonesia dihubungkan dengan tuntutan sepakbola top level. Dasar awal adalah target untuk mencetak pemain Indonesia usia 18 tahun yang telah memiliki performa maksimal. Dimana pemain memiliki kemampuan menyerang-transisi-bertahan sesuai tuntutan Filosofi Sepakbola Indonesia. Fase Latihan Sepakbola Untuk mencapai itu, empat tahun sebelum usia fase Penampilan, pemain perlu diajarkan kemampuan menyerang, transisi, dan bertahan dalam permainan 11 v 11. Oleh karena itu ditetapkanlah usia 14-17 tahun sebagai fase untuk pemain belajar bermain 11 v 11. Sesuai tujuannya, fase ini kemudian dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Akan tetapi, pemain akan kesulitan belajar bermain sepakbola 11 v 11, jika tidak memiliki skill aksi-aksi sepakbola. Empat tahun sebelum belajar bermain sepakbola 11 v 11, pemain perlu disiapkan dengan mempelajari skill aksi-aksi sepakbola. Oleh sebab itu dijadikanlah usia 10-13 tahun sebagai fase pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola. Sesuai tujuannya, fase ini dinamakan Fase Pengembangan Skill Fase Pengembangan Skill Sepakbola (10-13 tahun) Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (*golden age of learning*). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepakbola. Konsekuensinya adalah: 1) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis, 2) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah. 3) Koordinasi gerak prima, 4) Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi, 5) Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam. Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola baru. Pengertian skill aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dikerdilkan sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat

memiliki manfaat terhadap pencapaian game. Yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

Berdasarkan hasil observasi peneliti mendapatkan data yaitu pada awalnya di Kabupaten Kudus terdapat 23 Sekolah Sepak Bola (SSB) yang tersebar diberbagai daerah, namun yang masih aktif sampai sekarang ini hanya ada enam SSB. Sesuai judul penelitian ini yaitu fokus pada atlet berusia 10-13 tahun yang dinamakan fase pengembangan skill sepakbola. Maka peneliti mengambil dua SSB yang digunakan sebagai tempat penelitian. Hal itu dikarenakan, tiga SSB tidak ada atlet yang berusia 10-13 tahun, sedangkan yang satu SSB untuk atlet yang usia 10-13 tergolong atlet baru atau baru masuk di SSB tersebut dan atlet yang sudah lama ternyata sudah dinyatakan berpindah diklub lain. Berikut ini adalah dua SSB di Kabupaten Kudus yang digunakan peneliti sebagai penelitian dan masih aktif membina hingga sekarang diantaranya yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) SKU, dan Sekolah Sepak Bola (SSB) Djarum.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan peneliti dengan dua pelatih SSB di Kabupaten Kudus, didapatkan bahwa sebagian besar sarana dan prasarana di SSB tersebut masih belum memadai. Padahal sarana dan prasarana juga harus disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal tersebut bisa mengakibatkan pembinaan terhadap anak usia dini menjadi terhambat. Jadwal program latihan yang telah disusun dan dijadwalkan kurang berjalan dengan baik karena belum ada program latihan yang dibuat. Selain itu dari segi pelatihnya, sebagian besar para pelatih sudah baik dalam menjalankan proses pengajaran. Namun, ada beberapa kekurangan dalam proses pengajaran, pelatih seharusnya menggunakan bahasa yang lebih komunikatif atau bahasa yang mudah dimengerti oleh anak-anak agar

ilmu yang disampaikan oleh pelatih bisa diterima dan dicerna dengan baik karena semua yang diinstruksikan itu untuk dipraktikan langsung ke dalam program latihan. Pelatih juga harus konsisten dalam mengajarkan program latihan sehingga atlet tidak sulit memahami apa yang diajarkan. Kesabaran dan keuletan pelatih dibutuhkan dalam proses pembinaan usia dini. Selain itu, pada program dan pembinaan yang telah dirancang pada SSB tersebut masih belum berjalan dengan baik dan belum berjalan sebagaimana mestinya. Pelatih yang baik adalah pelatih yang mampu memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan. Disamping itu pelatih juga memiliki tanggung jawab untuk meningkatkan prestasi atletnya.

Dari permasalahan dan keadaan yang terjadi pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kudus, peneliti tertarik mengambil penelitian yang berjudul **“Survei Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan arah untuk tercapainya sasaran sesuai dengan tujuan dari klub sepak bola tersebut khususnya mengenai program pembinaan pada usia dini.

1.2 Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang, fokus masalah yang akan diteliti adalah pembinaan olahraga sepak bola kelompok umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kudus Tahun 2019.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Dari latar belakang masalah tersebut, muncul pertanyaan sebagai berikut: bagaimanakah pembinaan olahraga sepakbola kelompok umur 10-13 tahun pada sekolah sepak bola di Kabupaten Kudus Tahun 2019?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian yang akan dilaksanakan sebagai berikut: Untuk mendiskripsikan bagaimana pembinaan olahraga sepak bola kelompok umur 10-13 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kudus tahun 2019?

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian mengenai Survei Pembinaan Olahraga Sepak Bola Kelompok Umur 10-13 Tahun pada Sekolah Sepak Bola Kabupaten Kudus Tahun 2019 ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk semua pihak baik secara teoritis maupun praktis. Uraian selengkapnya sebagai berikut.

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat berguna untuk pengembang ilmu yang dijadikan sebagai ilmu pengetahuan dan bahan referensi agar dapat memberikan informasi tentang pembinaan olahraga sepak bola di Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus sehingga dapat dijadikan dokumen tertulis yang dimanfaatkan bagi para pembaca untuk memperluas wawasan mengenai pengetahuan dan menambah daftar pustaka yang ada dengan sebaik-baiknya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pembaca: Sebagai referensi atau adanya gambaran dalam memulai dan mengembangkan penelitian baru ataupun menggelar seminar, dan workshop tentang masalah yang sama.
2. Bagi Pelatih: Sebagai bahan masukan dan memberikan informasi kepada pelatih Sekolah Sepak bola Kudus tentang pelaksanaan pembinaan olahraga Sepak Bola Kelompok umur 10-13 tahun untuk menghasilkan suatu pembinaan yang lebih baik lagi.
3. Bagi Atlet: Memberikan motivasi kepada atlet agar menjadi atlet atau pemain sepakbola yang lebih baik dan berkualitas.

4. Bagi Peneliti: Mengetahui secara jelas mengenai pembinaan olahraga sepakbola di Kabupaten Kudus.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pembinaan

2.1.1.1 Pengertian Pembinaan

Dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 21 ayat 1, 2 dan 3 menjelaskan bahwa pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi yang meliputi pengolahragaan, ketenagaan, pengorganisasian, pendanaan, metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan olahraga yang wajib didukung oleh pemerintah daerah sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya. Pembinaan penting dalam dunia olahraga khususnya sepakbola, pembinaan olahraga sepakbola perlu dilakukan sedini mungkin karena untuk menjadi atlet yang berprestasi membutuhkan waktu yang lama. Oleh karena itu upaya peningkatan prestasi olahraga perlu dilakukan secara terprogram dan berkelanjutan melalui pemanduan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga. Menurut Ruslan dalam Maulida (2016:2) menyatakan pembinaan berarti usaha, atau tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Berdasarkan pengertian pembinaan menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah usaha, tindakan dan kegiatan untuk meningkatkan kualitas manusia dalam meningkatkan prestasi olahraga melalui berbagai tahap-tahap yang didukung oleh pemerintah daerah sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya sehingga memperoleh hasil yang lebih baik sesuai harapan.

2.1.1.2 Pembinaan yang Baik

Pembinaan yang baik adalah pembinaan yang dapat mencapai tujuan atau prestasi yang optimal sesuai dengan yang diharapkan. Untuk mencapai pembinaan yang baik dan optimal dipengaruhi oleh beberapa hal dan wujud yang harus dicapai sesuai tujuan bersama. Menurut Maulida (2016:2) dalam usaha pembinaan prestasi, tentunya ada unsur intrinsik dan ekstrinsik (pendukung) yang diperlukan. Untuk unsur intrinsik adalah atlet itu sendiri. Sedangkan unsur ekstrinsik yaitu pelatih, pengurus (organisasi), sarana dan prasarana, program latihan dan lingkungan. Menurut Sukadiyanto dalam Wibowo (2017:11) menyatakan lingkungan yang dapat menunjang pembinaan adalah lingkungan secara umum, lingkungan sosial yaitu keluarga khususnya orang tua dan masyarakat. Karena orang tua sangat penting kaitannya dengan dukungan dan motivasi atlet. Pembinaan dan pelatih, sebagai penunjang dan para pelatih yang membentuk dan mencetak langsung agar semua komponen yang dimiliki muncul dan berprestasi setinggi mungkin sesuai dengan apa yang diharapkan dan didambakan semua orang. Wibowo (2017:12) menyatakan untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya pendanaan, maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai. Untuk pembinaan olahraga diperlukan pendanaan yang tidak sedikit oleh karena itu, sistem pembinaan ini akan mencakup dan melibatkan seluruh sistem dan jajaran yang ada untuk mengatasi permasalahan pembinaan yang ada di Indonesia.

Berdasarkan pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa ada beberapa unsur yang mempengaruhi pembinaan dan itu yang harus dicapai agar yang diinginkan bisa terpenuhi dan mendapat prestasi, yaitu sebagai berikut:

2.1.1.2.1 Atlet

Menurut Wibowo (2017:11-12) atlet adalah manusia biasa yang memiliki kebutuhan umum, antara lain: kebutuhan makan dan minum, pakaian, rumah sebagai tempat pertumbuhan, kebutuhan akan perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Kebutuhan khusus bagi atlet antara lain: pakaian, olahraga, peralatan olahraga, dorongan motivasi dari orang lain, yaitu orang tua.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan pengertian dari atlet adalah seseorang yang memiliki kebutuhan umum dan kebutuhan khusus dalam bidang olahraga. Untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan atlet merupakan tugas dari orang tua masing-masing, SSB hanya menyediakan fasilitas, sarana prasarana serta pembinaan yang baik untuk atlet itu sendiri. Dalam penelitian ini pembagian atlet saat melakukan kegiatan pembinaan dibagi menjadi beberapa kelompok sesuai dengan usianya.

Atlet SSB harus memiliki rasa tanggung jawab dan disiplin baik itu ketika latihan maupun saat pertandingan. Dengan memiliki rasa tanggung jawab dan disiplin yang tinggi maka motivasi untuk berprestasi seorang atlet akan semakin kuat. Atlet juga memiliki hambatan yang bisa menghambat baik itu saat pertandingan maupun saat-saat berlatih. Tentunya pelatih harus dapat memahami hambatan tersebut agar tidak terjadi penurunan pada kondisi mental atlet. Hambatan pada atlet adalah kekhawatiran yang berlebihan. Sampai batas tertentu, seorang atlet wajar memiliki rasa khawatir akan kalah dalam menghadapi lawannya karena akan membuat naiknya motivasi untuk menang.

2.1.1.2.2 Pelatih

Menurut Sukadiyanto dalam Wibowo (2017:11) menyatakan pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Pelatih bertanggung jawab untuk melatih atlet dalam olahraga tertentu dengan menganalisis kinerja mereka, memerintahkan mereka dalam keterampilan yang relevan, dan memberikan dorongan. Oleh karena itu, peran pelatih akan banyak dan beragam. Pelatih akan menjadi instruktur, penilai, teman, pembimbing, fasilitator, penasehat, pendukung, motivator, konselor, perencana, dan sumber dari semua pengetahuan. Untuk menjadi seorang pelatih yang baik, paling tidak harus memiliki beberapa kemampuan atau criteria antara lain: kemampuan fisik, kemampuan psikis, kemampuan pengendalian emosi, kemampuan social, tanggung jawab dan pengabdian demi prestasi atlet. Mendukung pernyataan tersebut Sukadiyanto dalam Wibowo (2017:33) menyatakan bahwa kriteria pelatih yang baik adalah memiliki pengetahuan dan keterampilan cabang olahraga sesuai dengan profesinya, bersikap kepribadian yang baik, sehat jasmani dan rohani, serta mampu berperan sebagai seorang pendidik atau guru yang baik untuk melayani keluhan kesah yang dialami oleh atlet selama latihan demi meningkatkan kemajuan para atletnya.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas dapat disimpulkan pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal. Peran pelatih adalah menjadi instruktur, penilai, teman, pembimbing, fasilitator, penasehat, pendukung, motivator, konselor, perencana, dan sumber dari semua pengetahuan. Menurut standarisasi pembinaan usia muda, untuk satu

orang pelatih seharusnya melatih tidak lebih dari 23 atlet. Hal itu dimaksudkan agar atlet atau pemain bisa disupervisi dengan baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-24), bahwa ada beberapa syarat pelatih berkualitas, di antaranya sebagai berikut:

1. Latar belakang pendidikan sesuai dengan cabang olahraganya, pada penelitian ini yaitu pada cabang olahraga sepak bola.
2. Pengalaman dalam olahraga, pengalaman atlet dalam sebuah tim, boleh dikatakan keharusan untuk seseorang calon pelatih. Oleh karena hal ini akan sangat bermanfaat sekali bagi pekerjaannya kelak.
3. Sifat dan kualitas kepribadian, kualitas kepribadian pelatih sangat penting, karena dia harus bergaul dengan personalitas yang beranekaragam watak dan kepribadiannya.
4. Tingkah laku, tingkah laku seorang harus baik karena pelatih menjadi panutan bagi atletnya.
5. Sikap sportif, dapat mengontrol emosi selama pertandingan dan menerima apa yang terjadi baik menang atau kalah.
6. Kesehatan, kesehatan dan energi serta vitalitas yang besar adalah penting yang dimiliki oleh seorang pelatih.
7. Kepemimpinan, pelatih haruslah seorang yang dinamis yang dapat memimpin dan memberikan motivasi kepada atletnya.
8. Keseimbangan emosi, kesanggupan untuk bersikap wajar dan layak dalam keadaan tertekan dan terpaksa.
9. Imajinasi, kemampuan daya ingat untuk membentuk khayalan tentang objek-objek yang tidak tampak.
10. Ketegasan dan keberanian, sanggup dan berani untuk mengambil setiap keputusan.

11. Humor, membuat atlet merasa rileks untuk mengurangi ketegangan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti saat melakukan penelitian data awal untuk sistem pembagian pelatih harus sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan oleh pengurus di tiap SSB di Kabupaten Kudus yaitu setiap SSB sudah menentukan masing-masing pelatih beserta jumlah siswa yang akan dilatih dan berdasarkan faktor umur. Jadi hal itu akan bertahan sampai program pembinaan atlet itu selesai. Alasan itu ditetapkan berdasarkan asas konsistensi agar siswa yang dilatih tidak merasa kebingungan jika pelatihnya harus diganti-ganti setiap latihan. Dan setiap siswa juga pemahamannya berbeda-beda disaat pelatih member materi latihan.

2.1.1.2.3 Sarana dan Prasarana

Dalam UU RI No.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 ayat 6 dan 21 disebutkan bahwa prasarana olahraga adalah tempat atau ruang termasuk lingkungan yang digunakan untuk kegiatan olahraga dan/atau penyelenggaraan keolahragaan sedangkan sarana olahraga adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan untuk kegiatan olahraga. Wibowo (2017:12) mengatakan untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi diperlukan adanya dukungan baik sarana dan prasarana maupun dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dari proses berjalanya kegiatan pembinaan. Dengan demikian tanpa adanya dukungan dana maka pembinaan tidak akan tercapai. Dukungan tersebut sangat erat kaitannya agar dapat diwujudkan program terpadu guna mendukung seluruh kegiatan olahraga sehingga prestasi yang maksimal akan dapat tercapai.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan dan penambahan

jumlah fasilitas yang ada akan sangat menunjang suatu kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi.

Perkembangan olahraga khususnya sepakbola, masyarakat telah memandang olahraga ini sebagai salah satu olahraga yang menghibur dan memasyarakat. Oleh karena itu sudah sewajarnya apabila kebutuhan sarana dan prasarana perlu ditingkatkan baik daerah maupun nasional. Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Kemajuan atau perbaikan fasilitas yang ada akan menunjang kemajuan prestasi dan paling tidak dengan fasilitas yang memadai akan meningkatkan prestasi. Hal tersebut merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan pembinaan dan peningkatan kualitas olahraga. Dengan begitu, dalam melaksanakan proses pembinaan akan lebih mudah dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai sehingga kemajuan olahraga akan lebih meningkat prestasinya.

Pencapaian yang maksimal dari pembinaan harus didukung dengan sarana dan prasarana yang berkualitas untuk menunjang kegiatan olahraga yang ada dan dapat tercapai. Fasilitas atau sarana dan prasarana yang digunakan dalam olahraga sepak bola menurut Sucipto (2000 : 69-76) sebagai berikut:

1. Lapangan sepak bola

Menurut Achwani (2012) untuk pembagian sistem lapangan pada kegiatan pembinaan adalah satu lapangan dibagi menjadi beberapa bagian menyesuaikan jumlah kelompok yang telah dibagi oleh pelatih. Biasanya tiap pelatih akan menggunakan lapangan kecil 40 m x 20 m dengan sedikitnya pemain 4 anak lawan 4 anak, dengan penjaga gawang berarti 5 anak lawan 5 anak.

Dalam penelitian ini SSB di Kabupaten Kudus saat melakukan program pembinaan lapangan dibagi menjadi dua bagian karena untuk anak usia dini jadi

lapangannya disesuaikan dengan atletnya. Jadi diujung lapangan sudah terpasang masing-masing gawang kemudian atlet dibagi menjadi dua kelompok untuk melakukan pembinaan oleh masing-masing pelatih. Selain itu sebelum melakukan latihan pelatih memasang *cones* sesuai dengan kebutuhan, kemudian atlet menempati setiap *cones* yang telah disediakan oleh pelatih untuk melakukan proses latihan.

2. Bola

Bola merupakan benda yang penting untuk menunjang kegiatan pembinaan khususnya sepak bola. Bola yang digunakan untuk atlet usia dini berukuran 3 dan 4, sedangkan bola berukuran 5 digunakan untuk usia 12 tahun keatas. Jumlah bola yang digunakan dalam proses pembinaan SSB di Kabupaten Kudus didasarkan pada kelompok yang sudah ada, dan setiap kelompok menggunakan 3-4 bola atau lebih..

3. Peluit

Peluit adalah alat yang harus digunakan dan dibawa oleh seorang pelatih. Peluit digunakan untuk memberi kode dan peringatan dari pelatih untuk atletnya.

4. Gawang dan jaring

Gawang adalah sarana yang penting untuk menunjang kegiatan pembinaan khususnya pembinaan sepak bola. Adanya gawang digunakan untuk menentukan gol atau tidaknya bola yang ditendang ke arah gawang.. Pada penelitian di SSB di Kabupaten Kudus, setiap SSB mempunyai dua gawang berukuran besar yang masing-masing terdapat diujung lapangan ada yang sudah paten dan bisa digeser.

5. Bendera

Bendera dalam kegiatan pembinaan sepakbola biasanya berguna sebagai pembatas-pembatas tempatnya disudut-sudut lapangan sepak bola yang telah dirancang dan ditentukan oleh pelatih sesuai kebutuhan.

6. Cones

Cones olahraga adalah salah satu perlengkapan olahraga yang berfungsi sebagai marker, penanda, atau pembatas dalam melakukan latihan olahraga dan untuk mempermudah pelatih menyusun program latihan yang dibuat setiap hari.

Adapun perlengkapan untuk perorangan adalah:

1. Baju kaos
2. Celana pendek
3. Kaos kaki
4. Pelindung tulang kering
5. Sepatu bola

Perlengkapan untuk individu merupakan kebutuhan masing-masing atlet. Perlengkapan diatas merupakan perlengkapan wajib yang harus dipakai atlet saat latihan guna menunjang kenyamanan dan keamanan atlet saat melakukan kegiatan pembinaan sepakbola.

2.1.1.2.4 Organisasi

Menurut Maulida (2016:2) organisasi adalah suatu wadah yang mempunyai struktur kerja yang sistematis dalam kegiatan untuk mencapai tujuan bersama. Nasrudin (2010:163) berpendapat bahwa organisasi merupakan kumpulan manusia yang diintergrasikan dalam suatu wadah kerja sama untuk menjamin tercapainya tujuan-tujuan yang ditentukan. Sobirin (2007:5) menyatakan bahwa organisasi adalah unit sosial yang sengaja didirikan untuk jangka waktu yang relatif lama, beranggotakan dua orang atau lebih yang bekerja sama-sama dan

terkoordinasi, mempunyai pola kerja tertentu yang terstruktur, dan didirikan untuk mencapai tujuan bersama atau satu tujuan yang telah ditentukan.

Berdasarkan pendapat dari ahli dapat disimpulkan pengertian organisasi adalah suatu perkumpulan beberapa orang yang memiliki komitmen dan dibagi dalam bagian-bagian tertentu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan secara bersama-sama. Sepak bola modern saat ini yang mendasari adalah organisasinya yang kuat dan terprogram dengan baik sistem kerjanya itulah yang menjadi ciri khasnya. Adanya pelatih, pengurus dan pemain yang berkualitas tidak akan menghasilkan sesuatu yang optimal, jika tidak didukung oleh sistem organisasi yang baik.

2.1.1.2.5 Orang tua

Menurut 'Ayuna (2017: 7) orang tua adalah orang dewasa yang turut bertanggung jawab terhadap kelangsungan hidup anak, yang termasuk dalam pengertian ini adalah ayah dan ibu, kakek, nenek, paman, bibi, kakak atau wali. Orang tua di dalam keluarga adalah sosok pemimpin yang mengatur pola komunikasi dan tingkah laku anggota keluarganya. Seorang anak biasanya menjadi target utama dari orang tua untuk mendapatkan kasih sayang yang penuh. Orang tua adalah sebagai orang pendukung dan memberikan motivasi untuk anaknya agar menjadi anak yang lebih baik lagi kedepannya.

Dalam hal ini orang tua sangat penting dan sangat berperan besar terhadap atlet, karena dalam setiap harinya orang tua berhadapan dengan atlet itu sendiri. Tugas orang tua disini yaitu memberi dorongan atau motivasi kepada atlet untuk berlatih sungguh-sungguh pada saat mengikuti latihan dan member keyakinan kepada sang atlet bahwa latihan yang sungguh-sungguh itu mempermudah untuk mendapatkan sebuah prestasi.

2.1.1.2.6 Pendanaan

Maulida (2016:2) menuliskan pengertian dana adalah keuangan yang dipergunakan untuk menunjang kegiatan pembinaan prestasi baik untuk atlet, pelatih maupun untuk sarana dan prasarana olahraga. Dana dalam hal ini adalah sebagai bentuk dukungan atau *support* dari proses berjalannya kegiatan pembinaan. Karena dana adalah salah satu aspek yang paling penting dalam sebuah pembinaan. IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi) yang semakin berkembang dan maju, mampu menunjang pelatihan yang dapat membuahkan hasil prestasi yang optimal.

Sedangkan dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 69 ayat 1 yang menyatakan bahwa pendanaan keolahragaan menjadi tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Selain sarana dan prasarana, untuk menunjang kegiatan pembinaan sepakbola, diperlukan adanya pendanaan. Hal ini sebagai bentuk berjalannya kegiatan pembinaan yang dilakukan sekolah sepakbola (SSB), maka keuangan sebagai bahan bakunya. Keuangan sebagai salah satu penggerak bagian organisasi, oleh karena itu, maka setiap organisasi harus mempunyai dana. Dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 70 ayat 2 menyatakan sumber pendanaan keolahragaan dapat diperoleh dari:

1. Masyarakat melalui berbagai kegiatan berdasarkan ketentuan yang berlaku.
2. Kerja sama yang saling menguntungkan
3. Bantuan luar negeri yang tidak mengikat
4. Hasil usaha industri olahraga; dan/atau
5. Sumber lain yang sah berdasarkan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Menurut Mahendra (2017:104) menyatakan pembiayaan program kelas olahraga idealnya dapat didukung oleh dana APBD setiap Kota atau Kabupaten

melalui dinas pendidikannya, yang dikelola secara resmi. Dana ini diperlukan bagi perumusan program, pembayaran honor pelatih, honor pengelola, dan jika mungkin mengcover pula pembiayaan penambahan peralatan. Diharapkan orang tua para peserta masih bersedia dan mampu mengulurkan bantuan bagi kepentingan kemajuan anak-anaknya. Kalau memungkinkan, mereka mendapat dukungan dari beasiswa pemerintah. Atas semua prestasi yang telah diraih oleh atlet dalam sebuah kejuaraan yang telah diikuti.

Untuk sekolah sepakbola (SSB) yang ada di Kabupaten Kudus, dana yang diperoleh merupakan dari sponsor dan pihak yang mendukung SSB tersebut. Atlet dan orang tua tidak ditarik uang untuk kepentingan latihan maupun klub. Dana yang masuk digunakan untuk kepentingan pembinaan, dari gaji pelatih serta sarana dan prasarana. Tetapi jika ada pertandingan-pertandingan yang diharuskan untuk membayar dengan jumlah dana yang lebih dan dana yang dimiliki kurang, maka pihak pengurus dan orang tua mengadakan pertemuan guna membahas hal tersebut.

Dukungan juga sangat diperlukan dalam olahraga, khususnya sepakbola. Dengan dukungan semua pihak yang ada, Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Kudus akan terus berkembang dan maju. Selain dukungan moril, juga diperlukan dana untuk menjalankan organisasi dan menunjang sarpras dalam hal ini adalah klub sekolah sepakbola (SSB) Kabupaten Kudus.

2.1.1.3 Pembinaan Prestasi Olahraga

Dalam pencapaiannya prestasi olahraga yang maksimal diperlukan pembinaan yang terprogram, terarah dan berkesinambungan serta didukung dengan penunjang yang memadai. Dan untuk mencapai prestasi yang optimal, atlet juga diharuskan melakukan latihan intensif dan berkesinambungan. Berdasarkan konsep periodisasi, tahapan-tahapan pembinaan yang sistematis,

berjenjang, dan berkesinambungan yaitu mulai dari tahap pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat (Hutama 2017).

2.1.1.3.1 Pembinaan Pemassalan

Menurut Said Junaidi dalam Utama (2017), menyebutkan pemassalan olahraga usia dini adalah upaya untuk menggerakkan anak usia dini untuk melakukan aktifitas olahraga secara menyeluruh. Dengan melibatkan atlet sebanyak-banyaknya dalam olahraga prestasi, sehingga timbul kesadaran terhadap pentingnya olahraga prestasi sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan olahraga prestasi secara nasional.

Strategi yang baik untuk meningkatkan olahraga prestasi yaitu, (1) menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai di sekolah dasar, (2) menyiapkan tenaga pengajar olahraga yang mampu menggerakkan olahraga di sekolah, (2) mengadakan pertandingan antar kelas, (3) memberikan motivasi yang baik dari luar maupun dalam, (4) mengadakan demonstrasi pertandingan atlet-atlet yang berprestasi, (5) merangsang minat anak melalui media masa, televisi, video, dll., (6) melakukan kerjasama antar sekolah dengan masyarakat khususnya orang tua.

Upaya peningkatan prestasi olahraga, perlu terus dilaksanakan pembinaan secara berkelanjutan dengan mendidik atlet sedini mungkin karena mendapatkan prestasi itu membutuhkan waktu yang lama, dengan melalui pencarian dan pemantauan bakat, pembibitan, pendidikan dan pelatihan olahraga prestasi yang didasarkan pada ilmu pengetahuan dan teknologi secara lebih efektif serta peningkatan kualitas organisasi olahraga baik tingkat pusat maupun daerah. Membina atau melahirkan atlet yang berprestasi diperlukan suatu proses pembinaan jangka panjang yang memerlukan penanganan secara sistematis, terarah, terencana dan konsisten serta dilakukan sejak dini atau usia anak sekolah dasar

dan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Undang - Undang Nomor 3 Tahun 2005).

2.1.1.3.2 Pembinaan Pembibitan

Menurut Said Junaidi dalam Utama (2017), pembibitan merupakan suatu pola yang diterapkan dalam menjaring atlet berbakat yang diteliti secara ilmiah. Yang dimaksud ilmiah disini adalah menjaring atlet dengan penerapan ilmiah atau sesuai dengan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), untuk memilih anak-anak sejak usia dini yang memiliki minat dan bakat dalam berolahraga kemudian didefinisikan untuk menjadi seorang atlet.. Dalam memperoleh bibit atlet yang unggul ada beberapa pertimbangan penting yang diperhatikan yaitu:

1. Bakat dan berpotensi tinggi yang dibawa sejak lahir mempunyai andil lebih dominan dibandingkan dengan proses pembinaan dan penunjangan lainnya, jadi mencari bibit atlet berpotensi sangat penting.
2. Menghindari pemborosan dalam proses pembinaan apabila atlet yang dibina memiliki potensi tinggi yang dibawa sejak lahir.
3. Perlunya di Indonesia digalakkan pencarian bibit atlet unggul sejak usia dini.

2.1.1.3.3 Pemanduan Bakat

Bakat diartikan sebuah kapasitas seseorang sejak lahir, yang berarti pula kemampuan terpendam yang dimiliki seseorang sebagai dasar dari kemampuan nyata. Bakat seseorang dalam olahraga adalah kemampuan dasar yang berkenaan dengan penampilan gerak dan kombinasi dari beberapa kemampuan yang berhubungan dengan sikap bentuk badan seseorang. Pemanduan bakat adalah usaha yang dilakukan untuk memperkirakan peluang seorang atlet berbakat, agar dapat berhasil dalam menjalani program latihan sehingga bisa mencapai prestasi puncak (Menurut Said Junaidi dalam Utama, 2017).

2.1.1.4 Tahap Pembinaan

Pemanduan dan pembinaan atlet dalam ruang lingkup perencanaan untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang kurang lebih memerlukan waktu 8 sampai 10 tahun, secara bertahap, *continue*, meningkat dan berkesinambungan melalui tahap pembibitan atau pemanduan bakat, spesialisasi cabang olahraga dan peningkatan prestasi.

Berdasarkan usia atlet menurut Said Junaidi dalam Utama (2017), membagi tahapan usia dalam pencapaian prestasi puncak (*Golden Age*) olahraga menjadi tiga kategori yaitu (1) tahap latihan persiapan (*multilateral*), (2) tahap latihan pembentukan spesialisasi, (3) tahap latihan pematapan.

1. Tahap Latihan Persiapan

Tahap latihan persiapan merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (*multilateral*) kepada anak dalam aspek fisik, mental dan sosial yang lama latihannya kurang lebih 3 sampai 4 tahun. Pada tahap dasar ini anak sejak dini yang berprestasi diarahkan pada tahap spesialisasi, akan tetapi latihan harus mampu membentuk kerangka tubuh kuat dan benar, khususnya dalam pengembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahapan latihan berikutnya..

2. Tahap Pembentukan Spesialisasi

Tahap latihan ini adalah tahap untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik yang telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan serta peningkatan prestasi selanjutnya, lama waktu yang dibutuhkan pada tahap ini kurang lebih 2 sampai 3 tahun. Pada tahap atlet

dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok atau sesuai baginya.

3. Tahap Latihan Pemantapan

Tahap pemantapan merupakan usaha pengembangan atlet semaksimal mungkin selama kurang lebih 2 sampai 3 tahun sehingga telah mendekati atau bahkan mencapai prestasi puncaknya dan selalu mengikuti latihan dengan rutin sesuai apa yang dikatakan oleh pelatih dan mampu merespon dengan baik.

Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak dimana pada umumnya disebut *golden age* (usia emas). Tahap ini didukung oleh program latihan yang baik dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik dengan puncak prestasi atlet pada umumnya berkisar sekitar umur 6 tahun dengan lama tahap pembinaan 8 sampai 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina pada usia 3 sampai 14 tahun yang dinamakan usia dini.

Menurut Said Junaidi dalam Utama (2017), pada cabang olahraga sepak bola tahapan pembinaan berdasarkan acuan usia atlet adalah 1) Tahap pemulaan pada usia 10-12 tahun, 2) Tahap spesialisasi pada usia 14-15 tahun, sedangkan 3) Tahap prestasi puncak pada umur 6-24 tahun.

2.1.1.5 Indikator Pembinaan

Menurut Rusli Lutan (2000) prestasi hanya akan dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya yaitu mencakup :

2.1.1.5.1 Kepribadian Atlet

Istilah kepribadian atlet dalam petunjuk operasional ini adalah sejumlah ciri unik dari seorang atlet. Untuk dapat berprestasi dalam olahraga, dibutuhkan sifat-sifat tertentu yang sesuai dengan tuntutan cabangnya, yaitu 1) sikap positif, 2)

loyal terhadap kepemimpinan, 3) rendah hati, 4) semangat bersaing dan berprestasi.

2.1.1.5.2 Pembinaan Kondisi Fisik

Pembinaan kondisi fisik tertuju pada komponen kemampuan fisik yang dominan untuk mencapai prestasi. Di samping terdapat kebutuhan yang bersifat umum, setiap cabang olahraga juga harus melihat kebutuhan dan itu juga yang harus diperlukan dalam pembinaan dengan kondisi fisik yang spesifik. Kondisi fisik juga disesuaikan dengan anak-anak usia dini karena dengan tulangnya yang masih lemah untuk menjadi tumpuannya.

2.1.1.5.3 Keterampilan Teknik dan Latihan Koordinasi

Pembinaan keterampilan teknik tertuju pada penguasaan keterampilan teknik yang rasional dan ekonomis dalam suatu cabang olahraga, bila kekuatan stamina dan kecepatan yang sudah berkembang, maka atlet dapat mengalami peningkatan dalam penguasaan keterampilan teknik. Dan atlet juga akan siap menerima apa yang selalu diberikan kepada pelatih.

2.1.1.5.4 Latihan Taktik

Latihan taktik tertuju pada peningkatan keterampilan taktis. Untuk itu, atlet harus mampu memanfaatkan kondisi fisik, keterampilan, dan kondisi psikologis guna merespon kekuatan atau kelemahan lawannya secara efektif..

2.1.1.5.5 Latihan Mental

Latihan mental tertuju pada kemampuan mental, karena ditaksir sekitar 90-95% variasi prestasi sebagai pengaruh kemampuan mental. Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Bila salah satu terlalaikan, berarti pelatihan tidak lengkap.

2.1.1 Latihan

2.1.2.1 Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 5-6) istilah latihan berasal dari kata bahasa Inggris antara lain: practice, exercises, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practise adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Karena disetiap cabang sudah memiliki standarisasi sendiri-sendiri.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah faktor utama dalam proses latihan untuk meningkatkan kualitas setiap sistem organ manusia, sehingga atlet menjadi mudah dalam menyempurnakan setiap gerakannya. Exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) *cooling down*/penutup.

Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, dalam jangka waktu yang panjang, dilakukan berulang-ulang, meningkat, dan dengan sebuah metode tertentu sesuai tujuan yang diinginkan. Proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks.

2.1.2.2 Pengertian Program Latihan

Program latihan merupakan salah satu strategi usaha untuk mencapai tujuan masa depan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal

mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada 4 aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama dan komponen yang sangat penting dalam mendidik atlet yang berbakat, yaitu : 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental. Program latihan dikatakan baik jika sudah mempertimbangkan faktor-faktor penentu, antara lain : bakat, kemampuan atlet, data usia atlet, tersedianya, sarana dan prasarana serta dana, iklim dan masyarakat, tenaga pelatih, waktu yang tersedia. Dalam perencanaan program latihan dapat dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

2.1.2.2.1 Program Latihan Jangka Panjang

Latihan merupakan proses jangka panjang, diperlukan latihan secara berkelanjutan bertahun-tahun antara 8-12 tahun, dimulai dari usia dini sampai usia emas prestasi. Program latihan jangka panjang dibagi menjadi 3 tahapan yaitu tahapan dasar untuk atlet pemula, tahapan menengah untuk atlet junior, dan tahapan lanjut untuk atlet senior. Jadi sudah terprogram secara sistematis sesuai dengan usia masing-masing atlet.

Khusus untuk pemain yang tergolong dewasa (15 tahun ke atas) teknik yang dilakukan adalah latihan teknik yang sesuai dengan posisinya. Sebelum usia 14-15 tahun, seorang pemain hendaknya dididik segala macam teknik tanpa memperdulikan posisinya. Memang pemain di bawah 14-15 tahun seharusnya dibiasakan bermain di berbagai posisi. Lain halnya dengan pemain dewasa yang seharusnya telah khusus memiliki satu atau dua posisi yang pakem. Untuk pemain dewasa, dikhususkan latihan teknik yang sering harus dilakukan pemain di dalam melakukan tugasnya sebagai bek sayap, misalnya, atau sebagai seorang striker. Untuk itu lagi-lagi perlu dilakukan pengelompokan pemain menurut posisi pemain.

2.1.2.2.2 Program Latihan Jangka Menengah

Program latihan yang dirancang disesuaikan dengan dan berdasarkan pada tahap latihannya sehingga setiap kelompok latihan atau klub memiliki atlet dengan lapisan yang jelas. Tahap jangka menengah merupakan dasar dalam menyusun penyelenggaraan kompetisi sehingga mengenai sifat dan tujuan kompetisinya dapat disesuaikan dengan masing-masing tahap pembinaannya.

2.1.2.2.3 Program Latihan Jangka Pendek

Dalam program latihan jangka pendek atau perodesasi biasanya diimplementasikan dalam program tahunan. Disesuaikan dengan apa yang telah diprogramkan oleh pelatih. Dalam program ini terdapat tujuan yang sangat penting yaitu pemuncakan prestasi. Pemuncakan yang menjadi target pencapaian prestasi dalam satu periode itu dapat terdiri dari satu makro (satu puncak/*monocycle*) dan bisa juga terdiri dari dua makro (dua puncak/*bicycle*) atau tiga makro (tiga puncak/*triple cycle*). Tergantung kebutuhan bagaimana pelatih memberikan program latihan, dan tujuannya apa yang harus dicapai.

2.1.2.3 Program Latihan yang Baik

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan lainnya. Kebutuhan yang dilakukan harus benar-benar jelas, bagaimana untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan

latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan. Latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan.

2.1.3 Sepak Bola

2.1.3.1 Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola adalah kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai saat ini belum ada pendapat yang mengemukakan dari mana dan siapa yang mempunyai ide pertama kali tentang permainan sepakbola. Pengakuan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya adalah China, Jepang, Mesir, Yunani, Italia, Francis, Inggris.

Menurut Sucipto dalam Putra (2000) Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya atau tangan di daerah pinalti. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha sekuat tenaga menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.

2.1.3.2 Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Danny Mielke (2007) teknik dasar dalam bermain sepakbola ada beberapa macam antara lain:

1. *Dribbling* (Menggiring Bola) yaitu keterampilan dasar dalam sepakbola yaitu pemain sepak bola harus bisa menguasai bola saat keadaan apapun dan melindungi bola dari lawan.

2. *Juggling* (menimang bola) yaitu cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bisa berperan baik di dalam permainan.
3. *Passing* (Mengoper) yaitu *Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. *passing* tidak hanya bisa dilakukan dengan kaki saja, tetapi *passing* bisa dilakukan dengan menggunakan bagian tubuh lainnya.
4. *Trapping* (Menghentikan Bola) yaitu *Trapping* terjadi ketika seseorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan tujuan untuk menghentikan bola dan melakukan gerakan selanjutnya.
5. *Throw-In* (Lemparan Ke Dalam) yaitu gerakan melempar yang dilakukan menggunakan kedua tangan, *throw-in* juga dapat menjadi senjata ampuh dalam rencana serangan sebuah tim.
6. *Heading* (Menyundul Bola) yaitu teknik dalam sepakbola yang menggunakan kepala sebagai perkenaan bola. *Heading* bisa digunakan untuk menghalau serangan, mengontrol bola dan memulai serangan.
7. *Tricks and turns* (Mengecoh dan membalik) yaitu Gerakan ini berfungsi untuk menipu lawan, mengecoh lawan agar menghindar diri dari lawan dan menciptakan peluang yang lebih baik untuk mengoper bola dan melakukan tembakan langsung ke gawang lawan.
8. *Shooting* yaitu teknik dalam sepakbola yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* dilakukan menggunakan kaki dengan tujuan ke arah gawang lawan dan untuk mencetak goal.
9. *Goal keeping* (Penjagaan Gawang) yaitu *Goal keeping* adalah teknik untuk menjaga gawang dari serangan lawan, seseorang yang menjaga gawang

dinamakan *keeper*, *Keeper* yaitu bertugas untuk menjaga gawang agar bola tidak masuk ke gawang.

2.1.3.3 Sekolah Sepak Bola di Kabupaten Kudus

Berikut adalah dua SSB di Kabupaten Kudus yang dijadikan sebagai penelitian oleh peneliti:

2.1.3.3.1 SSB Sultan Kudus United (SKU)

SSB Sultan Kudus United (SKU) yang berdiri pada bulan November tahun 2012. SSB ini mempunyai tujuan untuk mencari kawan sebanyak-banyaknya dan membina karakter siswanya. Karena anak usia dini lebih mudah diarahkan agar menjadi pribadi yang baik dan disiplin. Pendiri SSB SKU yaitu Bapak Yani, saat ini beliau menjadi pengurus sekaligus sebagai ketua di SSB tersebut. Lokasi SSB SKU yaitu di Lapangan Wergu Wetan Kecamatan Kudus Kota Kabupaten Kudus. Sampai saat ini di SSB tersebut tercatat ada 60 siswa yang terdaftar sebagai atlet binaan. Untuk jadwal latihan SSB SKU yaitu setiap hari Senin, Rabu dan Sabtu.

2.1.3.3.2 SSB Djarum

SSB Djarum didirikan pada tahun 1994 oleh Bapak Kas (Alm) dan sekarang digantikan oleh Bapak Arifin yang menjabat sebagai ketua SSB Djarum. Lokasi SSB ini berada di Desa Jepang Pakis Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. Tujuan dari SSB ini adalah untuk membina agar menghasilkan pemain yang berbakat dan juga mendidik anak agar bisa disiplin, memiliki watak yang baik karena dasar pendidikan bermula dari anak-anak usia dini dimana akan menjadi pribadi bermula dari lingkungannya itu sendiri. Sebagian besar *output* dari SSB ini menjadi tim Persiku Kudus. Tempat latihannya berada di Desa Jepang Pakis Kecamatan Jati Kabupaten Kudus dan dengan jumlah 40 siswa yang terbagi

berdasarkan kelompok usia. Untuk jadwal latihannya yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan jum'at.

2.1.3.4 Karakteristik Anak Usia Dini

Sejalan dengan pertumbuhan fisik anak yang semakin tinggi dan semakin besar, maka kemampuan fisik meningkat. Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa anak adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi gerak diantaranya periode-periode yang sesuai pembahasan.

2.1.3.4.1 Periode umur 9 – 11 tahun

1. Dalam periode ini pertumbuhannya lancar, otot-otot tumbuh cepat dan butuh latihan, postur tubuh cenderung belum bagus karena itu memerlukan latihan-latihan pembentukan tubuh.
2. Penuh energi tetapi mudah lelah.
3. Timbul minat untuk mahir dalam suatu keterampilan fisik tertentu dan permainan-permainan yang terorganisir tetapi belum siap untuk mengerti peraturan yang rumit, rentang perhatian lebih lama.
4. Senang/berani menentang aktifitas yang agak keras.
5. Lebih senang berkumpul dengan kawan yang sejenis dan yang sebaya.
6. Menyenangi aktifitas yang dramatis, kreatif, imajinatif, ritmis.
7. Minat untuk berprestasi individual, kompetitif, punya idola.

Ini saat yang baik untuk mendidik moral dan perilaku sosial yang baik.

Membentuk kelompok-kelompok dan mencari persetujuan kelompok.

2.1.3.4.2 Periode umur 12-13 tahun

1. Memasuki periode transisi dari anak ke pra dewasa, perempuan biasanya lebih “dewasa” (*mature*) daripada laki-laki, namun laki-laki memiliki daya tahan dan kekuatan yang lebih baik.
2. Pertumbuhan tubuh yang cepat dan kurang teratur, sering menyebabkan keseimbangan tubuh terganggu karena gerakan-gerakannya cenderung kaku/wagu, bisa berlatih sampai penat.
3. Lebih meningkatkan keberhasilan kelompok/tim daripada individu, lebih menyenangi permainan dan pertandingan yang menggunakan peraturan resmi dan lebih terorganisir, ingin diakui dan diterima sebagai anggota kelompok.
4. Ada minat dalam aktifitas yang dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dan mulai ada minat untuk latihan fisik.
5. Senang berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi aktif, perlu ada bimbingan dan pengawasan dalam pergaulannya dengan lawan jenis.
6. Kesadaran diri mulai tumbuh demikian juga dengan emosi, meskipun masih kurang terkontrol dan senantiasa mencari persetujuan orang dewasa.
7. Kepedulian pada prosedur demokrasi dan group planning semakin kurang bisa menerima sikap otoritas dan otokrasi orang lain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SSB Kabupaten Kudus dapat disimpulkan bahwa: Pembinaan SSB di Kabupaten Kudus belum berkriteria baik walaupun organisasi dalam kepengurusan dan pendanaan sudah berjalan dengan sistematis, hal ini dibuktikan dari pelatih yang belum kompeten dalam melatih dan belum membuat jadwal program latihan yang sistematis sesuai dengan jangka waktu serta sarana dan prasarana belum memadai. Tetapi pembinaan tidak dapat berjalan sesuai dengan program jika tidak adanya dukungan dari orang tua, masyarakat dan semangat dari atlet muda berbakat. Orang tua dan masyarakat ikut berkontribusi dalam proses pembinaan, dilihat dari dukungannya dalam mengantar dan menjemput para atlet serta kesediaan masyarakat sekitar untuk turut serta menjadikan rumahnya sebagai tempat peralatan latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta simpulan yang telah diuraikan, maka peneliti menyarankan beberapa hal dengan harapan dapat bermanfaat dalam meningkatkan pembinaan sepak bola diantaranya sebagai berikut:

1. Sebaiknya atlet memanfaatkan waktu sebaik-baiknya untuk berlatih dan mendengarkan instruksi pelatih saat latihan. Atlet juga harus selalu ada rasa semangat untuk latihan agar menjadi pemain yang baik dan sesuai dengan cita-cita. Dan jangan mengandalkan latihan dari SSB saja.

2. Saran dari peneliti untuk pelatih, sebaiknya pelatih lebih meningkatkan kualitas perannya menjadi pelatih agar bisa menjadikan atlet yang handal dan berprestasi disetiap kompetisi. Pelatih juga hendaknya mendorong atlet untuk semangat berlatih menjadi atlet yang berkualitas dan menjadi pemain sepakbola yang dicita-citakan oleh atlet.
3. Saran dari peneliti untuk pengurus, sebaiknya untuk rapat koordinasi pelatih dan pengurus ditingkatkan lagi demi memajukan pembinaan SSB.
4. Saran dari peneliti untuk orang tua adalah sebaiknya orang tua selalu mendukung apapun bakat yang dimiliki oleh anaknya. tentang sepak bola selain itu, orang tua harus memberikan motivasi dan semangat disaat anaknya mengikuti kompetisi dan mendampingi.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Sobirin. 2007. *Budaya Organisasi*. Yogyakarta: Unit Penerbit dan Percetakan Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.
- Achwani, Muhammad. 2012. Membangun Fondasi Pembinaan Sepakbola Usia Dini yang Lebih Kokoh untuk Mempersiapkan Masa Depan Sepakbola Indonesia[Online]. Tersedia <http://myblogmainbola.blogspot.com/2012/08/membangunfondasipembinaansepakbola.html> (diakses pada tanggal 28 Maret 2019)
- Ahmad, A. Hubungan Motivasi Belajar Olahraga dan Saran Prasarana Keolahragaan terhadap Prestasi Belajar Siswa cabang Olahraga Voli Pantai di UPT SMA Negeri Olahraga Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*. Vol. 3. No. 3.
- Aszari dan Raharjo. 2015. Survei Pembinaan Prestasi klub-klub Bulutangkis di Kabupaten Pemalang tahun 2014. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252-6773
- Ayuna, Q. (2017). Motivasi orang tua memasukkan anaknya pada kelompok bermain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak*, Vol. I, No. 1.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta. UNY.
- Haddar, Agil Al. 2015. Analisis Swot Pembinaan Olahraga Futsal Pda Klub Futsal Al Irsyad Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol 03. No 1
- Hutama, R. P. (2017). *Survey Manajemen dan Pembinaan Atlet Sepakbola di SSB Trangkil Kabupaten Pati Tahun 2017*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Handoko Hani. 2003. *Manajemen*. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
- Hartoyo, Abdul Rosyid. 2015. Survei Pembinaan Pencak Silat di Perguruan Pencak Silat Se-Kabupaten Wonogiri Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252-6773
- Hardiyantoro dan Hartono. 2015. Sistem Pembinaan Futsal di bawah Usia 13 tahun di Club Futsal Se-Kabupaten Kebumen Tahun 2013. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252-6773
- <https://www.kompasiana.com/ungkapanhati/550da7f6813311572cb1e492/standarisasi-pembinaan-usia-muda?page=all>.(diakses pada tanggal 29 Maret 2019)
- Jamalong Ahmad. 2014. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat

- Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (Pplm). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2) 614.hal.57
- J. Lesty Moleong. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Jus Badudu, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Jakfar. Pembinaan Prestasi Olahraga Sumatera Selatan Sejak Dini (Studi Perspektif terhadap Eksistensi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar/Pplp Sumatera Selatan). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.1(2) : 203-219.
- Kusriyanti. (2015). Faktor Penyebab Kekalahan Tim Sepakbola Indonesia Melawan Thailand pada Laga Semifinal Sea Games 2015 dari Segi Ilmu Fisiologi *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11(2). 31-41.
- Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah & Kiyatno. Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1): 9-15.
- Mahendra, Agus. (2017). Pengembangan Manajemen Kelas Olahraga: Pokok-Pokok Pikiran tentang Pengembangan Pembinaan Olahraga Bagi Pelajar. *Jurnal terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2). 96-105.
- Maulida, Linda Agnes. 2016. Pembinaan Prestasi Bolavoli di Klub Ivolta Kecamatan Saronggi Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2):426-432.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Morgan, et al. (2014). *Principles and Practices of Training for Soccer*. Shanghai University of Sport (<http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2014.07.002>)
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*. 3(3):87-102
- Nasrudin Endin. 2010. *Psikologi Manajemen*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nugraha, B. 2015. Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1):557-564.
- Panuntun Dan Raharjo. 2015. Pola Pembinaan Ektrakurikuler Sepak Takraw di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Tegal Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation*. ISSN 2354-8231
- Rifa'i, I.2019. Analisis SWOT Pembinaan Olahraga Futsal Estrella IFC Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.07. No.02. 93-98
- Rohman, U. 2018. Profil Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini. *Journal Sport Area*. ISSN 2527-760

- Rohman, U. 2017. Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*. Vol.9. No.2
- Rubianto Hadi. 2007. *Kepelatihan dalam Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rusli Lutan, Prawirasaputra, S dan Yusup, U. 2000. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Semarang: Depdikbud.
- Sucipto dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumoprawiro, Sumarno. 2009. *Prestasi Olahraga Indonesia*. <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com/2009/07/prestasi-olahraga-indonesia-oleh-dr.html>. (diakses 8 Maret 2019)
- Suharsimi Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Singarimbun, M., & Sofyan, E. (1989) *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: P.T Pustaka LP3ES Indonesia.
- Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Umar, M. 2015. Peranan Orangtua dalam Peningkatan Prestasi Belajar Anak. *Jurnal Ilmiah Edukasi*. Vol 1. No. 1
- Utami, D. 2015. Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol.11. No.2
- Windo Danur dkk. 2017. Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia. *Menara Mandiri II Jalan jend Sudirman No.54-55*
- Wicaksono, Bagus Arif. 2015. Pembinaan Prestasi Sepakbola di Sekolah Sepakbola (SSB) Tugu Muda Kota Semarang Tahun 2012/2013. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252-6773
- Yuliasari, A. 2013. Peran Dominan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri dalam Mengikuti Kegiatan Ektrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 1. No. 2.
- Yulianti, M. 2017. *Contribution of Leg Muscle Explosive Power and Eye-Hand Coordination to The Accuracy Smash of Athletes in Volleyball Club of University Islam Riau*. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.