



**SURVEI PEMAHAMAN KURIKULUM SEPAKBOLA  
INDONESIA PADA PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA  
(SSB) DI SEMARANG TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian study sastra 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Universitas Negeri Semarang**

Oleh  
HAKIKI SUJUD FADHILLAH  
6301415051

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS  
NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Sujud Fadhillah, Hakiki. 2019. *Survey Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Di Semarang Tahun 2019. Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Kata kunci : pemahaman kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia***

Sekolah sepakbola yang ada di Indonesia khususnya di Semarang belum mempunyai kurikulum yang baku untuk diterapkan. Kurikulum selama ini bergantung dari inisiatif pelatih yang ada. Tujuan penelitian ini adalah : Mengetahui pemahaman pelatih terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia di sekolah sepakbola.

Pengambilan sampel dengan teknik *purposive* sampling dengan sampel 10 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan survey dengan angket. Selanjutnya data diperoleh di analisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil: Pemahaman pelatih sepak bola tentang prinsip dasar attacking yaitu 66,25%, Pemahaman pelatih sepak bola tentang prinsip dasar defending yaitu 85,00%, pemahaman pelatih tentang fase-fase latihan dalam permainan sepak bola yaitu 75,56%, pemahaman pelatih tentang filosofi sepak bola Indonesia tergolong tinggi yaitu 70,00%, pemahaman pelatih tentang pengetahuan yaitu 82,00 %, pemahaman pelatih tentang karakter tergolong tinggi yaitu 90,00%.

Simpulan hasil penelitian bahwa secara umum tingkat pemahaman kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia pada pelatih sekolah sepak bola (SSB) di Kota Semarang tergolong tinggi. Saran hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan yang berguna bagi pelatih untuk meningkatkan kemampuan kepelatihan kejenjang yang lebih tinggi sehingga dapat memberikan kontribusi positif di persepakbolaan Indonesia.

## ABSTRACT

**Hakiki, Sujud Fadhillah. 2019.** Understanding of the Indonesian Football Coaching Curriculum Survey on Football School Coaches in Semarang 2019.Final Project. Sports and Coaching Education. Sports Faculty. Universitas Negeri Semarang.

**Keywords: understanding of Indonesian soccer coaching curriculum**

Football schools in Indonesia, especially in Semarang, do not have a standard curriculum to be applied. The curriculum only depends on the trainer's initiative. This study aims to know the coach's understanding of the Indonesian soccer coaching curriculum in football schools.

Purposive sampling technique is used in taking sampling in this study. The researcher used 10 people as a sample. Survey with a questionnaire is used as data collection techniques. Furthermore, the data obtained were analyzed using quantitative descriptive techniques with percentages.

Based on the analysis of the data, it obtained results: Understanding of the football coach about the basic principles of attacking is 66.25%, Understanding of the football coach about the basic principles of defending is 85.00%, the coach's understanding of the training phases in soccer games is 75.56% , the coach's understanding of the philosophy of Indonesian football is high at 70.00%, the coach's understanding of knowledge is 82.00%, the coach's understanding of character is high, it achieves 90.00%.

It can be concluded that the result of the study in general about the level of Indonesian soccer coaching curriculum understanding in soccer school coaches (SSB) in the city of Semarang is relatively high. The suggestion is the coaches should improve coaching abilities to a higher level so that they can make a positive

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Hakiki Sujud Fadhillah

NIM : 6301415051

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survey Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia  
Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Di Semarang Tahun 2019

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

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hokum sesuai ketentuan yang berlaku di walayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 4 September 2019

Yang menyatakan,



Hakiki Sujud Fadhillah

6301415051

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul

"Survei Pemahaman Kurikulum Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Di Semarang Tahun 2019"

Disusun oleh:

Nama : Hakiki Sujud Fadhillah

NIM : 6301415051

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disetujui pada:

Hari : Kamis

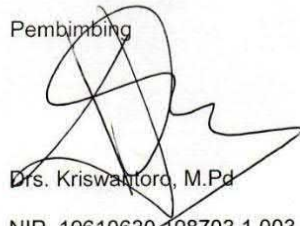
Tanggal : 10 September 2019

Untuk diajukan kepada panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Menyetujui,

  
Dr. Sudatnoko, M.Pd  
NIP. 19720815199702001

Pembimbing

  
Dr. Kriswanford, M.Pd

NIP. 196106301987031003

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hakiki Sujud Fadhillah NIM 6301415051 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga judul "SURVEY PEMAHAMAN KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA PADA PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) DI SEMARANG TAHUN 2019 " telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 25 September 2019.

### Panitia Ujian

  
Ketua  
Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

### Sekretaris

  
Dr. Soedjatmiko, M.,Pd.  
NIP. 197208151997021001

### Dewan Penguji

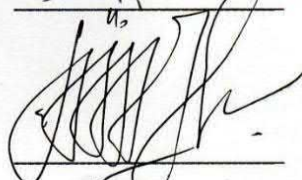
Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes  
NIP. 1971090911998021001

(Ketua)



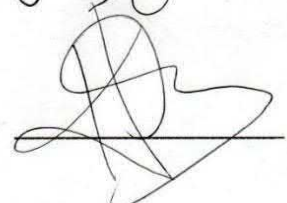
SUNGKOWO, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198002252009121004

(Anggota)



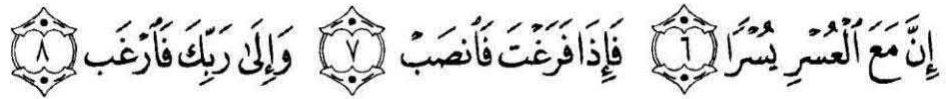
Drs. Kriswantoro, M.Pd  
NIP. 196106301987031003

(Anggota)



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto:



"Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan mu lah hendaknya kamu berharap." (Q.S Al-Insyirah :6-8)

### Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Sartono dan ibu Inwanti yang kuhormati, kusayangi, kucintai dan kubanggakan yang senantiasa menuntunku, memberikan do'a, dan ajaran arti hidup dan kehidupan, sehingga aku dapat menghargai setiap waktu dan kesempatan.
2. Anna Rahmawati Kusumaningrum kakakku yang selalu memberikan do'a, motivasi, dukungan dan semangat setiap waktu.
3. Sahabat - sahabatku yang selalu

setia menemani dan member  
inspirasi.

4. Teman - teman PKO angkatan  
2015.

setia menemani dan member  
inspirasi.

5. Teman - teman PKO angkatan  
2015.



## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Survey Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Di Semarang Tahun 2019."

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah member ijin penelitian ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah member ijin dan pengesahan.
4. Drs. Kriswantoro, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu *staff* karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bantuan pelayanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang, 22 September 2019

Penulis

Hakiki Sujud Fadhillah  
NIM. 63014150

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PENGESAHAN .....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I     PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II     LANDASAN TEORI.....	5
2.1.1 Pengertian Kurikulum.....	5
2.1.1.1 Komponen Kurikulum.....	5
2.1.1.2 Fungsi Kurikulum .....	6
2.1.2 Pengertian Pembinaan.....	8

2.1.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembinaan Olahraga pada Kelompok Belajar Olahraga .....	13
2.1.3 Pengertian Pelatih .....	15
2.1.3.1 Tugas dan Peran Pelatih .....	16
2.1.3.2 Komunikasi Pelatih .....	18
2.1.3.3 Pengetahuan Pelatih .....	19
2.1.3.4 Kualitas Pelatih .....	20
2.1.4 pelatih pembelajar dan berkarakter dalam kurikulum Pembinaan sepakbola Indonesia .....	23
2.1.5 Proses Melatih Dalam Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia.....	24
2.1.6 Pelatih berkarakter dalam kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia.....	27
2.1.7 Filosofi Sepakbola Indonesia .....	28
2.1.7.1 Sepakbola Proaktif Sebagai Pilihan .....	29
2.1.7.2 <i>Goal Oriented Possession</i> .....	30
2.1.7.3 Smart Zonal Pressing .....	32
2.1.8 Prinsip-prinsip permainan dalam kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia .....	33
2.1.9 Fase – fase latihan dan formasi belajar 1-4-3-3 dalam kurikulum sepakbola Indonesia .....	37

BAB III	METODE PENELITIAN.....	47
	3.1 Jenis Penelitian.....	47
	3.2 Subjek Penelitian .....	47
	3.3 Objek Penelitian.....	48
	3.4.Lokasi Penelitian.....	48
	3.5 Sasaran Penelitian.....	48
	3.6.Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	48
	3.7 Metode Penelitian .....	49
	3.7.1 Dokumentasi .....	50
	3.8 Instrumen Penelitian .....	51
	3.8.1 Uji Coba Instrumen.....	58
	3.9 Teknik Analisis Data .....	60
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
	4.1 Hasil Penelitian .....	61
	4.1.1 Prinsip Dasar Permainan .....	61
	4.1.2 Model Sesi Latihan .....	64
	4.1.3 Filosofi Sepakbola Indonesia .....	66
	4.1.4 Kualitas Pelatih .....	67
	4.2 Pembahasan.....	70
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	78
	5.1 Simpulan.....	78
	5.2 Saran .....	78
	DAFTAR PUSTAKA.....	79
	LAMPIRAN .....	81

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Survei Pemahaman Kurikulum Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) di Semarang Tahun 2019 .....	39
Tabel 4.1	Pemahaman Pelatih tentang Prinsip Dasar Permainan .....	40
Tabel 4.2	Pemahaman Pelatih tentang Prinsip Dasar <i>Attacking</i> .....	45
Tabel 4.3	Pemahaman Pelatih tentang Prinsip Dasar <i>Defending</i> .....	60
Tabel 4.4	Pemahaman Pelatih tentang Model Sesi Latihan .....	61
Tabel 4.5	Pemahaman Pelatih tentang Fase-fase Latihan .....	62
Tabel 4.6	Pemahaman Pelatih tentang Formasi Belajar.....	64
Tabel 4.7	Pemahaman Pelatih tentang Filosofi Sepak Bola Indonesia.....	64
Tabel 4.8	Pemahaman Pelatih tentang KualitasPelatih.....	72
Tabel 4.9	Pemahaman Pelatih tentang Pengetahuan yang.....	73
Tabel 4.10	Pemahaman Pelatih tentang Karakter.....	73
Tabel 4.11	Pemahaman Pelatih Secara Umum tentang Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia.....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Fase – Fase Latihan Sepakbola Sesuai Kelompok Umur .....	38
Gambar 2.2	Ilustrasi Diamond Shape Dalam Formasi 1-4-3-3 .....	46
Gambar 2.3	Nomor Posisi Dalam formasi 1-4-3-3 Ala Indonesia .....	47
Gambar 4.1	Diagram Batang Pemahaman Pelatih tentang Prinsip Dasar Permainan Sepakbola.....	65
Gambar 4.2	Diagram Batang Pemahaman Pelatih tentang Model Sesi Latihan.....	68
Gambar 4.3	Diagram Batang Pemahaman Pelatih tentang Kualitas Pelatih...	71

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Formulir Usulan Topik Skripsi .....	85
2. Usulan Dosen Pembimbing.....	86
3. Halaman Pengesahan Proposal .....	87
4. Surat Izin Penelitian SSB Garuda muda.....	88
5. Surat Izin Penelitian SSB SSS.....	89
6. Surat Balasan Penelitian SSB Garuda Muda.....	90
7. Surat Balasan Penelitian SSB SSS.....	91
8. Angket Penelitian Pelatih .....	92
9. Data Penelitian.....	100
10. Hasil Uji Coba Instrumen Dengan SPSS.....	100
11. SK Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi /Tugas Akhir .....	101
12. Foto dokumentasi Penelitian.....	102
13. Hasil Analisis Deskriptif Presentase .....	104



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga dalam bentuk permainan yang sudah membudaya bagi masyarakat Indonesia. Hal ini dapat kita lihat banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga tersebut. Olahraga ini juga paling banyak di gemari mulai dari hobi sampai tingkat yang lebih tinggi yaitu sepakbola prestasi baik untuk kategori amatir maupaun professional.

Masing - masing Negara memiliki induk organisasi yang membidangi masalah persepakbolaan, di Indonesia sendiri PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia) yang menjadi organisasi pusat sepakbola untuk mengatur seluruh persepakbolaan di Indonesia dan tentunya mempunyai filosofi ,visi ,misi, kurikulum dan pedoman dasar untuk memajukan persepakbolaan Indonesia di mata dunia. Tidak dipungkiri prestasi tim nasional Indonesia saat ini dan beberapa tahun terakhir dapat dikatakan mengecewakan bagi pencinta sepakbola di tanah air dan itu tidak lepas dari kurangnya kompetensi pelatih untuk melaksanakan apa sudah di programkan oleh PSSI dalam pemilihan pemain serta mencari dan melahirkan bakat – bakat muda yang ada di Indonesia.

Tidak hanya demikian tetapi faktanya selama ini sekolah sepak bola (SSB) yang ada diseluruh pelosok tanah air belum mempunyai kurikulum yang baku untuk diterapkan di sekolah sepakbola (SSB) masing-masing. Kurikulum selama ini

bergantung dari inisiatif pelatih yang ada. Para pelatih selama ini bekerja keras bagaimana menerapkan ilmu pengetahuan sepakbola kepada anak asuhnya dengan cara masing - masing. Kurikulum yang diterapkan selama ini belum bias sepenuhnya mampu mencungkil bakat para pemain dan terkadang ada yang salah menerapkan metode latihan untuk usia dini.

Melatih usia dini jauh berbeda dengan melatih para pemain senior, melatih usia dini jauh lebih sulit karena harus menerapkan dasar – dasar sepakbola yang benar, jika salah maka rusaklah masa depan sepakbola pemain. Maka dari itu pelatih untuk usia dini adalah para pelatih yang handal yang sudah di akui kualitasnya. Banyak yang perlu diperbaiki dalam pelatihan usia dini, pada konsep kepelatihan usia dini diutamakan agar mereka mampu mengeluarkan dan menyalurkan potensi bakat yang ada pada dirinya. Timo S. Scheunemann, dkk (2012:2)

Didalam buku pedoman yang diterbitkan oleh PSSI (2012:3) disebutkan bahwa pembinaan sepakbola usia muda tengah menjadi perhatian yang serius dan terus menerus ditekuni PSSI untuk mempersiapkan sebuah desain timnas masa depan Indonesia. Fondasi untuk membentuk timnas senior yang tangguh sudah jelas harus dimulai dengan mempersiapkan pemain sejak usia muda. Maka pola pembinaan pemain usia muda yang seharusnya menjadi tanggungjawab klub telah beralih menjadi “peluang” dengan hadirnya Akademi dan sekolah sepakbola (SSB) di Indonesia. Kehadiran akademi dan sekolah sepakbola (SSB) yang di bangun oleh PSSI telah mendapat porsi yang layak. Ini dibuktikan dengan adanya kompetisi usia muda dan lahirnya kurikulum untuk pelatihan bagi usia muda. Target kurikulum sepakbola ini adalah untuk memberikan panduan bagi para pelatih. Maka diharapkan akan hadir pemain berbakat dan tangguh di Indonesia di masa depan.

Dari uraian diatas jelaslah bahwa peran pelatih dalam pembinaan usia dini yang sesuai dengan kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia sangat penting untuk melahirkan bakat - bakat muda yang tangguh di masa depan sehingga dapat membawa Indonesia di kancah persepakbolaan dunia, maka penulis tertarik mengambil judul “Survey Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Pada Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) di Semarang Tahun 2019 “

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan yang di kaji dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pemahaman pelatih terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia di sekolah sepakbola..

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti, maka penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Pada Pelatih di sekolah sepakbola (SSB)

## **1.4 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang dan alasan pemilihan judul, maka muncullah permasalahan yang dirumuskan yaitu :

1. Bagaimana pemahaman pelatih terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia di sekolah sepakbola?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pemahaman pelatih terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia di sekolah sepakbola.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Dalam melaksanakan setiap penelitian diharapkan agar mendapat manfaat dari penelitian. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam memberikan program latihan kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia.

2. Bagi Peneliti

Dapat mengetahui secara jelas penerapan dan pemahaman kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia pada pelatih disekolah sepak (SSB).

3. Bagi Pembaca

Dapat menambah wawasan dan pemahaman tentang Pemahaman Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PadaPelatih di sekolah Sepakbola.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Kurikulum**

Menurut UU No. 20 Tahun 2003: Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

##### **2.1.1.1 Komponen Kurikulum**

Salah satu fungsi kurikulum ialah sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang pada dasarnya kurikulum memiliki komponen pokok dan komponen penunjang yang saling berkaitan dan berinteraksi satu sama lainnya dalam rangka mencapai tujuan tersebut. Komponen merupakan satu sistem dari berbagai komponen yang saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan satu sama lainnya, sebab kalau satu komponen saja tidak ada atau tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Para ahli berbeda pendapat dalam menetapkan komponen-komponen kurikulum. Ada yang mengemukakan 5 komponen kurikulum dan ada yang mengemukakan hanya 4 komponen kurikulum. Untuk mengetahui pendapat para ahli mengenai komponen kurikulum berikut Subandiyah (1993: 4) mengemukakan ada 5 komponen kurikulum, yaitu: (1) komponen tujuan; (2) komponen isi/materi; (3) komponen media (sarana dan prasarana); (4) komponen strategi dan; (5) komponen proses belajar mengajar.

Sementara Soemanto (1982) mengemukakan ada 4 komponen kurikulum, yaitu: (1) *Objective* (tujuan); (2) *Knowledges* (isi atau materi); (3) *School learning experiences* (interaksi belajar mengajar di sekolah) dan; (4) *Evaluation* (penilaian). Pendapat tersebut diikuti oleh Nasution (1988), Fuaduddin dan Karya (1992), serta Nana Sudjana (1991: 21). Walaupun istilah komponen yang dikemukakan berbeda, namun pada intinya sama yakni: (1) Tujuan; (2) Isi dan struktur kurikulum; (3) Strategi pelaksanaan PBM (Proses Belajar Mengajar), dan: (4) Evaluasi

### **2.1.1.2 Fungsi Kurikulum**

Kurikulum dalam pendidikan memiliki beberapa fungsi sebagai berikut:

#### **A. Fungsi kurikulum dalam rangka mencapai tujuan pendidikan**

Fungsi kurikulum dalam pendidikan tidak lain merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan dalam hal ini, alat untuk menempa manusia yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pendidikan suatu bangsa dengan bangsa lain tidak akan sama karena setiap bangsa dan negara mempunyai filsafat dan tujuan pendidikan tertentu yang dipengaruhi oleh berbagai segi, baik segi agama, ideologi, kebudayaan, maupun kebutuhan negara itu sendiri.

Dengan demikian, dinegara kita tidak sama dengan Negara-negara lain, untuk itu, maka: 1) Kurikulum merupakan alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, 2) Kuriulum merupakan program yang harus dilaksanakan oleh guru dan murid dalam proses belajar mengajar, guna mencapai tujuan- tujuan itu, 3) kurikulum merupakan pedoman agar terlaksana proses belajar mengajar dengan baik dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

## B. Fungsi Kurikulum Bagi Sekolah yang Bersangkutan

Kurikulum Bagi sekolah yang Bersangkutan mempunyai fungsi sebagai berikut: 1) Sebagai alat mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan 2) Sebagai pedoman mengatur segala kegiatan sehari-hari di sekolah tersebut, fungsi ini meliputi: a. Jenis program pendidikan yang harus dilaksanakan b. Cara menyelenggarakan setiap jenis program pendidikan c. Orang yang bertanggung jawab dan melaksanakan program pendidikan.

## C. Fungsi kurikulum yang ada di tingkat atasnya

- 1) Fungsi Kesenambungan Sekolah pada tingkat atasnya harus mengetahui kurikulum yang dipergunakan pada tingkat bawahnya sehingga dapat menyesuaikan kurikulum yang diselenggarakannya.
- 2) Fungsi Peniapan Tenaga Bilamana sekolah tertentu diberi wewenang mempersiapkan tenaga guru bagi sekolah yang memerlukan tenaga guru tadi, baik mengenai isi, organisasi, maupun cara mengajar.

## D. Fungsi Kurikulum Bagi Guru Guru

Tidak hanya berfungsi sebagai pelaksana kurikulum sesuai dengan kurikulum yang berlaku, tetapi juga sebagai pengembang kurikulum dalam rangka pelaksanaan kurikulum tersebut.

## E. Fungsi Kurikulum Bagi Kepala Sekolah

Bagi kepala sekolah, kurikulum merupakan barometer atau alat pengukur keberhasilan program pendidikan di sekolah yang dipimpinnya. Kepala sekolah dituntut untuk menguasai dan mengontrol, apakah kegiatan proses pendidikan yang dilaksanakan itu berpijak pada kurikulum yang berlaku.

#### F. Fungsi Kurikulum Bagi Pengawas (supervisor) Bagi para pengawas

Fungsi kurikulum dapat dijadikan sebagai pedoman, patokan, atau ukuran dan menetapkan bagaimana yang memerlukan penyempurnaan atau perbaikan dalam usaha pelaksanaan kurikulum dan peningkatan mutu pendidikan.

#### G. Fungsi Kurikulum Bagi Masyarakat

Melalui kurikulum sekolah yang bersangkutan, masyarakat bisa mengetahui apakah pengetahuan, sikap, dan nilai serta keterampilan yang dibutuhkannya relevan atau tidak dengan kurikulum suatu sekolah.

#### H. Fungsi Kurikulum Bagi Pemakai Lulusan Instansi atau perusahaan yang mempergunakan tenaga kerja yang baik dalam arti kuantitas dan kualitas agar dapat meningkatkan produktivitas.

### 2.1.2 Pengertian Pembinaan

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan pe- dan akhiran -an, yang berarti bangun/bangunan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia pembinaan berarti membina, memperbaharui atau proses, perbuatan, cara membina, usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan dibidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan dan lainnya.

Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan. Pada umumnya pembinaan terjadi melalui proses melepaskan hal-hal yang bersifat menghambat, dan mempelajari



pengetahuan dengan kecakapan baru yang dapat meningkatkan taraf hidup dan kerja yang lebih baik.

Pembinaan tersebut menyangkut kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan hasil yang maksimal. Dalam definisi tersebut secara implicit mengandung suatu interpretasi bahwa pembinaan adalah segala usaha dan kegiatan mengenai perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan suatu pekerjaan dalam mencapai tujuan hasil yang maksimal.

Seperti yang diungkapkan oleh Widjaja (1998): Pembinaan adalah suatu proses atau pengembangan yang mencakup urutan-urutan pengertian, diawali dengan mendirikan, membutuhkan, memelihara pertumbuhan tersebut yang disertai dengan usaha-usaha perbaikan, penyempurnaan, dan mengembangkannya. Untuk menghindari kepentingan individu dengan kepentingan organisasi, maka diperlukan pembinaan yang bermuatan suatu tugas yakni meningkatkan disiplin dan motivasi yang disebut dengan mendirikan sehingga menjadi suatu kebutuhan yang akhirnya memelihara atas apa yang didapat dengan melakukan berbagai perbaikan ke hal yang jauh lebih baik.

Merujuk pada definisi di atas, jika diinterpretasikan lebih jauh, maka pembinaan didasarkan atas suatu consensus yang baku dan memiliki sifat berlaku untuk semua. Pembinaan merupakan suatu perangkat sistem yang harus dijalankan secara fungsional untuk menjamin bertahannya sistem tersebut hingga mencapai tujuan yang diharapkan. Poerwadarminta dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia (1996:327) bahwa "pembinaan adalah pembangunan atau pembaharuan". Poerwadarminta memberikan pemahaman bahwa dalam

aktivitas pembinaan terdapat kegiatan pembangunan (pengembangan) dan penyempurnaan serta penemuan hal-hal baru.

Dengan kata lain, aktivitas pembinaan senantiasa bersifat dinamik progresif dan bahkan inovatif. Salah satu definisi, pembinaan adalah suatu proses atau pengembangan yang mencakup urutan–urutan pengertian, diawali dengan mendirikan, menumbuhkan, memelihara pertumbuhan tersebut yang disertai usaha–usaha perbaikan, menyempurnakan, dan mengembangkannya (Widjaja, 1988). Dalam definisi tersebut secara implisit mengandung suatu interpretasi 10 bahwa pembinaan adalah segala usaha dan kegiatan mengenai perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang maksimal.

Untuk menghindari bias kepentingan individu dengan kepentingan organisasi, maka diperlukan pembinaan yang bermuatan suatu tugas, yakni meningkatkan disiplin dan motivasi. Masyarakat mengartikan peningkatan kepedulian untuk turut berpartisipasi dalam pembangunan sehingga pembinaan berfungsi untuk meningkatkan rasa kebangsaan dan disiplin kerja yang tinggi untuk mencapai tujuan pembangunan nasional. Aktivitas pembinaan yang mengandung unsur-unsur mempertahankan, menyempurnakan dan pembaharuan dengan sifat-sifat dinamik, progresif, dan inovatif, dapat berjalan dengan baik bila dilaksanakan berdasarkan perencanaan yang matang.

Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan Merrill (1981:217) bahwa pembinaan merupakan suatu usaha yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan tertentu agar pengetahuan, sikap dan keterampilan sasaran pembinaan (subyek) dapat meningkat. Tujuan untuk meningkatkan ketiga domain tersebut di atas memberikan pemahaman kepada kita bahwa pembinaan

juga mengandung dimensi pengembangan. Kedua kegiatan itu hampir tidak mempunyai perbedaan, karena keduanya mengandung unsur mempertahankan dan menyempurnakan. Untuk membedakan keduanya, sebagian para ahli berpendapat "Pembinaan dimaksudkan atau diperuntukkan pada manusia, sedangkan pengembangan diperuntukkan pada organisasi". Walaupun demikian, keduanya tetap mengandung unsur mempertahankan dan menyempurnakan serta bersifat dinamis, progresif dan inovatif.

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa keduanya mempunyai substansi yang sama, sehingga menjadi jelas bahwa aktivitas pembinaan, juga mengandung dimensi pengembangan. Thoha (1999:244) mengemukakan pula bahwa ada dua unsur yang terdapat dalam pengertian itu, yakni pembinaan merupakan suatu tindakan, proses, atau pernyataan dari suatu tujuan dan kedua pembinaan menunjukkan perbaikan atas sesuatu. Permasalahan yang dapat diajukan adalah titik berat dari makna pembinaan itu sendiri yang dapat diartikan sebagai proses atau materi upaya pembinaan.

Dari penjelasan di atas, menggambarkan bahwa pembinaan merupakan suatu proses untuk mempertahankan, menyempurnakan dan mengembangkan berbagai tindakan. Sedangkan materi pembinaan hanyalah salah satu bagian dari proses. Hal ini dapat dipahami sebab pembinaan juga merupakan sebuah cara atau prosedur yang ditempuh dalam pencapaian tujuan. Proses dan kegiatan itu sendiri bersifat dinamis, progresif dan inovatif. Karena itu dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu proses, tindakan dan kegiatan yang dilaksanakan berdasarkan perencanaan tertentu dengan maksud untuk mempertahankan, meningkatkan, menyempurnakan dan mengembangkan tindakan, proses serta hasil yang telah kita capai.

Dengan demikian jelas pembinaan yang dimaksudkan di sini juga mengandung dimensi pengembangan sehingga dalam uraian selanjutnya akan digunakan istilah pembinaan, atau keduanya dipakai secara bersamaan. 12 Pembinaan adalah sebuah konsep populer dalam sistem organisasi birokrasi di Indonesia. Sering didengar istilah konsep aparatur negara, pembinaan pegawai negeri sipil, pembinaan karier, pembinaan masyarakat terasing, pembinaan remaja, pembinaan masyarakat desa, dan sebagainya. Konsep ini dianggap penting sebab sangat menentukan kesinambungan tujuan pembangunan nasional dan stabilitas nasional.

Pembinaan adalah suatu proses hasil atau pertanyaan menjadi lebih baik, dalam hal ini mewujudkan adanya perubahan, kemajuan, peningkatan, pertumbuhan, evaluasi atau berbagai kemungkinan atas sesuatu Thoha (1999:243). Pembinaan juga merupakan suatu proses atau pengembangan yang mencakup urutan-urutan pengertian, diawali dengan mendirikan, membutuhkan, memelihara pertumbuhan tersebut yang disertai usaha-usaha perbaikan, menyempurnakan dan mengembangkannya.

Berhubungan dengan hal ini, menurut Poerwadarminta dalam <http://repository.upi.edu/operator/upload/ssdt06081588chapter2.pdf>, menyatakan bahwa “pembinaan adalah yang dilakukan secara sadar, terencana, teratur dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan subjek dengan tindakan pengarahan dan pengawasan untuk mencapai tujuan”. Dari beberapa definisi di atas, jelas bagi kita maksud dari pembinaan itu sendiri dan pembinaan tersebut bermuara pada adanya perubahan ke arah yang lebih baik dari sebelumnya, yang diawali dengan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan, dan pengawasan (Santoso, 2010:139).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu yang dilakukan demi mencapai perubahan dengan usaha yang sangat keras demi hasil yang lebih baik pula. Di samping itu juga pembinaan ini harus dilakukan semaksimal mungkin, karena hal ini memiliki pengaruh bagi kelompok belajar atau peserta yang di didik. Seperti yang di katakan oleh Coakley & White (dalam Rusli 2002:38) "Dalam studinya terhadap remaja di Inggris, menemukan bahwa keterlibatan dalam program olahraga masyarakat, dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lalu, pada waktu pelajaran Penjas di sekolah.

Pengalaman negatif dalam pendidikan jasmani, biasanya terpaku pada masalah kebosanan dan keterbatasan pilihan, dihinggapai perasaan bodoh atau tidak mampu, serta adanya penilaian negatif, berupa ejekan dari teman sebaya." Dari beberapa penjelasan tentang pembinaan di atas, jelas bagi kita maksud pembinaan itu sendiri dan pembinaan tersebut bermuara pada adanya perubahan kearah yang lebih baik dari sebelumnya, yang diawali dengan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi dan pengawasan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan dengan hasil yang lebih baik.

#### **2.1.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembinaan Olahraga pada Kelompok Belajar Olahraga**

Dalam sebuah sistem selalu saja terdapat beberapa faktor yang mampu menunjang jalannya sistem tersebut sehingga mampu mencapai suatu tujuan yang diharapkan. Faktor-faktor tersebut dapat berupa faktor pendorong maupun faktor penarik serta faktor yang bersifat internal maupun yang bersifat eksternal. Demikian halnya dengan pembinaan olahraga pada sebuah Kelompok

Belajar Olahraga (KBO), tentu saja memiliki berbagai faktor yang mempengaruhi keberlangsungan pembinaan olahraga di dalamnya.

Faktor-faktor tersebut antara lain berupa 1). faktor pelatih, 2). faktor sarana dan prasarana, 3). faktor dana/pendanaan serta faktor yang tak kalah pentingnya adalah 4). faktor partisipasi masyarakat itu sendiri. Dalam sebuah pembinaan olahraga, peran pelatih atau pembina tentu memiliki posisi yang sangat penting. Pelatih atau pembina bertugas sebagai fasilitator dan mediator dalam pembentukan dan peningkatan kemampuan olahraga peserta latihan. Selain itu, pelatih juga berperan dalam membentuk mental dan karakter para peserta.

Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa pelatih atau pembimbing memiliki peran yang cukup strategis dalam sebuah program pembinaan olahraga seperti dalam Kelompok Belajar Olahraga (KBO). Selain faktor pelatih, terdapat juga beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi pembinaan olahraga pada sebuah Kegiatan Belajar Olahraga. Hal tersebut adalah sarana dan prasarana penunjang dalam pembinaan olahraga itu sendiri. Pembangunan olahraga di Indonesia sendiri, tidak dapat dipungkiri bahwa negara kita masih mengalami tantangan dan permasalahan terutama dalam bidang alat, sarana dan prasarana olahraga. Alat, sarana dan prasarana merupakan faktor yang tidak dapat ditinggalkan saja dalam pembinaan olahraga.

Pelatih yang handal atau atlet yang hebat tidak akan mencapai puncak prestasi maksimal, jika alat sarana dan prasarana kurang memadai dan tidak diperhatikan bahkan masih tradisional atau ketinggalan jaman. Untuk meningkatkan keberadaan serta kualitas sarana dan prasarana, dan tentu saja bagi kesejahteraan pelatih atau pembina, tentu saja faktor yang memiliki peran dalam hal tersebut adalah faktor pendanaan.

Dana yang cukup tentu saja akan mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga dalam sebuah Kelompok Belajar Olahraga. Pembinaan olahraga dalam sebuah kelompok olahraga pada sebuah lingkup masyarakat, haruslah memiliki prinsip demokratis. Prinsip demokratis yaitu pembinaan olahraga dari masyarakat, oleh masyarakat dan untuk masyarakat.

Sehingganya faktor pendukung yang dapat mempengaruhi pembinaan olahraga dalam sebuah Kelompok Belajar Olahraga selain dari faktor pelatih, sarana dan prasarana serta faktor pendanaan, adalah adanya partisipasi dari masyarakatnya sendiri. Tanpa partisipasi tersebut tentu saja keberadaan pembinaan olahraga akan terasa sia-sia.

### **2.1.3 Pengertian Pelatih**

Pelatih dalam olahraga prestasi mempunyai tugas untuk membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa meraih kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam suatu pertandingan dipengaruhi program latihan dari pelatih. Pendapat yang lain dikemukakan oleh Pate, at. all, (dalam Kasiyo Dwijowinoto, 1993: 5), pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki penampilan olahraganya. Pelatih adalah suatu profesi, sehingga pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai standar atau ukuran profesional yang ada. Pelatih harus mengikuti perkembangan ilmu pelatihan yang ada untuk mengoptimalkan penampilan atlet.

Harsono (1988: 31) menyatakan bahwa tinggi rendahnya prestasi atlet banyak tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan kemampuan serta

keterampilan seorang pelatih, pendidikan formal dalam ilmu olahraga dan kepelatihan akan sangat membantu segi kognitif dan psikomotorik dari pelatih.

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang mempunyai tugas membimbing anak latihnya dalam berolahraga, tentu saja yang dimaksud di sini adalah mematangkan atau membentuk anak latihnya hingga mempunyai prestasi yang maksimal dalam berolahraga.

### **2.1.3.1 Tugas dan Peran Pelatih**

Dalam proses berlatih melatih, *coach* (pelatih) memiliki tugas dan peranan yang amat penting.

Menurut Sukadiyanto (2005: 4), tugas seorang pelatih, antara lain: (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih melatih, (2) mencari dan memilih olahragawan yang berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan (perlombaan), (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Tugas pelatih yang utama adalah membimbing dan mengungkapkan potensi yang dimiliki olahragawan, sehingga olahragawan dapat mandiri sebagai peran utama yang mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 16), tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi.



Seorang atlet yang menjadi juara dalam berbagai even, namun perilaku sehari-hari tidak sesuai dengan norma agama dan norma kehidupan masyarakat yang berlaku, maka hal tersebut merupakan salah satu kegagalan pelatih dalam bertugas.

Pelatih juga mempunyai peran yang cukup berat dan sangat beragam, berbagai peran harus mampu dikerjakan dengan baik, seperti dikemukakan oleh Thompson yang dikutip Djoko Pekik Irianto (2002: 17-18), pelatih harus mampu berperan sebagai: (1) Guru, menanamkan pengetahuan, *skill*, dan ide-ide, (2) Pelatih, meningkatkan kebugaran, (3) Instruktur, memimpin kegiatan dan latihan, (4) Motivator, memperlancar pendekatan yang positif, (5) Penegak disiplin, menentukan system hadiah dan hukuman, (6) Manager, mengatur dan membuat rencana, (7) Administrator, berkaitan dengan kegiatan tulis menulis, (8) Agen penerbit, bekerja dengan media masa, (9) Pekerja sosial, memberikan nasehat dan bimbingan, (10) Ahli *sains*, menganalisa, mengevaluasi dan memecahkan masalah, (11) Mahasiswa, mau mendengar, belajar, dan menggali ilmunya.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatih yang berkompeten harus mampu melaksanakan tugas yang diembannya dengan baik, seperti yang dikemukakan Thomson, pelatih penegak disiplin, manager, administrator, agen penerbit, pekerja sosial, teman, ahli ilmu pengetahuan.

### 2.1.3.2 Komunikasi Pelatih

Dalam proses berlatih perlu adanya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet. Menurut Pate, at.all, (dalam Kasiyo Dwijowinoto,1993: 18-19), bahwa komunikasi merupakan dua arah, mencakup bicara dengan orang lain dan mendengarkan orang lain. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 24-25) komunikasi hendaknya dilakukan:

- 1) Dua arah: Informasi hendaknya tidak hanya dari pelatih kepada atletnya saja, tetapi juga dari atlet kepada pelatih, sehingga jika ada informasi yang kurang jelas dapat segeraterjawab.
- 2) Sederhana: Agar mudah dipahami dan tidak salah menginterpretasikan bahan maupun cara berkomunikasi dibuat sederhana mungkin tanpa mengurangi pesan yang akan disampaikan, jika perlu cukup dengan bahasasyarat.
- 3) Jelas: Kejelasan isi maupun komunikasi sangat diperlukan untuk menghindarikesalahpahaman.
- 4) Ada umpan balik: Umpan balik diperlukan untuk mengoptimalkan substansi yang dipesankan baik dari pelatih maupunatlet.
- 5) Kedua belah pihak saling optimis: Antara pelatih dan atletnya harus saling optimis dan yakin bahwa apa yang dikomunikasikan akan membawa hasil yang lebih baik dalam usaha mencapaiprestasi.
- 6) Saling memberi semangat: Semangat perlu terus menerus muncul pada masing-masing pihak untuk pelatih maupun atlet salingmemacunya.
- 7) Adanya empati: Kegagalan maupun keberhasilan merupakan usaha bersama untuk itu apa yang dialami dan dirasakan pelatih, demikian juga sebaliknya apa yang dirasakan pelatih dirasakan pula olehatletnya.
- 8) Bersedia menerima kritik: Kritik merupakan salah satu perbaikan,

masing-masing pihak harus membuka diri dan menerima kritik dan saran.

Selain adanya komunikasi antara pelatih dan atletnya, perlu adanya etika dalam proses berlatih dan melatih. Etika tersebut meliputi:

(a) Menghargai bakat atlet. (b) Mengembangkan potensi yang dimiliki atlet, (c) Memahami atlet secara individu, (d) Mendalami olahraga untuk menyempurnakan atlet, (e) Jujur, (f) Terbuka, (g) Penuh perhatian, (h) Mampu menerapkan sistem kontrol (Djoko Pekik Irianto, 2002:26).

Pelatih yang baik selalu belajar kapan dan bagaimana berbicara dengan atlet dan mendengarkan atletnya. Berkomunikasi dengan atlet harus dilakukan dengan teratur dan merupakan tanggung jawab pelatih. Berkomunikasi dengan atlet tidak hanya saat atlet mempunyai masalah saja, tetapi dilakukan setiap saat.

### **2.1.3.3 Pengetahuan Pelatih**

Pelatih sepakbola yang profesional harus mengetahui ilmu-ilmu yang mendukung akan praktek kepelatihan. Menurut Bompa (1994: 2), menyatakan bahwa ilmu pendukung dalam metodologi latihan yang harus dikuasai pelatih seperti dalam gambar berikut ini:

Teori dan Metodologi Latihan (Bompa, 1994: 2) Pate, et.al, yang dialih bahasakan oleh Kasiyo Dwijowinoto (1993: 2-3), menyatakan ilmu-ilmu yang mendukung tersebut antara lain:

- 1) Psikologi olahraga, adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Psikologi olahraga merupakan sub disiplin yang sepenuhnya mempelajari fenomena psikologis olahragawan dan pelatih.
- 2) Biomekanika, biomekanika olahraga memberikan penjelasan mengenai

pola-pola gerakan efisien dan efektif para olahragawan.

- 3) Fisiologi latihan, ilmu ini mempelajari tentang fungsi tubuh manusia selama latihan dan mengamati bagaimana perubahan tubuh yang disebabkan oleh latihan jangka panjang.

Seorang pelatih harus pandai memilih atau menciptakan metode latihan dan harus berusaha menciptakan lingkungan berlatih sebaik mungkin, sehingga memungkinkan atlet berlatih secara efektif dan efisien untuk mencapai sasaran latihan.

#### **2.1.3.4 Kualitas Pelatih**

Pencapaian prestasi atlet yang dilatih dipengaruhi oleh kualitas seorang pelatih. Oleh karena itu, pelatih harus memenuhi kriteria sebagai pelatih yang baik. Adapun syarat-syarat pelatih yang baik menurut Suharno (1985: 6), pelatih yang baik memiliki kemampuan menguasai ilmu sesuai bidangnya secara teoritis dan praktis, memiliki *skill* yang baik sesuai dengan cabang olahraganya.

Mengingat ilmu dan teknik selalu berkembang, maka pelatih perlu menambah atau mengembangkan ilmu dan *skill* sesuai kemajuan yang ada. Selain itu pelatih harus mempunyai kemampuan psikis yang baik dalam arti memiliki daya pikir, daya cipta, kreativitas dan imajinasi tinggi, perasaan yang stabil, motivasi yang besar, daya perhatian dan daya konsentrasi yang tinggi. Pelatih juga harus memiliki kepribadian yang baik sesuai norma hidup yang berlaku, misalnya: memiliki rasa tanggung jawab yang besar, disiplin, dedikasi tinggi, demokratis, adil, keberanian, humor, susila dan sopan santun.

Menurut Soepardi (1998: 11) ada beberapa syarat untuk menjadi seorang pelatih di antaranya sebagai berikut:

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

Pendapat lain dikemukakan oleh Yunus (1998: 13), bahwa beberapa kemampuan minimal yang harus dikuasai oleh pelatih olahraga adalah sebagai berikut:

- 1) Penghayatan terhadap profesi.
- 2) Pemahaman dan penerapan ilmu keolahragaan.
- 3) Penguasaan keterampilan dalam suatu cabang olahraga.
- 4) Penguasaan strategi belajar mengajar atau melatih.
- 5) Keterampilan sosial mencakup kemampuan bergaul, berkomunikasi, mempengaruhi orang lain dan memimpin.

Sedangkan Sukadiyanto (2005: 4-5) syarat pelatih antara lain memiliki: (1) Kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, (2) Pengetahuan dan pengalaman di bidangnya, (3) Dedikasi dan komitmen melatih, (4) Memiliki moral dan sikap kepribadian yang baik.

Agar mampu melaksanakan tugas dan mengemban peranannya dengan baik, seorang pelatih perlu memiliki kewibawaan, sebab dengan kewibawaan akan memperlancar proses berlatih melatih. Dengan kewibawaan yang baik, seorang pelatih akan dapat bersikap baik dan lebih disegani oleh siswa. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 17-18), untuk memperoleh kewibawaan tersebut seorang pelatih perlu memiliki ciri-ciri sebagai pelatih yang disegani, meliputi:

- 1) Interlegensi, muncul ide-ide untuk membuat variasi latihan.
- 2) Giat atau rajin, konsisten dalam bertugas.
- 3) Tekun, tidak mudah putus asa.
- 4) Sabar, tabah menghadapi heterogenitas atlet dengan berbagai macamper masalah.
- 5) Semangat, mendorong atlet agar secara pribadi mampu mencapai sasaran latihan.
- 6) Berpengetahuan, mengembangkan metode dan pendekatan dalam proses berlatih melatih.
- 7) Percaya diri, memiliki keyakinan secara proporsional terhadap apa

yang dimiliki.

- 8) Emosi stabil, emosi terkendali walau memnghadapi berbagai masalah.
- 9) Berani mengambil keputusan, cepat mengambil keputusan dengan resiko minimal berdasarkan kepentingan atlet dan tim secara keseluruhan.
- 10) Rasa humor, ada variasi dalam penyajian materi, disertai humor-humor segar sehingga tidak menimbulkan ketegangan dalam proses berlatih melatih.

Sebagai model, pelatih menjadi idola yang dicontoh baik oleh atletnya maupun masyarakat secara umum.

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa syarat pelatih yang baik, yaitu:

- 1) Mempunyai kondisi fisik dan ketrampilan cabang olahraga yang baik, meliputi: kesehatan dan penguasaan *skill* yang baik sesuai cabang olahraga yang dibina.
- 2) Mempunyai pengetahuan yang baik, meliputi: pengalaman dan penguasaan ilmu secara teoritis dan praktis.
- 3) Mempunyai kepribadian yang baik, meliputi: tanggung jawab, kedisiplinan, dedikasi, keberanian, sikap kepemimpinan, humor, kerjasama, dan penampilan.
- 4) Kemampuan psikis, meliputi: kreatifitas, daya perhatian dan konsentrasi, dan motivasi.

#### **2.1.4 pelatih pembelajar dan berkarakter dalam kurikulum Pembinaan sepakbola Indonesia**

Menurut Danur Windo, dkk (2017:76) seorang pelatih memiliki

tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik.

Pelatih wajib memiliki 3 kompetensi inti. Pertama, kompetensi wawasan sepakbola. Pelatih wajib memiliki pemahaman mendalam tentang permainan sepakbola dan cara memainkannya. Pemahaman terhadap cara menyerang-transisi-bertahan, serta prinsip-prinsip permainan yang terkandung di dalamnya.

Kedua, kompetensi wawasan kepelatihan. Setelah memiliki pengetahuan sepakbola, pelatih harus mengerti cara mentransfer pengetahuan tersebut ke pemainnya. Pelatih wajib mempunyai kemampuan didaktika dan metodologi latihan. Sehingga latihan dan pertandingan (proses pembelajaran) dapat terjadi secara sistematis.

Terakhir adalah kompetensi manajemen. Pengertian manajemen disini adalah terkait pengelolaan administrasi, juga pengelolaan manusia. Pengelolaan administrasi meliputi pencatatan dan dokumentasi. Sedangkan pengelolaan manusia terkait pada jalinan hubungan dengan pemain, staf, pengurus, dll.

### **2.1.5 Proses Melatih Dalam Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia**

Di dalam buku pedoman yang diterbitkan PSSI (2017:78) disebutkan bahwa proses melatih dibagi menjadi tahapan: Perencanaan, Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Proses ini merupakan siklus yang terus berputar.

#### **1. Perencanaan**

Perencanaan adalah langkah pertama. Hal terpenting dalam membuat perencanaan adalah menjadikan Game sebagai titik awal. Dari game



pertandingan atau latihan, pelatih kemudian harus mendefinisikan masalah. Lalu berdasarkan masalah yang telah terdefiniskan, pelatih mendesain latihan.

Khusus untuk sepakbola usia muda, analisa game haruslah dihubungkan dengan rencana latihan mingguan/bulanan. Katakanlah pelatih usia 10-13 tahun, topik minggu ini adalah dribbling, lalu minggu depan adalah satu lawan satu. Tentu analisa game latihan dan pertandingan pelatih difokuskan pada dribbling dan satu lawan satu.

Analisa dribbling dalam game untuk melihat kesuksesan latihan minggu ini. Serta permasalahan bisa menjadi catatan untuk latihan dribbling berikutnya. Sedang analisa satu lawan satu dalam game berguna untuk membuat program latihan minggu depan. Pelatih bisa mencermati problem-problem pada satu lawan satu dari game.

Setelah analisa game, kemudian pelatih mendefinisikan masalah yang terjadi.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan

Setelah rencana latihan selesai dibuat, pelatih bisa masuk ke lapangan dengan suatu referensi terarah. Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan latihan. Persiapan latihan terkait pada pemain, lapangan dan peralatan latihan. Pelatih harus mempertimbangkan jumlah pemain. Pada kasus SSB yang kehadiran pemainnya fluktuatif, pastikan pelatih membuat aturan agar pemain yang berhalangan wajib memberi tahu pelatih.

Hal lain yang harus dipertimbangkan adalah lapangan dan peralatan latihan yang tersedia. Pastikan pelatih membuat grid latihan yang efisien. Dimana pelatih telah membuat grid latihan dari awal hingga sesi selesai. Juga dengan memanfaatkan lokasi lapangan yang efisien.

Saat grid latihan dan peralatan latihan telah semua siap, pelatih bisa memulai latihan dengan tenang. Pelatih membuka latihan dengan doa dan

ucapan pembukaan singkat tentang tujuan latihan hari tersebut. Setelah itu, pelatih tanpa banyak basa-basi harus segera memulai latihan.

Pelatih menjelaskan regulasi dan cara kerja latihan sambil mendemokannya. Setelah didemokan, pemain mencoba. Jika pemain telah mencoba dengan benar tanda mengerti, latihan bisa segera dimulai. Tugas pelatih selanjutnya adalah mengobservasi jalannya bentuk latihan, lalu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang terjadi.

Saat kesalahan terjadi, pelatih harus menghentikan latihan sejenak atau berteriak "stop", Tujuan dari teriakan ini adalah untuk membekukan situasi. Seluruh pemain harus berhenti seketika dan tidak boleh bergerak. Setelah situasi beku, pelatih bisa mendatangi pemain yang melakukan kesalahan.

Saat memperbaiki kesalahan, penting pelatih tidak langsung lakukan direct coaching. Yaitu langsung memvonis kesalahan dan jelaskan solusi. Pelatih harus lakukan tanya-jawab untuk memandu pemain menemukan solusi (guided discovery). Ini dilakukan agar pemain senantiasa berpikir dan menganalisa.

Jika pemain mampu menemukan solusinya sendiri, solusi tersebut juga akan lebih tertanam di memori otaknya.

Langkah selanjutnya adalah pelatih men-demokan solusi yang telah ditemukan . Setelah demo, pelatih lakukan gladi (rehearse). Pemain diminta untuk mengulangi situasi yang sama, tetapi kini dengan cara yang benar. Latihan kembali dapat berjalan dan pelatih kembali mengobservasi latihan

### 3. Evaluasi

Evaluasi langsung bermulai saat latihan akan ditutup. Saat pelatih akan menutup latihan, pastikan ia mengajukan beberapa pertanyaan pada pemain. Dari jawaban pemain atas pertanyaan pelatih, bisa diukur tingkat kesuksesan latihan. Jika pemain bisa menjawab dengan tepat berarti pemain memahami latihan yang diberikan.

Selain pertanyaan pada pemain, pelatih juga perlu melakukan refleksi. Ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri. Jawaban jujur pada pertanyaan ini akan menjadi bahan evaluasi terpenting bagi pelatih. Dengan referensi evaluasi dari pemain, diri sendiri dan juga game, pelatih kemudian bisa kembali melakukan perencanaan latihan.

## **2.1.6 Pelatih berkarakter dalam kurikulum pembinaan sepakbola**

### **Indonesia**

Selain kompetensi inti dan penguasaan terhadap proses melatih, hal lain yang tak kalah penting adalah menjadi pelatih yang memiliki integritas. Pelatih adalah duta utama permainan sepakbola. Apa yang dilakukan pelatih di dalam dan di luar lapangan akan menjadi contoh bagi pemain, pengurus, orang tua dan masyarakat.

Untuk itu pelatih harus seiya sekata dan seperbuatan. Sebelum menuntut suatu hal pada pemain, harus menuntut hal tersebut pada dirinya sendiri. Jika pelatih menginginkan pemain disiplin tepat waktu, maka pelatih harus terlebih dahulu menunjukkan kedisiplinan tepat waktu. Jika pelatih ingin pemain aktif berkomunikasi di lapangan, tentu pelatih harus juga menjadi komunikatif di luar lapangan

Hanya dengan integritas dan sikap professional tersebut, respek pemain pada pelatihnya akan tumbuh. Pemain respek dan menghargai pelatih bukan karena hirarki atau takut. Pemain respek karena melihat pelatih sebagai panutan yang selalu memberikan yang terbaik.

Memberikan yang terbaik dalam menjalani profesi pelatih adalah menjadi manusia pembelajar permainan sepakbola.

Belajar secara formal adalah dengan mengikuti kursus kepelatihan lisensi D, C, B, A, Pro. Apapun latar belakang Anda, kursus pelatih merupakan

sesuatu yang wajib. Pengalaman sebagai mantan pemain ataupun Sarjana Olahraga akan menjadi bekal berharga, tetapi ilmu utama melatih sepakbola ada di kursus kepelatihan formal. (Danur windo, dkk 2017 :82).

### **2.1.7 Filosofi Sepakbola Indonesia**

Di dalam buku pedoman yang di terbitkan PSSI (2017:16) telah dijelaskankerangka objektif untuk capai kemenangan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan, di dalamnya terdapat pilihan-pilihan subjektif. Suatu pilihan subjektif tentang cara menyerang, bertahan dan transisi. Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi.

Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola indonesia ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat Indonesia.Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara Indonesia beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut.

Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan role model yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepakbola amatlah penting. Di samping itu, masyarakatjuga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim.

Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia.Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni.Pemain memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek.Pada aksi sepakbola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo satu lawan satu.

Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepakbola top level. Tren sepakbola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang. Proaktif berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang saat menyerang. Juga proaktif dalam pressing saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola. Di samping itu transisi diantara kedua momen tersebut, merupakan momen magis yang menentukan terjadinya gol.

### **2.1.7.1 Sepakbola Proaktif Sebagai Pilihan**

Di dalam sepakbola, ada banyak cara bermain untuk sukses. Beberapa tim memilih untuk jadikan pertahanan solid sebagai titik awal permainannya. Mereka biarkan lawan kuasai bola, sambil menunggu kesempatan untuk rebut bola. Pertahanan dan pressing tersebut memaksa lawan salah dan tim dapat merebut bola. Setelah rebut bola, tim bisa lancarkan counter attack cepat. Style seperti ini sering disebut dengan *Reactive Play*.

Banyak tim lain memilih untuk menjadikan penguasaan bola sebagai basis cara bermainnya. Tim secara proaktif terus menguasai bola untuk mencari cara progresi bola ke depan dengan tujuan utama ciptakan peluang gol. Bila kehilangan bola, tim secara proaktif lakukan pressing untuk secepat mungkin kembali rebut dan kuasai bola. Pendekatan *style* ini disebut dengan *Proactive Play*.

Melihat kesuksesan tim-tim top level pada ajang Piala Dunia, Piala Eropa dan Liga *Champions* Eropa dalam satu dekade terakhir menunjukkan tren sepakbola *modern* mengarah pada sepakbola proaktif. Barcelona, Real Madrid, FC Bayern dan timnas Jerman adalah gambaran tim yang sukses memainkan sepakbola proaktif. Selalu proaktif mendominasi penguasaan bola untuk menciptakan peluang gol. Juga proaktif lakukan pressing untuk merebut bola.

Model sepakbola proaktif juga cocok dengan melihat kelebihan-kelebihan pemain Indonesia yang memiliki kecepatan dan kelincahan. Keunggulan permainan menyerang solo satu lawan satuakan menjadi pelengkap tingkat efektivitas sepakbola proaktif ini. Secara kultural, sepakbola proaktif juga pas dengan agresivitas pemain Indonesia.(Danur windo, dkk 2017 :16)

### **2.1.7.2 Goal Oriented Possession**

Dalam sepakbola proaktif terdapat dua pendekatan penguasaan bola yang bisa dilakukan. Yaitu, bermain langsung ke depan (*direct play*) ala *Roger Schmidt* atau *Tony Pulis*. Juga permainan konstruktif dari belakang, lini ke lini hingga ke depan (*constructive play*) layaknya *Pep Guardiola* atau *Thomas Tuchel*.

Dari data statistik secara umum pada beberapa kompetisi besar tingkat dunia, permainan *direct play*, 2-3 passing ke depan dan berharap *second ball* hasil duel udara kebanyakan berakhir pada tim kehilangan bola. Permainan konstruktif dari lini ke lini dengan jumlah passing lebih banyak terbukti lebih efektif untuk menciptakan peluang mencetak gol.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, Indonesia memilih permainan berbasis possession konstruktif dari lini ke lini. Di samping possession konstruktif amat positif dalam penciptaan peluang gol, model ini juga bermanfaat untuk pengembangan skill individu pemain usia muda.

Dengan bermain konstruktif dari lini ke lini, rute serangan akan lebih melibatkan banyak pemain. Alur bola akan mengalir dari kiper, ke pemain belakang, pemain tengah hingga pemain depan. Bandingkan dengan permainan possession berbasis *direct play* yang cenderung melompati lini tengah. Dimana permainan seringkali hanya melibatkan kiper atau bek dengan striker.

Perlu dipahami penguasaan bola bukanlah tujuan, melainkan alat. Tujuan possession adalah untuk menciptakan peluang cetak gol. Untuk itu, meski mengandalkan possession berbasis konstruktif dari lini ke lini, orientasi serangan haruslah progresif ke depan, mengarah ke gawang lawan. Sehingga progresi serangan dengan passing atau dribbling ke depan harus menjadi prioritas tertinggi jika memungkinkan. Jika tim kehilangan bola, style transisi negatif yang dipilih adalah sesegera mungkin langsung melakukan pressing di lokasi tempat hilang bola (*immediate pressing*). Prioritas untuk langsung lakukan pressing dilakukan dengan tujuan agar tim dapat merebut bola kembali secepat mungkin. Jika *immediate pressing* tidak dapat dilakukan, tim harus lakukan re-organisasi untuk masuk pada fase *Press Build Up*. (Danur windo, dkk 2017 :16)

### **2.1.7.3 Smart Zonal Pressing**

Di dalam buku pedoman yang diterbitkan PSSI (2017:18) telah dijelaskan sepakbola proaktif memberikan preferensi lebih pada penguasaan bola. Dimana saat tim kita menguasai bola, secara otomatis lawan tidak akan dapat mencetak gol. Untuk itu pendekatan proaktif juga harus dilakukan saat tim bertahan. Yaitu dengan orientasi pressing untuk secepat mungkin merebut bola. Sehingga dapat kembali menguasai bola.

Orientasi *pressing* untuk secepat mungkin merebut bola jangan disalah artikan perwujudannya sebagai *high pressing* sepanjang permainan. Tinggi rendahnya garis pressing tim amat tergantung pada situasi. Pada banyak situasi, tim bisa lebih cepat merebut bola justru dengan garis pressing sedang atau bahkan rendah.

Dalam hal ini dibutuhkan *intelejensia* tim untuk secara kolektif membaca situasi permainan. Kemudian menentukan tinggi rendahnya garis pressing untuk dapat merebut bola secepat mungkin. Tim harus memahami situasi manakah

yang harus direspon dengan high pressing line. Tetapi juga situasi lain yang harus direspon dengan low atau medium pressing line.

Pada saat melakukan pressing, penjagaan yang dilakukan tim tidak berbasis orang per orang (*man to man marking*). Melainkan tim secara kolektif lakukan pressing dengan basis penjagaan ruang (*zonal marking*).

Semua pemain bersama-sama harus menjaga ruang dengan cara memperkecil ruang lawan (*make the pitch small and squeeze the space*). Dimana ruang yang dijaga berorientasi pada lokasi bola. *Smart Zonal Pressing*.

Segera setelah merebutbola, prioritas pertama adalah melakukan serangan balik cepat (*quick counter attack*). Ini dilakukan dengan mengeksploitasi ruang di depan dan di belakang lini bek lawan. Jika quick counter tidak dapat dilakukan, maka tim harus kembali lakukan *Build Up*.

### **2.1.8 Prinsip-prinsip permainan dalam kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia**

Prinsip permainan jangan dikaburkan dengan playing style, formasi dan taktik bermain. Playing style, formasi dan taktik bermain bersifat lebih subjektif. Sangat bergantung pada pilihan federasi, pilihan pelatih, pemain, lawan dan berbagai faktor eksternal yang mengiringi. Ketiganya juga lebih dinamis, bisa berganti sesuai kebutuhan dan tuntutan permainan itu sendiri.

Sedangkan prinsip permainan adalah suatu panduan yang lebih objektif dan universal. Dimana prinsip ini berlaku di permainan sepakbola siapapun pelatihnya, siapapun pemain, lawan dan apapun faktor eksternal yang mengiringi. Prinsip ini misal berlaku untuk timnas Jerman, tetapi berlaku juga untuk timnas Indonesia dan apapun tim yang bermain sepakbola

Di dalam buku pedoman yang di terbitkan PSSI (2017:36) telah disebutkan berangkat dari momen utama sepakbola, maka prinsip permainan



terbagi menjadi prinsip penyerangan (*Attacking*) dan pertahanan (*Defending*). Prinsip *attacking* menjadi panduan bagi pelatih dan pemain tentang apa yang harus dilakukan saat tim menguasai bola. Sebaliknya prinsip *defending* menjadi panduan bagi pelatih dan pemain saat tim sedang tidak menguasai bola.

#### 1. Prinsip- prinsip dasar menyerang (*Attacking*)

##### a. *Spread Out*

Pengertian *spread out* adalah kondisi *team shape* menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar.

Penyebaran pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (*side to side*).Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (*end to end*).

##### b. *Width*

Pengertian *width* adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal disisi kiri dan sisi kanan lapangan untuk menciptakan kelebaran.

Tujuan kelebaran adalah untuk merenggangkan lawan secara horizontal. Sehingga tercipta lobang untuk memprogresi bola ke depan.

##### c. *Depth*

Pengertian *depth* adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal jauh di belakang dan jauh di depan lapangan untuk menciptakan kedalaman.

Tujuan kedalaman adalah untuk merenggangkan lawan secara vertikal. Sehingga tercipta ruang antar lini untuk pemain berdiri dan menerima umpan vertical ke depan

*d. Mobility*

e. Pengertian mobility adalah pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola.

Tujuan dari pergerakan tanpa bola ini adalah menggerakkan lawan, menciptakan ruang, memanfaatkan ruang.

*f. Penetration*

Pengertian penetration adalah progresi bola penetrasi ke depan demi terciptanya gol.

Penetrasi ini bukan cuma sekedar ke depan tetapi harus melewati minimal satu lini pressing lawan. Penetrasi dapat dilakukan dengan passing, dribbling atau permainan kombinasi.

## 2. Prinsip-prinsip dasar bertahan(Defending)

*a. compactness*

Pengertian compactness adalah kondisi team shape merapat sesempit- sempitnya, membuat lapangan permainan menjadi kecil. Kerapatan pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (side to side). Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (end to end).

*b. Narrow*

Pengertian narrow adalah kondisi team shape dimana jarak antar pemain merapat secara horizontal. Jarak antara pemain yang berdiri di sisi paling kiri dan paling kanan harus sedekat mungkin.

Tujuan dari narrow adalah mencegah lawan progresi bola ke depan dan memaksa lawan bermain melebar atau ke lokasi yang kita.

*c. short*

Pengertian short adalah kondisi team shape dimana jarak antar pemain merapat secara vertikal. Jarak antara lini paling belakang dan paling depan harus sedekat mungkin.

Tujuan dari short adalah mengecilkan ruang antar lini, sehingga lawan memiliki ruang yang minim untuk mengolah bola.

*d. pressure*

Pengertian pressure adalah melakukan penjagaan dengan cara menekan lawan, Pressure menutup ruang dan jalur passing atau dribbling ke depan.

Tujuan akhir pressure adalah merebut bola. Apabila merebut bola tidak bisa dilakukan, pressure bisa mencegah lawan progresi ke depan. Serta memaksa lawan bermain negative ke samping atau ke belakang.

*e. Cover*

Pengertian cover adalah melakukan lapisan penjagaan melalui berdiri dengan sudut sekitar 45 derajat di belakang pemain yang melakukan pressure kepada lawan dengan bola.

Tujuan cover adalah: 1) menutup jalur forward pass, through pass, wall pass; 2) menjadi pelapis bila kawan kita dilewati; 3) menciptakan situasi 2v1 bila kawan mengarahkan lawan dengan bola ke pemain cover.

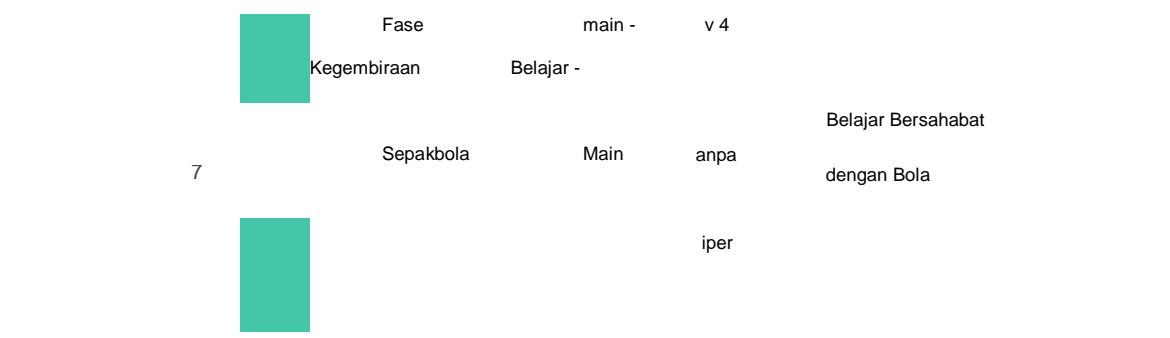
*f. Balance*

Pengertian balance adalah pengambilan posisi keseimbangan untuk mengisi ruang yang kosong.

Tujuan balance adalah: 1) mengambil posisi yang lowong, 2) mengantisipasi lawan mengubah arah serangan, 3) mengantisipasi serangan ke tiang jauh.

### 2.1.9 Fase – fase latihan dan formasi belajar 1-4-3-3 dalam kurikulum sepakbola Indonesia

GE	PHASE	METODE AME	FOKUS
17	Fase 8+ Penampilan	P-3-M	Belajar untuk Menang
15	Fase 6 Pengembangan Permainan Sepakbola	Passing - Posisi - Phase - Main	Belajar Bermain Sepakbola 11v11
13	4	b-B-M	
11	Fase 2 Pengembangan Skill Sepakbola	belajar - Belajar - Main	v 7 Belajar Aksi-aksi
9	0	m-B-M	anpa Sepakbola ffside



Gambar 2.1 Fase-fase latihan sepakbola sesuai kelompok umur

Menurut Danur windo, dkk (2017 :60) 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. Sedang, 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.

Untuk mencapai itu, empat tahun sebelum usia Fase Penampilan, pemain perlu diajarkan kemampuan menyerang-transisi-bertahan dalam permainan sebelas lawan sebelas. Oleh karena itu ditetapkanlah usia 14-17 tahun sebagai

fase untuk pemain belajar bermain sebelas lawan sebelas. Sesuai tujuannya, fase ini kemudian dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola.

Akan tetapi, pemain akan kesulitan belajar bermain sepakbola sebelas lawan sebelas, jika tidak memiliki skill aksi-aksi sepakbola. Empat tahun sebelum belajar bermain sepakbola sebelas lawan sebelas, 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 Sepakbola.

Pembelajaran aksi-aksi sepakbola membutuhkan keseriusan dalam belajar dan gerak motorik prima. Empat tahun sebelum pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola, pemain perlu ditanamkan kecintaan pada sepakbola. Selain itu, pemain juga perlu diajarkan kekayaan khasanah gerak, sehingga ia mudah belajar skill aksi-aksi sepakbola. Untuk itu usia 6-9 tahun dijadikan fase pemain bergembira dan belajar khasanah gerak. Fase ini dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola.

#### **a. Fase Kegembiraan Sepakbola (6-9 tahun)**

Fase usia 6-9 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat pertama. Dimana tungkai kaki dan tangan bertumbuh menjadi lebih panjang ketimbang batang tubuhnya. Pada saat yang bersamaan, organ pada sistim pernapasan jantung juga semakin membesar ukurannya. Konsekuensinya adalah:

- Pemain banyak bergerak.
- Koordinasi gerak cenderung kasar.
- Otot-otot tidak terlatih.
- Rendahnya tingkat konsentrasi.
- Sikap sensitive yang dominan.

- Mempunyai idola tokoh dewasa sebagai panutan

Awal masa ini juga adalah masa dimana anak-anak memulai sekolah. Dengan lingkungan baru di luar rumah, anak berada dalam fase transisi untuk mengenal lingkungan pergaulan baru. Dalam hal ini SSB menjadi lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. SSB harus jadi tempat yang serupa dengan sekolah, dimana anak akan belajar bersosialisasi. Saling menerima kehadiran pelatih dan teman-temannya.

#### Fokus latihan Fase Kegembiraan Sepakbola

6-9 tahun adalah:

- Menanamkan kecintaan pada permainan sepakbola.
- Mengenalkan khasanah gerak untuk peningkatan kemampuan motorik.
- Mengenalkan konsep dasar permainan sepakbola:

menang dengan cetak gol lebih banyak daripada lawan.

Metode latihan yang digunakan adalah main-Belajar-Main (m-B-M). Pengertian m-B-M ini terkait pada struktur latihan harian yang dibuat untuk pemain usia tersebut. Dimana latihan diawali dengan pemanasan gembira yang singkat. Setelah itu latihan langsung dimulai dengan permainan, misal dua lawan dua, tiga lawan tiga hingga empat lawan empat. Tujuan main (m) di awal ini adalah pemain gembira dan dapat menangkap konsep besar dari permainan sepakbola itu sendiri.

Setelah pemain menangkap gambaran besar permainan sepakbola, saatnya pemain belajar (B). Di sini pemain akan dikenalkan berbagai aksi sepakbola yang akan berguna bila diaplikasi dengan baik di permainan. Sebagai puncaknya, aksi

sepakbola yang telah dipelajari tadi bisa dicoba kembali dalam permainan (M). Permainan yang disarankan adalah empat lawan empat tanpa kiper.

Dalam metode m-B-M ini, pemberian topik sebaiknya tidak tunggal. Secara psikologis topik tunggal akan membosankan bagi pemain usia ini. Topik yang diberikan bisa terdiri dari 2-3 macam. Contoh: latihan kelincahan-ball feeling-dribbling; koordinasi-passing-receiving; receiving-dribbling-shooting, passing-receiving-shooting, dll.

#### **b. 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:

- Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- Koordinasi gerak prima.
- Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- 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 dikedirlikan 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

Fokus Latihan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun adalah:

- Skill aksi-aksi sepakbola dalam menyerang-transisi-bertahan.
- Dari banyak aksi-aksi sepakbola, PSSI focus pada 4 skill inti, yaitu: *Strike the ball (passing, shooting, heading). Dribbling. First Touch*
- Menyempurnakan gerak motoric, kelincahan dan koordinasi.

### **c. Fase Pengembangan Permainan Sepakbola (14-17 tahun)**

Fase usia 14-17 tahun sering disebut sebagai usia pubertas (*growthspurt*). Dimana secara alami pemain mengalami era pertumbuhan pesat yang kedua. Hal yang jelas tampak adalah tinggi badan pemain mengalami kenaikan pesat. Kondisi ini membuat pemain merasa asing dengan tubuhnya sendiri.

Meski demikian, secara alami pula pemain beranjak semakin dewasa. Ia makin memiliki konsep diri yang kuat. Kebutuhan akan pengembangan diri menjadi makin besar. Pemain mulai berpikiri rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik setiap tindakan. Secara umum, konsekuensi yang terjadi adalah:

- Tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincahan menurun.
- Otot semakin terlatih, kekuatan dan daya tahan meningkat
- Konsep diri semakin menguat, ada keinginan tinggi untuk eksis.
- Peningkatan logika berpikir dan pemikiran yang kritis.
- Memiliki kebutuhan akan konsep sepakbola yang logis.

Berangkat dari karakteristik fisiologis rentang usia ini, serta pengajaran yang telah diberikan pada fase pembinaan sebelumnya, maka inilah saat tepat untuk mulai mengajarkan pemain bermain sepakbola sebelas lawan sebelas.

Setelah memiliki kecintaan tinggi, kekayaan gerak, serta skill aksi-aksi sepakbola, saatnya pemain belajar menggunakan semua itu dalam permainan sepakbola sebelas lawan sebelas.

Untuk itu pada fase ini, focus latihan adalah mengajarkan kemampuan bermain sepakbola sebelas lawan sebelas dalam posisi spesifik pada formasi 1-4-3-3. Di konteks tersebut, pemain juga diajarkan cara bermain secara grup dan tim saat menyerang (build up-scoring), bertahan (press build up-prevent goal) dan transisi diantara kedua momen tersebut.

#### **2.1.9.1 Formasi Belajar 1-4-3-3 dalam kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia**

Menurut Danur windo, dkk (2017 :22)Filosofi Sepakbola Indonesia bisa diwujudkan dengan berbagai varian formasi bermain. Sebenarnya dengan formasi apapun, permainan proaktif dalam menyerang-bertahan dan transisi dapat diwujudkan. Hanya saja pada proses belajar, dibutuhkan suatu formasi bermain yang standard dan seragam. Ini dilakukan untuk memudahkan proses belajar bagi pemain muda.

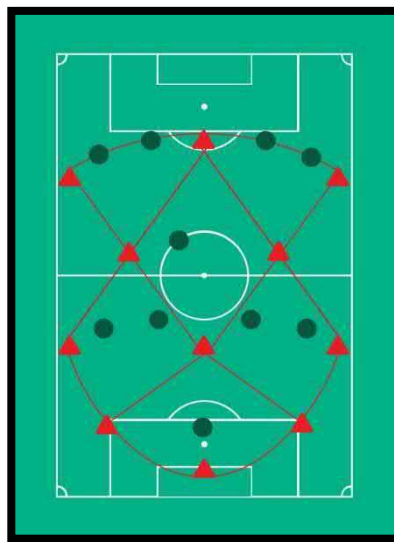
PSSI memilih formasi bermain 1-4-3-3 sebagai formasi belajar untuk mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia.Pilihan subjektif PSSI ini didasari pemikiran bahwa 1-4-3-3 adalah formasi bermain termudah untuk pemain muda belajar.

Pertama, formasi 1-4-3-3 menyajikan 3 lini (belakang, tengah, depan) dengan penyebaran jumlah pemain merata. Logika sederhana mengatakan bila 10 pemain di luar kiper dibagi disebar ke 3 lini, maka pada setiap lini akan diisi oleh 3 orang. 1 pemain tersisa kemudian ditempatkan di belakang, sehingga terciptalah formasi 1-4-3-3.

Kedua, secara natural posisi berdiri 11 pemain di lapangan banyak menciptakan segitiga (triangle) dan ketupat (diamond). Kondisi ideal ini bahkan bisa dicapai tanpa pemain harus melakukan banyak pergerakan. Ini merupakan kondisi ideal yang memberikan efek positif untuk permainan.

Setiap pemain dengan bola akan memiliki banyak opsi passing (minimal 4-5 opsi). Situasi yang bukan hanya memudahkan tim menguasai bola, tetapi bermain penguasaan bola progresif berorientasi ke depan. Struktur posisi natural 1-4-3-3 juga memudahkan tim untuk melakukan pressing sejak lawan membangun serangan dari bawah.

Ketiga, formasi 1-4-3-3 dalam format permainan sebelas lawan sebelas juga secara terstruktur dapat disederhanakan menjadi formasi 1-3-3 pada format permainan tujuh lawan tujuh. Dimana format permainan tujuh lawan tujuh amat baik untuk pemain usia 10-13 tahun belajar sepakbola. Kemudian dari format tujuh lawan tujuh, permainan makin disederhanakan ke format empat lawan empat dengan formasi 1-2-1. Dimana format empat lawan empat adalah permainan terbaik untuk pemain usia 9 tahun ke bawah.

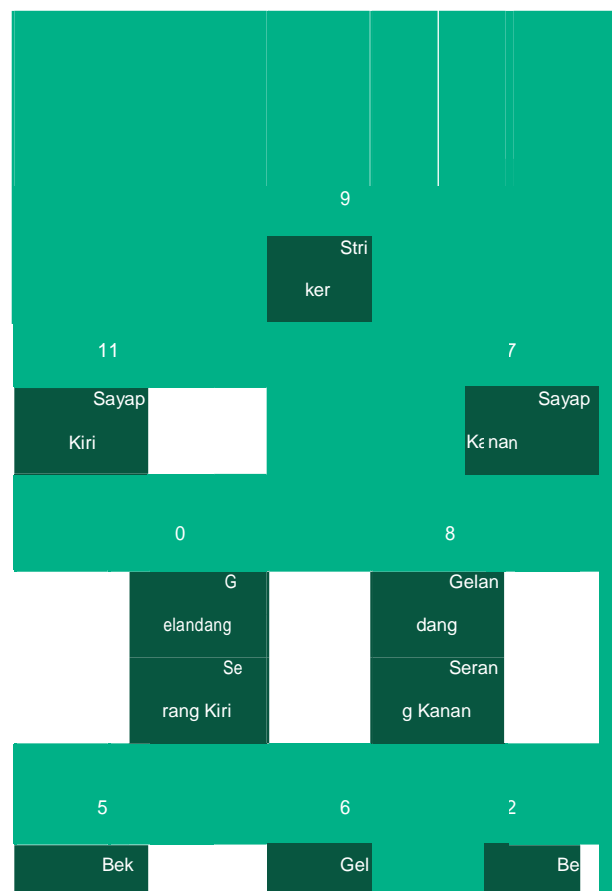


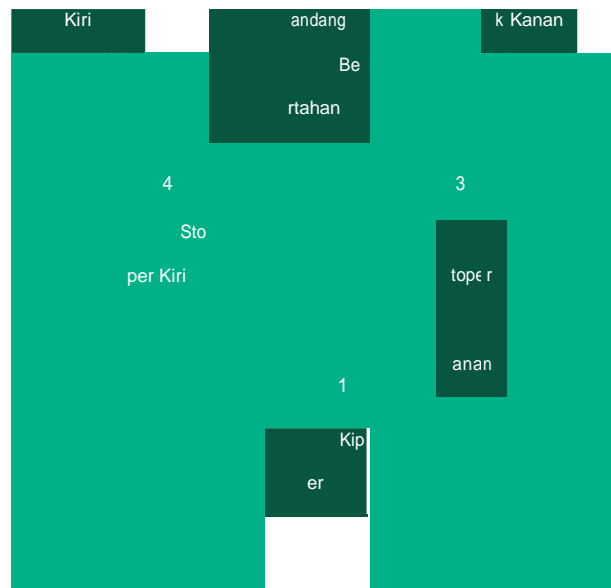
Gambar 2.2 Ilustrasi "Diamond Shape dalam 1-4-3-3

Pada akhirnya saat pemain sejak kecil katakanlah usia 8 tahun belajar sepakbola, ia akan mendapatkan pelatihan yang metodelis, terstruktur dan sistematis. Pemain sedikit demi sedikit mulai belajar belajar sepakbola dari yang paling sederhana (4v4), hingga yang paling kompleks (11v11).

### 2.1.9.2 Nomor Posisi dalam Formasi 1-4-3-3 ala Indonesia

Di dalam buku pedoman yang di terbitkan PSSI (2017:23) telah dijelaskanmaksud nomor posisi adalah semacam kode yang disepakati bersama sesuai dengan posisi bermain pemain. Dalam hal ini penomoran posisi yang dipilih PSSI untuk formasi 1-4-3-3 ala Indonesia adalah seperti yang tertera pada diagram di bawah ini





Gambar 2.3 Nomor Posisi dalam 1-4-3-3 Ala Indonesia

Kesepakatan tentang keseragaman sistim penomoran ini kelihatannya sepele, tetapi punya dampak dahsyat. Buat praktisi sepakbola di Eropa misalnya, sistim penomoran ini telah menjadi bahasa yang dimengerti semua orang. Di ruang ganti, pelatih dan pemain terbiasa berdiskusi dengan nomor ini. Kalimat “Hati-hati dengan No. 7 dan 11 lawan, mereka sering masuk ke dalam,” atau “Saya mau kamu (No.9) turun untuk pressing No.6 lawan” adalah bahasa sehari-hari yang tak asing lagi.

Penggunaan sistim penomoran ini juga amat berguna dalam pendidikan pelatih. Di setiap kursus, workshop dan seminar pelatih, bahasa nomor posisi memperlancar komunikasi antar sesama pelatih. Bahasa ini digunakan secara lisan, tetapi juga akan secara tulisan dalam manual dan diktat kursus pelatih PSSI. Nantinya, papan taktik pelatih di Indonesia akan selalu menggunakan biji-biji bernomor 1 sampai 11.

Keberadaan nomor ini juga bermanfaat terkait latihan posisi. Dalam bahasa Inggris disebut “*positional play*”, dalam bahasa Spanyol “*juego de*

*posicion*” dan bahasa Belanda “*positie­spiel*”. Filosofi latihan posisi ini adalah “berlatih seperti kita bermain”. Artinya posisi berdiri dalam bentuk latihan apapun harus selalu mencerminkan posisi berdiri saat bermain. Pada aplikasi model latihan penomoran posisi menjadi krusial.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil simpulan bahwa secara umum tingkat pemahaman kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia pada pelatih sekolah sepak bola (SSB) di Kota Semarang tergolong tinggi, yang berarti bahwa para pelatih memiliki pemahaman yang mendalam tentang prinsip permainan, model sesi latihan, filosofi sepak bola Indonesia dan pelatih yang berkualitas. Tingkat pemahaman tentang prinsip menyerang tergolong sedang, prinsip bertahan tergolong tinggi. Pemahaman tentang fase-fase latihan dan formasi belajar 1-4-3-3 pada pelatih SSB Kota Semarang tergolong tinggi. Demikian juga pemahaman filosofi sepak bola Indonesia dan kualitas pada pelatih tergolong tinggi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan sebagai berikut.

1. Dari hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan yang berguna bagi pelatih sepakbola di sekolah sepak bola (SSB) untuk meningkatkan kemampuan kepelatihan kejenjang yang lebih tinggi sehingga dapat memberikan kontribusi positif di persepakbolaan Indonesia.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan bahan perbandingan dalam peningkatan dan pengembangan untuk memajukan kepelatihan sepakbola sesuai dengan kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia di Indonesia khususnya di kota Semarang

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa O. (1994). *Total Training for Young Champions*. USA: Human Kineti
- Danurwinda, ET AL.2017. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta:  
Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas  
Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Hamalik, Oemar. 2007. *Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung:  
Remaja
- Rosdakarya.[id.wikipedia.org/wiki/Kurikulum](http://id.wikipedia.org/wiki/Kurikulum)
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta:  
PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan (Pate, Rotella, dan  
Me Clenaghan Terjemahan)*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mulyasa, E. 2008. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja  
Rosdakarya.
- Sanjaya, Wina. 2007. *Kajian Kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: UPI
- S.Nasution. 2006. *Azas-Azas Kurikulum*. Universitas Michigan: Tarate.
- Soepardi. (1998). *Coaching dan Training*. Jakarta: Proyek Pendidikan STO.
- Suharno. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP  
Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:  
Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta:  
Fakultas ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.



Yunus. (1998). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Dasar.