



**POLA PEMBINAAN PRESTASI SEPAKBOLA USIA DINI  
DI KLUB TGB ANDIKA BALAPULANG  
KABUPATEN TEGAL**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Apip Amaludin  
0602515031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2018**

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Pola Pembinaan Prestasi Sepakbola Usia Dini Di Klub TGB Andika Balapulang Kabupaten Tegal” karya,

Nama : APIP AMALUDIN

NIM : 0602515031

Program Studi : Pendidikan Olahraga

telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Jumat, tanggal 14 September 2018.

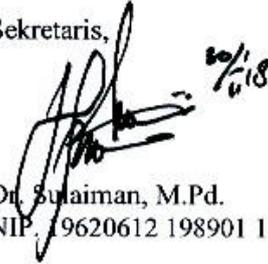
Semarang,

Ketua,



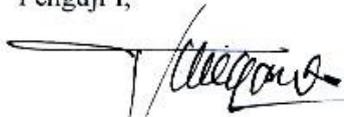
Prof. Dr. Tri Joko Raharjo, M.Pd  
NIP. 19590301 198511 1 001

Sekretaris,



Dr. Sulaiman, M.Pd.  
NIP. 19620612 198901 1 001

Penguji I,



Prof. Dr. Soegiyanto, KS, MS.  
NIP. 19540111 198103 1 002

Penguji II,



Dr. H. Harry Pramono, M. Si  
NIP. 19591019 198503 1 001

Penguji III,



Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.Si, Psi.  
NIP. 19470427 198503 2 001

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benarbenar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan,

Apip Amaludin

NIM. 0602515031

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

“Maka Jangan Sekali-kali Membiarkan Kehidupan Dunia Ini Memperdayakan Kamu”.-  
(Q.S Al-Fatir: 5)

### **Persembahan :**

- 1) Almamater tercinta Universitas Negeri Semarang.
- 2) Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
- 3) Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana  
Universitas Negeri Semarang.

## ABSTRAK

Apip Amaludin, 2018. Pola Pembinaan Prestasi Sepakbola Usia Dini Di Klub TGB Andika Balapulang Kabupaten Tegal. Tesis Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dr. H. Harry Pramono, M.Si., II. Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.si, Psi

**Kata kunci** : Pembinaan Prestasi, Sepakbola, Klub usia dini

Permasalahan penelitian ini adalah kurangnya sarana dan prasarana serta belum maksimalnya pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Tegal karena anggaran yang minim dari pemerintah daerah Kabupaten Tegal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Pembinaan sepakbola usia dini di Klub TGB . 2) Program latihan sepakbola usia dini di Klub TGB. 3) Sumber pendanaan Klub TGB. 4) Sarana dan prasarana di Klub TGB. 5) Peranan masyarakat dan orang tua atlet di Klub TGB). 6) Pengaruh kompetisi anak usia dini di Klub TGB. 7) Peran Pelatih di Klub TGB.

Jenis penelitian ini adalah Kualitatif Deskriptif dengan menjabarkan hasil penelitian berupa fakta , Sasaran penelitian kini adalah pembinaan prestasi usia dini di Klub TGB Andika Balapulang. Lokasi penelitian ini adalah di Desa kaliwungu kecamatan balapulang Kab. Tegal. Teknik analisis data yang digunakan adalah triangulasi. Pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan berupa observasi dan wawancara sebagai data primer dan dokumentasi sebagai data pendukung atau sekunder.

Hasil penelitian m,eneunjukkan bahwa: (1) Pembinaan prestas sepakbola yang dilakukan oleh Klub TGB Andika Balapulang dapat dikatakan Baik, (2) Program latihan yang dilakukan Klub TGB Andika Balapulang dapat dikatakan baik, (3) Sumber pendanaan Klub TGB andika Balapulang dapat dikatakan cukup

Simpulan hasil penelitian ini adalah: (1) Pola pembinaan prestasi dikatakan baik, disetiap latihan menggunakan pola simulasi pertandingan, dengan menggunakan simulasi bertahan dan simulasi menyerang ini memudahkan anak untuk menghadapi setiap turnamen yang diikuti, (2) Program latihan dikategorikan baik, karena program latihan disesuaikan dengan kurikulum standar PSSI untuk anak usia dini dan program yang dijalankan sesuai rencana dan berjenjang, (3) Sumber dana dikategorikan Kurang, pendanaan masih kurang sehingga orang tua dan masyarakat sekitar seringkali memberikan sumbangan ketika turnamen peran pelatih dikatakan baik, mampu memotivasi siswa menjadi semangat dalam berlatih serta dapat berprestasi, sarana dan prasarana cukup, karena sebagian sudah sesuai standar PSSI, peran pengurus dikategorikan baik, manajemen yang dilakukan pengurus menunjang berjalannya visi dan misi Klub, orang tua sangat mendukung dan dukungan masyarakat baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa proses pembinaan yang baik itu mencakup semua komponen mulai dari pengurus dengan manajemen yang bagus, pelatih yang kreatif dan berkompeten ditambah dengan dukungan moril materil dari orang tua atlet serta sarana dan prasarana yang memadai.

## ABSTRACT

Apip Amaludin, 2018. The Pattern Of The Early Childhood Soccer Development In TGB Andika Balapulang Club Of Tegal District. Thesis, Sport Education Study Program, Graduate Program, Semarang State University. Counselor 1st: Dr. H. Harry Pramono, M.Si., 2<sup>nd</sup>Counselor Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.si, Psi.

**Keywords:** Achievments Coaching, Early Chilhood Footbal, Football Academy

This study aims to find out: 1) Guiding early childhood football at Andika Balapulang TGB Club. 2)Program for training in early childhood football achievements at Andika Balapulang TGB Club 3) funding sources for the TGB andika Balapulang Club.

This is a qualitative study using the survey method, which was located at TGB Andika Balapulang Club, Tegal district with information sources including chairmen or administrators of clubs, coaches, athletes, talent guides, and trainees' parents. The data was taken using three techniques: interview, observation, documentation. The results were as follows: achievement coaching patterns were said to be good, in each exercise using match simulation patterns, using this survival simulation and attacking simulation made it easy for trainees to face each tournament followed, the training program was categorized as good, because the training program was adapted to the PSSI standard curriculum for Early childhood children and programs were planned according to plan and tiered, funding sources were categorized as Less, funding was still lacking so that parents and communities around often contribute when the role of coach was said to be good, able to motivate students to be enthusiastic in training and be able to achieve, means and enough infrastructure, because some were in accordance with PSSI standards, the role of the board was categorized as good, the management carried out by the management supports the running of the vision and mission of the Club, the parents were very supportive and good community support. Based on the results of the study, it can be concluded that a good coaching process includes all components starting from the management with good management, creative and competent coaches plus material moral support from trainees' parents and adequate facilities and infrastructure

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pola Pembinaan Prestasi Sepakbola Usia Dini Di Klub TGB Andika Balapulang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing : Dr. H. Harry Pramono, M.Si., II. Dr. Eunike Raffy Rustiana, M.si, Psi

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi di UNNES.
2. Direksi Pascasarjana Unnes, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan tesis ini.
3. Prof Soegiyanto, KS. M. S dan Dr. Sulaiman, M. Pd selaku Kordinator dan Sekrertaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Unnes yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.

4. Bapak dan ibu dosen Program Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan magister.
5. Seluruh staf administrasi Pascasarjana Universitas Negeri Semarang terkhusus pada program Studi Pendidikan Olahraga atas layanan dan bantuan selama mengikuti perkuliahan.
6. Kedua Orang tua dan kakak adik tercinta yang telah memberikan doa, dukungan dan bantuan riil maupun materiil kepada peneliti selama menempuh pendidikan magister.
7. Istri dan anaku tercinta yang telah memberikan doa, dukungan dan sebagai penyemangat peneliti selama menempuh pendidikan magister.
8. Teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Pascasarjana UNNES angkatan 2015, yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan kerja samanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian dan tesis ini.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 14 Oktober 2018

Apip Amaludin

## DAFTAR ISI

|                                  | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....              | i       |
| PENGESAHAN PEMBIMBING .....      | ii      |
| PERNYATAAN KEASLIAN .....        | iii     |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....      | iv      |
| ABSTRAK .....                    | v       |
| <i>ABSTRACT</i> .....            | vi      |
| PRAKATA .....                    | vii     |
| DAFTAR ISI .....                 | viii    |
| DAFTAR GAMBAR .....              | xi      |
| DAFTAR TABEL .....               | xii     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....            | xiii    |
| <br>                             |         |
| <b>BAB I        PENDAHULUAN</b>  |         |
| 1.1 Latar Belakang Masalah ..... | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....   | 7       |
| 1.3 Batasan Masalah .....        | 7       |
| 1.4 Rumusan Masalah .....        | 8       |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....       | 8       |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....     | 9       |

|                |   |    |
|----------------|---|----|
| <b>BAB II</b>  | <b>KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR</b> |    |
|                | 2.1 Kajian Pustaka.....                                     | 11 |
|                | 2.2 Kerangka Teoritis .....                                 | 15 |
|                | 2.2.1 Prinsip Latihan.....                                  | 15 |
|                | 2.2.2 Kurikulum dan Program Latihan.....                    | 22 |
|                | 2.2.3 Sistem Pembinaan Olahraga.....                        | 25 |
|                | 2.2.4 Komponen Pembinaan.....                               | 28 |
|                | 2.2.5 Karakteristik Anak Usia Dini .....                    | 31 |
|                | 2.2.6 Perkembangan Sepakbola Di Kabupaten Tegal.....        | 34 |
|                | 2.3 Kerangka Berpikir.....                                  | 41 |
| <br>           |   |    |
| <b>BAB III</b> | <b>METODE PENELITIAN</b>                                    |    |
|                | 3.1 Pendekatan Penelitian .....                             | 42 |
|                | 3.2 Desain Penelitian .....                                 | 42 |
|                | 3.3 Fokus penelitian Penelitian .....                       | 43 |
|                | 3.4 Teknik pengumpulan Data .....                           | 43 |
|                | 3.5 Metode Observasi .....                                  | 45 |
|                | 3.7 Metode Wawancara .....                                  | 45 |
|                | 3.8 Metode Dokumentasi .....                                | 46 |
| <br>           |   |    |
| <b>BAB IV</b>  | <b>GAMBARAN LATAR UMUM PENELITIAN</b>                       |    |
|                | 4.1 Profil Kabupaten Tegal .....                            | 51 |
|                | 4.1.1 Profil Klub TGB Andika Balapulang.....                | 52 |

|                |  |           |
|----------------|--|-----------|
| <b>BAB V</b>   | <b>DATA DAN TEMUAN PENELITIAN</b>                          |           |
|                | 5.1 Pola Pembinaan Prestasi Klub TGB Andika .....          | 54        |
|                | 5.2 Pelaksanaan Program Usia dini .....                    | 56        |
|                | 5.3 Sumber Dana .....                                      | 59        |
|                | 5.4 Ketersediaan dan Kualitas Sarana dan Prasarana .....   | 60        |
|                | 5.5 Dukungan Masyarakat Terhadap Pembinaan Usia Dini ..... | 62        |
|                | 5.6 Peran Pelatih Terhadap Pembinaan Usia Dini .....       | 63        |
| <br>           |  |           |
| <b>BAB VI</b>  | <b>PEMBAHASAN</b>  |           |
|                | 6.1 Analisis Pola Pembinaan Prestasi Usia Dini .....       | 65        |
|                | 6.2 Analisis Pelaksanaan Program Usia Dini .....           | 66        |
|                | 6.3 Analisis Sumber Dana .....                             | 68        |
|                | 6.4 Analisis Kualitas Sarana Dan Prasarana .....           | 69        |
|                | 6.5 Analisis Dukungan Masyarakat .....                     | 70        |
|                | 6.6 Analisis Peran Pelatih .....                           | 71        |
| <br>           |  |           |
| <b>BAB VII</b> | <b>PENUTUP</b>   |           |
|                | 7.1 Simpulan .....   | 73        |
|                | 7.2 Implikasi .....  | 75        |
|                | 7.3 Saran .....  | 76        |
| <br>           |  |           |
|                | <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                | <b>77</b> |
|                | <b>LAMPIRAN .....</b>                                      | <b>80</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 2.1 Struktur bagan klub TGB .....  | 6       |
| Gambar 2.2 Komponen Pembinaan.....        | 22      |
| Gambar 2.3 Bentuk bagan organisasi.....   | 30      |
| Gambar 2.4 Data statistik PERSEKAT .....  | 35      |
| Gambar 2.5 Rangkaian gerakan anak.....    | 36      |
| Gambar 2.6 Tahap awal dalam passing ..... | 37      |
| Gambar 2.7 Tahap melatih kelincahan ..... | 46      |
| Gambar 2.8 Tahap menendang bola .....     | 47      |
| Gambar 2.9 gambar lapangan bola .....     | 60      |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 1.1 Klub usia dini.....                 | 5       |
| Tabel 3.1 Metrik pengumpulan data.....        | 65      |
| Tabel 3.2 Sarana dan prasarana Klub TGB ..... | 75      |
| Tabel 4.1 Pencapaian prestasi Klub TGB.....   | 81      |
| Tabel 4.2 Analisis Hasil Metrik.....          | 82      |
| Tabel 4.3 Analisis Sarana dan Prasarana.....  | 83      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing .....               | 81      |
| Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Pascasarjana UNNES ..... | 82      |
| Lampiran 3. Surat telah melakukan penelitian.....          | 84      |
| Lampiran 4. Daftar nama peserta SSB.....                   | 86      |
| Lampiran 5. Indikator Pedoman Wawancara.....               | 87      |
| Lampiran 6. Wawancara pelatih.....                         | 88      |
| Lampiran 7. Wawancara pengurus.....                        | 89      |
| Lampiran 8. Wawancara atlet.....                           | 90      |
| Lampiran 9. Wawancara orang tua.....                       | 100     |
| Lampiran 10. Wawancara Manajer .....                       | 102     |
| Lampiran 11. Wawancara masyarakat sekitar.....             | 104     |
| Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....                    | 111     |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Permainan sepakbola adalah salah satu dari bermacam cabang olahraga yang populer di dunia. Permainan ini menggunakan bola (umumnya berbahan kulit) dan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing dari tim terdiri dari 11 orang pemain inti, dan beberapa orang yang bertugas sebagai pemain cadangan. Pada awal abad ke-21, permainan sepak bola sudah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang dari 200 negara di seluruh dunia. Hal ini lah yang akhirnya menjadikan permainan sepak bola sebagai cabang olahraga terpopuler di dunia sampai saat ini. Permainan sepak bola, sepanjang sejarah sepak bola memang merupakan sarana hiburan yang paling banyak digemari oleh banyak orang di dunia. Hal inilah yang membuat FIFA lalu memperlebar sayap dengan membentuk beberapa badan asosiasi regional yang terdiri dari beberapa negara.

Di Indonesia sepakbola mulai berkembang pada tahun 1920 yang dibawa oleh bangsa belanda pada saat menjajah indonesia, awalnya olahraga ini hanya berkembang dikalanga orang-orang belanda saja namun lambat laun bangsa pribumi juga memainkan olahraga ini sehingga berdirilah persatuan sepakbola seluruh Indonesia atau PSSI pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta (Sucipto, 2000 : 5). Saat ini sepakbola menjadi olahraga terpopuler di Indonesia, hal ini dapat dibuktikan dengan mudahnya permainan ini kita jumpai baik di Desa maupun di Kota, banyak orang yang memainkan olahraga ini.

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok atau beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda, dari mereka yang hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada untuk sebuah pencapaian prestasi menjadi pemain sepakbola yang profesional.

Memang untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional, seseorang harus bisa menguasai ketampilan dan teknik bermain sepakbola yang baik, memiliki fisik prima, serta mental yang bagus, seseorang tentulah harus mengikuti proses pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang diri mulai usi dini, remaja hingga mencapai prestasi di usia dewasa, proses pembinaan juga harus dilakukan secara serius, sesuai dengan program pembinaan dan ilmu-ilmu kepelatihan sepakbola yang benar.

Pembinaan olahraga perlu mempertimbangkan pada karakteristik atlet yang dibina baik secara fisik, teknik taktik, psikologi, sarana dan prasarana, serta kondisi lingkungan pembinaan, dengan tujuan untuk proses pembinaan menuju prestasi yang setinggi-tingginya. Pembinaan merupakan faktor penentu yang sangat penting dalam olahraga, sehingga tujuan prestasi dalam berolahraga dapat tercapai. Munculnya atlet-atlet berbakat tidak lepas dari proses pembinaan yang dilakukan didalam klub olahraga. Klub olahraga merupakan tempat berlangsungnya pembinaan olahraga. Sedangkan prestasi olahraga ditentukan oleh

program-program yang disusun oleh pelatih, sarana prasarana yang memadai dana yang menunjang dan partisipasi lingkungan, masyarakat, serta dukungan orang tua yang bersangkutan di klub olahraga tersebut.

Pembinaan sepakbola dari usia dini memang menjadi kunci keberhasilan dalam menghasilkan pemain-pemain sepakbola yang handal dimasa yang akan datang. Di Indonesia pembinaan sepakbola usia dini sebenarnya telah banyak dilakukan. Menjamurnya sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi bukti nyata bahwa pembinaan usia dini telah dilakukan di Indonesia. Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan usia dini. Karena pada prinsipnya, di sekolah sepakbola (SSB) anak-anak akan dilatih ketrampilan dasar bermain sepakbola serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

Saat prestasi sepakbola bersaing upaya pembinaan usia dini sangat diperlukan. Banyak klub yang membuka pembinaan terhadap anak-anak usia dini yang berminat untuk mengembangkan permainannya. Munculnya sekolah sepakbola sangat menguntungkan bagi persepakbolaan Indonesia. Adanya sekolah sepakbola akan memunculkan pemain-pemain muda yang berbakat dan berkualitas serta mempunyai keterampilan teknik yang baik.

PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang bekerjasama dengan Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia melalui liga pendidikan Indonesia, mencari bibit potensi olahraga khususnya pada cabang sepakbola usia dini. Pembinaan pemain usia dini juga dilakukan di Kabupaten Tegal. Ada banyak

sekolah sepakbola (SSB) yang menyebar di berbagai kecamatan maupun di perkampungan. Beberapa klub SSB yang aktif dalam mengembangkan pembinaan usia dini diantaranya :

| <b>NO</b> | <b>SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB)</b> | <b>TEMPAT LATIHAN</b>        |
|-----------|--------------------------------|------------------------------|
| 1         | SSB TGB BALAPULANG             | Lapangan Desa Balapulung     |
| 2         | SSB GARUDA PERSADA             | Lapangan Desa Kendalserut    |
| 3         | SSB PUTRA SEBAYU               | GOR TRISANJA SLAWI           |
| 4         | SSB BINTANG SEMBILAN           | Lapangan Desa Grobog         |
| 5         | SSB BINATAMA                   | Lapangan Batalyon 407        |
| 6         | SSB GALAKSI                    | Lapangan Brigif Slawi        |
| 7         | SSB SUWANDA PUTRA              | Lapangan kecamatan Dukuhwaru |

Tabel 1.1 Klub Sepakbola Usia Dini Di Kabupaten T Egal  
(Sumber: Radar Tegal.com)

Sekolah sepakbola (SSB) TGB Balapulung merupakan salah satu sekolah sepakbola yang membuka pembinaan sepakbola untuk anak, yang diantaranya membuka pembinaan anak U-12. Pelaksanaanya dilakukan 2 kali dalam satu minggu. TGB balapulung adalah klub yang didirikan pada tanggal 17 September 2013 dengan didukung masyarakat sekitar Kecamatan Balapulung.

Program latihan yang diberikan pada anak usia dini menjadi perhatian khusus klub walaupun ada pembinaan usia remaja juga, karena nantinya

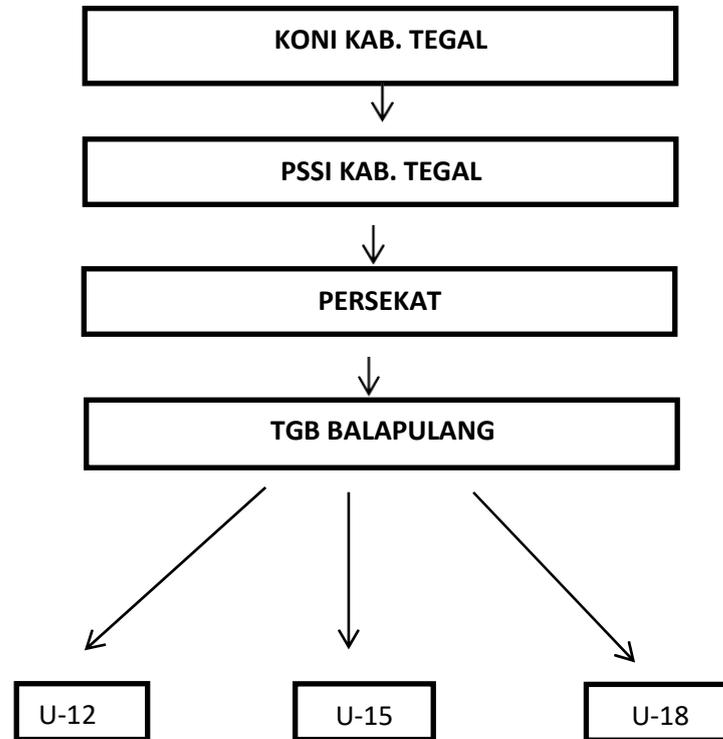
pembinaan usia dini akan berlanjut pada jenjang remaja hingga nanti di usia dewasa mereka bisa menunjukkan kemampuan dan *skill* yang sangat baik. Sarana dan prasana pendukung sudah ada walaupun jumlahnya kurang banyak dan kurang bervariasi untuk alatnya.

Faktor pelatih sangat berperan dalam pembentukan teknik dan mental pemain pada klub TGB Balapulang. Dua orang pelatih yang direkrut oleh pengurus untuk melakukan program pembinaan usia dini sangat antusias untuk tetap melakukan pelatihan, walaupun honor yang diterima dari pengurus kadang tidak tepat waktu.

Mantan atlet usia dini TGB Balapulang sejauh ini yang berlaga di beberapa klub lokal profesional mampu menjadi pemain inti dari tim PERSEKAT (Persatuan Sepakbola Kab. Tegal), disamping itu keberlangsungan sebuah klub sepakbola usia dini menjadi perhatian agar dapat mempertahankan eksistensinya, tumbuh berkembang dalam pembibitan dan pembinaan yang optimal, untuk itu diperlukan komponen yang mendukung dalam proses pembinaan atlet diantaranya : pelatih yang profesional, sarana dan prasarana yang memadai, sistem dan metode yang tepat, pengurus organisasi (klub) yang profesional dibidangnya, dan lingkungan yang mendukung (KONI,2000:16).

Kompetisi usia dini di Kabupaten Tegal memang ada setiap tahun, namun jumlah kompetisi dirasa masih kurang untuk menampung keinginan para pengurus klub untuk mengadakan evaluasi, karena kompetisi ataupun kejuaraan sepakbola usia dini bisa menjadi patokan keberhasilan sebuah pembinaan yang

nantinya bibit-bibit usia dini ini akan di giring dalam suatu wadah yaitu diseleksi menjadi pemain tim PERSEKAT (Persatuan Sepakbola Kab. Tegal).



Gambar 1.2 : Struktur Pembinaan Olahraga Sepakbola di Klub TGB Balapulang  
(Sumber: KONI Kab. Tegal)

Struktur bagan diatas merupakan pola pembinaan olahraga sepakbola di Kabupaten Tegal, yang tertinggi dalam membawahi seluruh kegiatan olahraga di Kabupaten Tegal yaitu KONI Kabupaten Tegal, kemudian PSSI Kab. Tegal membawahi bidang sepakbola yang dibawahnya terdapat klu-klub sekolah sepakbola sebagai pembibitan untuk klub PERSEKAT (Persatuan Sepakbola Kabupaten Tegal) yang ada di Kabuapten Tegal termasuk klub TGB Balapulang merupakan klub yang pembibitannya arahnya adalah ke persekat. Persekat setiap tahunnya mengadakan kompetisi antar klub sepakbola di lingkup kabupaten tegal mulai dari kompetisi usia dini, usia remaja dan usia dewasa.

Dari paparan diatas melatar belakangi peneliti untuk mengadakan penelitian tentang pola pembinaan sepakbola usia dini pada klub TGB Balapulang yang berada di Kabupaten Tegal. Penelitian ini diharapkan dapat menemukan keseluruhan fakta tentang pola pembinaan sepakbola usia dini pada klub TGB Balapulang di Kabupaten Tegal untuk kemudian dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan serta kebijakan kedepan dalam pembinaan atlet usia dini yang baik.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Sarana dan prasarana kurang memadai dan alat kurang bervariasi pada SSB TGB Balapulang.
2. Kurangnya sokongan dana untuk memberi honor kepada Pelatih pada SSB TGB Balapulang.
3. Dengan sokongan dana minim namun prestasi Atlet TGB Balapulang cukup membanggakan
4. Belum maksimalnya pembinaan usia dini di Kabupaten Tegal

## **1.3 Batasan masalah**

Dalam penelitian ini perlu diberikan pembatasan masalah agar dalam pelaksanaannya tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian yaitu :

Untuk mengetahui pola pembinaan sepakbola usia dini pada klub TGB Balapulang Kabupaten Tegal .”

#### **1.4 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis menjabarkan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pola pembinaan prestasi yang dilakukan ole klub TGB Andika Balapulang ?
2. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan yang dilakukan oleh klub TGB Andika Balapulang ?
3. Bagaimanakah sumber dana pada klub TGB Andika Balapulang ?
4. Bagaimanakah sarana dan prasarana yang menunjang pembinaan sepakbola usia dini di klub TGB Balapulang?
5. Bagaimanakah peranan masyarkat dan orang tua atlet terhadap pembinaan usia dini di klub TGB Balapulang ?
6. Bagaimanakah pengaruh kompetisi anak usia dini pada klub TGB Andika Balapulang?
7. Bagaimanakah peran pelatih terhadap keberhasilan pembinaan sepakbola usia dini di klub TGB Balapulang ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Mendiskripsikan tujuan pembinaan usia dini di Klub TGB Andika Balapulang
2. Mendiskripsikan struktur organisasi yang ada Klub TGB Andika Balapulang.
3. Mendiskripsikan progam latihan yang ada di Klub TGB Andika Balapulang
4. Mendiskripsikan keadaan sarana dan prasarana yang ada Klub TGB Andika
5. Mendiskripsikan peran orang tua dan masyarakat terhadap atlet Klub TGB Andika Balapulang
6. Mendiskripsikan sumber dana atau pembinaan yang ada di Klub TGB Andika Balapulang.
7. Mendiskripsikan Atlet TGB Balapulang yang banyak prestasi walaupun sokongan dananya terbatas.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkaitan yaitu :

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan tentang pelaksanaan sistem pola pembinaan prestasi usia dini di klub TGB Balapulang Kabupaten Tegal

### **1.6.2 Manfaat praktis**

1. Bagi KONI Kab. Tegal

Dengan adanya penelitian ini diharapkan KONI Kab. Tegal dapat informasi sebagai bahan acuan dan petunjuk pembinaan usia dini.

## 2. Bagi Sekolah Sepakbola

Sebagai sumber informasi dan referensi dalam pengembangan sistem pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Tegal.

## 3. Bagi Pengurus cabang PSSI Kab. Tegal

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan pertimbangan serta pengambilan keputusan mengenai pelaksanaan sistem pembinaan sepakbola di Kabupaten Tegal.

## 4. Bagi Pelatih

Menambah bahan untuk pengembangan dan variasi dalam melatih untuk memperbaiki prestasi dalam pembinaan anak usia dini.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, DAN KERANGKA BERPIKIR**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

Hasil penelitian Komarudin (2005) dalam penelitian yang berjudul Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Dasar Lebih Menekankan Pada Aspek Mental Anak. Komarudin memaparkan permainan sepakbola yang bersifat rekreatif, edukatif maupun prestatif telah banyak diselenggarakan diberbagai tempat dan kesempatan dari tingkat anak-anak sampai dewasa dalam bentuk amatir maupun profesional. Permainan sepakbola bagi anak usia dasar harus disesuaikan dengan tumbuh kembang anak itu sendiri. Anak melalui permainan sepakbola akan memperoleh kesempatan keuntungan dalam mengaktualisasikan dirinya ditengah-tengah masyarakat.

Wahyu Adi Nugroho (2013) dalam penelitiannya yang Berjudul Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang, berpendapat bahwa atlet yang berkualitas, pelatih yang kapabel memiliki peran dominan dalam pembinaan prestasi ditambah dengan dukungan moril, materil dari orang tua atlet, pengurus dan masyarakat.

Hasil penelitian Tiar Budiono. 2013. Minat Siswa Mengikuti Estrakulikuler sepakbola. sepakbola merupakan materi yang dapat diperoleh dari pendidikan formal dan non formal. Dalam proses belajar mengajar futsal, guru mempunyai peranan penting untuk meningkatkan minat yang dimiliki oleh

siswanya. Untuk mengetahui minat siswa, harus dengan memiliki informasi langsung tentang keadaan minat siswa tersebut. Yang dilakukan adalah menilai petunjuk luar yang terbatas seperti ekspresi wajah dan gerak tubuh. Berdasarkan hal tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstra Kurikuler Futsal pada siswa SMA Negeri 1 Magetan”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Magetan yang mengikuti ekstra kurikuler futsal. Besar populasi 30 orang. Penelitian ini adalah penelitian populasi yang menggunakan seluruh anggota populasi yang mengikuti ekstra kurikuler futsal. Dari hasil data angket siswa dapat diketahui prosentase kedua indikator yaitu pertama indikator keadaan individu dengan prosentase 71,91% dan kedua indikator lingkungan belajar dengan prosentase 65,47% sehingga rata-rata jumlah prosentase kedua indikator adalah 68,69%. Berdasarkan hasil angket di atas dapat disimpulkan bahwa Minat Siswa Dalam Mengikuti Ekstra Kurikuler Futsal Pada Siswa SMA Negeri 1 Magetan adalah kuat.

Hasil penelitian Teguh Raharjo. 2013. Upaya Peningkatan Pembelajaran Sepakbola Menggunakan Permainan Sepakbola Mini Pada Siswa Kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak Tahun 2012/2013. Latar belakang penelitian ini adalah perlunya meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran sepakbola dengan menggunakan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak. Populasi yang diambil adalah siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak yang berjumlah

28 siswa. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah sepakbola dan permainan sepakbola mini. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas). Untuk PTK berbentuk proses pengkajian berdaur, yang menggunakan dua siklus dan terdiri dari empat tahapan yaitu : perencanaan, tindakan, observasi dan reflektif. Instrument penelitian ini menggunakan check list untuk mencatat sikap dan kejadian yang terjadi dalam pembelajaran yang dipandang penting dan telah ditetapkan akan diselidiki. Dari hasil pengamatan yang diperoleh dengan bantuan check list dapat diperoleh hasil bahwa prosentase kemampuan aspek psikomotor, kognitif, dan afektif dari siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak setelah diberikan pembelajaran terjadi peningkatan, pada siklus I dan siklus II prosentase mengalami peningkatan dari 73,9 % menjadi 86,4 %. Begitu juga dengan prosentase ketuntasan pada siklus I hanya mencapai 57,1 % dari jumlah siswa yang ada. Dan pada siklus II mengalami kenaikan menjadi 92,9 %. Dengan demikian tindakan pembelajaran sepakbola dengan menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa kelas V SDN Gaji 1 Kecamatan Guntur Kabupaten Demak dapat dikatakan berhasil. Dan diharapkan bagi guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar untuk dapat menerapkan permainan sepakbola mini pada siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

Hasil penelitian Saiful Anwar. 2013. Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui teknik dasar dan

kondisi fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak tahun 2012. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa di 14 sekolah sepak bola (SSB) tahun 2012. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total purposive sampling yaitu semua populasi siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se Kabupaten Demak pada. Dalam penelitian yang menjadi variabel adalah kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola. Untuk memperoleh data yang sesuai maka dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik tes. Untuk kondisi fisik macam-macam tes yang digunakan adalah: lari cepat (sprint) 50 meter, gantungsiku tekuk, sit-up 60 detik, loncat tegak (vertikal jumping), dan lari jarak 1000 meter. Sedangkan untuk keterampilan gerak dasar bermain sepak bola, macam-macam tes yang digunakan adalah: tes sepak dan tahan bola (passing dan stoping), tes memainkan bola dengan kepala (heading), tes menggiring bola (dribbling), dan tes menembak/menendang bola ke sasaran (shooting). Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif persentase diketahui kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak sebagian besar 60 (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang. Untuk tes keterampilan gerak dasar sepak bola siswa sekolah sepak bola (SSB) se Kabupaten Demak diketahui bahwa 74 (74%) siswa termasuk dalam kategori baik. Beberapa saran peneliti antara lain bahwa hendaknya pemain memiliki program latihan yang terencana dengan baik serta didukung dengan pertandingan yang rutin. Dalam memberikan latihan fisik dan keterampilan gerak

dasar agar dapat lebih mudah dipahami dan dikuasai oleh pemain, maka pemberian latihan ini harus diberikan sejak usia dini. Dalam pelaksanaan latihan para pemain hendaknya tidak meninggalkan prinsip-prinsip latihan diantaranya penambahan beban, pengulangan, meningkat, disesuaikan dengan cabang olahraganya dan memiliki target.

## **2.2 Kerangka Teoritis**

### **2.2.1 Prinsip-Prinsip Latihan**

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1984:27). Menurut Bompa (1990:6-8) tujuan latihan adalah : 1) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga, 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan, 5) Menanamkan kualitas kemauan, 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) Untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) Untuk mencegah cedera dan 9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

Menurut M Sajoto (1995:30-43), prinsip-prinsip dasar latihan dapat dikelompokkan menjadi tujuh, yaitu :

1) Prinsip overload

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip overload, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Penerapan sistem overload ini. M. Sajoto (1995:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip overload ini akan menjamin agar sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan- tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2) Prinsip peningkatan beban terus menerus atau progresif

Otot yang menerima beban latihan lebih atau overload kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban secara progresif (M. Sajoto, 1995:115).

3) Prinsip urutan pengaturan suatu latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu,

sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan.

4) Prinsip kekhususan program latihan

Menurut O'Shea dalam bukunya M. Sajoto (1995:42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu Specific Adaptation To Imposed Demands. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan keterampilan teknik dasar menggiring bola, maka program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

5) Prinsip kontinuitas (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu.

6) Prinsip individual (perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Faktor-faktor individu yang perlu diperhatikan adalah: 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh ; 2) kemampuan fisik, tehnik, taktik, mental ; 3) kemampuan kematangan juara ; 4) watak dan kepribadian istimewa ; 5) ciri-ciri kas individual maupun mental. Prinsip individual merupakan merupakan prinsip

yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

7) Prinsip nutrisium (gizi dan makanan)

Gizi dan makanan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai penunjang terpenuhinya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

Agar dalam melakukan latihan dapat berhasil dengan baik dan mencapai prestasi yang maksimal, maka dalam latihan selain harus memperhatikan beberapa prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor dari latihan. Menurut Bompa (1990:56), faktor-faktor dasar latihan itu meliputi persiapan fisik,

persiapan teknik, persiapan taktik, kejiwaan dan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga. Mengenai faktor-faktor latihan tersebut akan dijelaskan sebagai berikut :

1) Persiapan fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh sangatlah penting, karena tanpa kondisi fisik yang baik, seorang atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, dimana beban dan intensitas latihan kian haeri makin bertambah. Sehingga pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan meningkatkan kemampuan fisik serta mental secara bersama.

Latihan fisik pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur, sistematis dan berkesinambungan sehingga meningkatkan kemampuan

didalam melakukan kerja. Sedangkan komponen- komponen kondisi fisik yang harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebagai penunjang prestasi maksimal adalah daya tahan kardiovaskuler, daya tahan kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, stamina, kelincahan serta power.

## 2) Persiapan teknik

Persiapan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan agar atlet mampu melakukan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni. Misalnya teknik menendang bola, menyundul bola, menerima bola, dan lain sebagainya. Latihan teknik juga dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (neuromuskuler). Kesempurnaan teknik gerakan tersebut sangatlah penting karena akan menentukan gerakan keseluruhan.

## 3) Persiapan taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan menggunakan kemampuan teknik individu, fisik dan mental. Sedangkan pengembangan persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara:

- a) Mengadakan pertandingan sebanyak mungkin sebagai praktek pelaksanaan taktik.
- b) Latihan dengan penekanan khusus pada taktik yang direncanakan.

- c) Memberikan teori secara masak tentang pengetahuan teori taktik yang berisikan: pola dan sistem pertandingan, pengetahuan peraturan permainan maupun pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.
- 4) Persiapan psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1988:101) Latihan mental adalah “Latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang komplek“.

Jadi pembinaan mental psikologis memppunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian.Keempat faktor tersebut di atas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena pelatih hanya terfokus pada persiapan fisik, teknik, dan taktik saja.

Selain beberapa prinsip dasar latihan dan factor-faktor latihan, dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen- komponen dari latihan. Komponen-komponen dari latihan tersebut meliputi :

- 1) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi apabila seorang atlet melakukan

latihan secara bersungguh-sungguh dengan segala kemampuannya, berarti dapat menjalankan intensitasnya 100% (maksimal)

2) Volume latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat, dan jumlah latihan. Untuk volume latihan yang dipergunakan dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan mengguring bola yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya adalah pendek tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-sebaiknya dan dengan kualitas atau mutu yang tinggi.

4) Frekuensi latihan

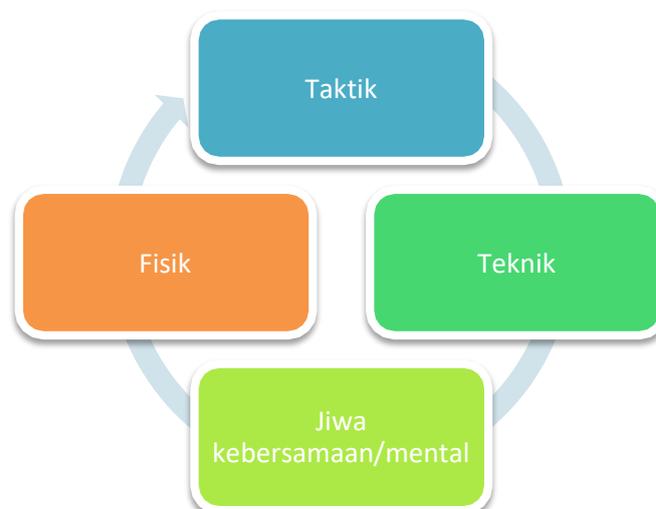
Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan setiap setnya.

5) Ritme

Ritme adalah irama dari suatu latihan. Ritme juga merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu set latihan.

## 2.2.2 Kurikulum dan Program latihan

Kualitas sistem latihan dipengaruhi baik secara langsung dan tidak langsung komponen yang langsung mempengaruhi kualitas sistem latihan diantaranya adalah pelaksanaan latihan, penilaian, dan komponen tidak langsung atau pendukung diantaranya adalah administrasi dan kondisi ekonomi, dan profesionalisme dan gaya hidup masyarakat. Pelaksanaan latihan dipengaruhi oleh pengajaran, teknik, taktik, dan rencana latihan, latihan fisik, peningkatan potensial fungsional, dan pengembangan biomotorik. Penilaian dipengaruhi penilaian yang ilmiah, tes dan standarisasi, kontrol kesehatan, audiou-visual, jurnal latihan, penilaian diri sendiri. Menurut Schuenemann (2012:10) tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain untuk kompetisi. Pertandingan memperlihatkan perkembangan taktik, teknik fisik dan jiwa kebersamaan (psychosocial)/ mental dalam diri pemain. Empat komponen yang saling berkaitan dalam program latihan/ kurikulum SSB (sekolah sepakbola) sebagai berikut :



Gambar 2.2.2 Komponen Pembinaan ( Tino Schuemann, 2012:10)

Penjelasan komponen diatas yaitu :

1) Fisik

Pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan harus berjuang sangat berat untuk menjaga konsentrasinya dan cenderung melakukan banyak kesalahan.

2) Teknik

Pemain didalam tim diharuskan memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Sebagai contoh, seorang pemain tengah tentu memiliki teknik dan keahlian yang berbeda dengan seorang pemain di posisi bek luar.

3) Taktik

Bagian taktik menolong pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan-pertandingan yang dihadapi.

4) Jiwa kebersamaan (psychosocial)/ Mental

Manusia seringkali dipengaruhi oleh emosinya. Pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi-emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarahkan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka. Seorang pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihannya terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan

latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Perkembangan fisik yang luas serta mendatar khususnya persiapan fisik umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi yang tinggi dari persiapan fisik dan penguasaan tekniknya. Program perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program ini, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap latihan berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju kearah spesialisasi.

Menurut Matthew J.R (2018:10) spesialisasi dapat dilihat dari bakat atau talent anak dari usia dini. Anak tersebut akan menunjukkan performa, bagaimana anak- anak akan bermain sebagai seorang pesepakbola, apakah akan menjadi penyerang, bertahan ataupun pemain tengah.

Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*), diperlukan oleh olahragawan untuk komponen dasar bagi pengembangan ketrampilan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang ditekuninya. Ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik, adapun komponen yang dimaksud yaitu:

### **1. Kekuatan (*Strength*)**

Kekuataan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M.Sajoto, 1995:8). Secara fisiologis kekuataan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot yang berangkaian untuk menahan benda.

### **2.2.3 Sistem Pembinaan Olahraga**

Undang-undang No. 3 tahun 2005 pasal 1, ayat (3) menyatakan bahwa sistem olahraga nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan pengelolaan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Dalam penjelasan undang-undang diatas, sistem keolahragaan nasional mengatakan sistem pengelolaan, pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional diatur dengan semangat kebijakan otonomi daerah guna mewujudkan kemampuan daerah dan masyarakat yang mampu secara mandiri mengembangkan kegiatan keolahragaan. Penanganan keolahragaan tidak dapat lagi ditangani secara sekedarnya tetapi harus ditangani secara profesional.

Sistem pembinaan dimulai dari institusi yang terkecil, yaitu keluarga baru bergerak kearah lingkungan yang lebih besar seperti masyarakat, sekolah, dan klub. Pembinaan adalah berkaitan dengan proses penyelenggaraan dan koordinasi pembinaan yangberlangsung dari semua jalur pembinaan, yang terdiri atas olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan olahraga masyarakat serta keterkaitan dengan aspek lain, baik terlibat langsung maupun tidak langsung. Dirjen Olahraga Depdikbud (2002:5). Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka dikenal tiga pilar bangunan olahraga yaitu pendidikan jasmani/olahraga, pendidikan olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Ketiga pilar tersebut saling berkaitan satu sama lain.

Alisjahbana (2008:5) dalam membangun sistem pembinaan olahraga, ada beberapa komponen utama yang perlu diperhatikan. Komponen-komponen utama tersebut terdiri dari :

1. Fungsi, yang mengarahkan dan menjadi penarik
2. Manajemen, untuk merencanakan, mengendalikan, menggerakkan, mengkoordinasikan seluruh kegiatan sehinggatertuju pada tujuan guna meningkatkan efisiensi teknik dan ekonomis
3. Ketenagaan, dimana saat ini isu nasional dalam pembinaan olahraga masih berousat pada kelangkaan tenaga-tenaga profesional yang dipersipakan secara khusus untuk membina olahraga melalui program pendidikan atau pelatihan
4. Tenaga pembina, beberapa permasalahan utama yang terkait dengan komponene ini belum adanya standar tenaga profesional yang dibangun secara sistematis. Pengakuan formal dari pemerintah terhadap jabatan ini masih minim, termasuk didalamnya pengakuan terhadap status dan kompetensi mereka yang berimplikasi terhadap sistem penghargaan dan jaminan sosial yang mereka terima.
5. Atlet atau olahragawan, tak jauh berbeda dengan komponen pembina, faktor-faktor klasik seperti penghargaan serta jaminan sosial yang mereka terima menjadi permasalahan serius yang ikut menentukan kegairahan pencapaian prestasi secara keseluruhan.
6. Struktur program dan isi, yang berkenaan dengan program-program umum serta kegiatan keolahragaan yang dirumuskan dalam kalender olahraga nasional yang dapat meningkatkan mutu pembinaan. Sumber sumber belajar

seoerti buku petunjuk buku ajara, rekaman film, dan lain-lain termasuk didalamnya informasi secara meluas tentang prinsip pembinaan yang disajikan secara praktis.

7. Metodologi dan prosedur kerja, yang mencakup pengembangan dan pemanfaatan temuan-temuan guna memaksimalkan efisiensi dan efektifitas pembinaan.
8. Evaluasi penelitian, untuk mendukung pengendalian program agar mencapai tujuan yang diharapkan, termasuk didalamnya adalah pengendalian mutu, peningkatan efisiensi dan efektivitas pembinaan.
9. Dana, masalah utama yang membelit komponen ini berkisar pada pendanaan yang masih minim serta alokasidan pemanfaatannya secara tepat dan optimal.
10. Haornas, hari olahraga nasional sesungguhnya dapat dimaknai sebagai peristiwa penting olahraga dalam rangka membangkitkan motivasi bangsa untuk berolahraga.

Pembinaan olahraga prestasi jangka panjang yang menggambarkan sinergi pembinaan antara Diknas dan organisasi olahraga dapat digambarkan secara sistematis, dengan tahap pembinaan yang berkesinambungan dan meningkat secara teratur, saling mengait seperti ditunjukkan pada gambar berikut :



Gambar 2.1

Sinergi antara depdiknas dan Organisasi olahraga dalam pembinaan prestasi

## 2.2.4 Komponen Pembinaan

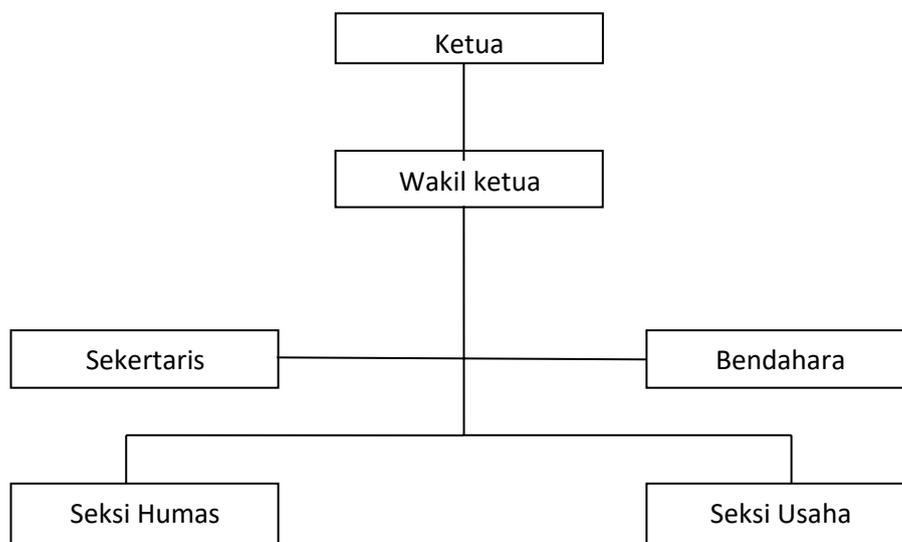
### 1) Organisasi

Organisasi yang mantap menurut kriteria koni antara lain: adanya kepengurusan, sekertaris, anggota, melakukan latihan rutin, anggaran dasar dan anggaran rumah tangga, dan mencapai prestasi atau punya prestasi.

Organisasi sebagai wadah yang terstruktur menggabungkan sejumlah manusia bekerjasama untuk mencapai tujuan tertentu berdasarkan mekanisme kerja dan pembagian fungsi. Tercapainya suatu tugas organisasi tergantung dari proses kegiatan manusia yang dicakupnya serta dukungan berbagai faktor yang diperlukan, adapun organisasi yang baik menurut para ahli mempunyai ciri-ciri

sebagai berikut 1) mempunyai tujuan yang jelas 2) tujuan organisasi harus dipahami oleh setiap anggota 3) tujuan organisasi harus diterima setiap anggota 4) adanya kesatuan arah 5) adanya kesatuan perintah 6) adanya pembagian tugas 7) seimbang antara wewenang dan tanggung jawab 8) struktur organisasi harus sederhana 9) pola dasar organisasi harus permanen 10) adanya jaminan jabatan 11) balas jasa yang diberikan setimpal 12) penempatan orang sesuai keahlian.

Meskipun stuktur organisasi disusun dengan lengkap, namun struktur itu belum dapat dibaca secara jelas mengenai besar kecilnya organisasi. Salah satu bentuk bagan organisasi menurut G. Hodges yang dikutip oleh hani handoko (2001:75) sebagai berikut :



Gambar 2.3  
Bentuk bagan organisasi (Hani Handoko: 2001)

Organisasi ini harus dilakukan pembinaan agar tetap berdiri mantap minimal sesuai standar KONI, yang dimaksud organisasi dalam pembahasan ini adalah suatu badan yang mengelola pembinaan olahraga, agar setiap pelaku kegiatan olahraga bisa lebih terarah dalam setiap kegiatannya, maka setiap

kelompok olahraga masyarakat dianjurkan bergabung dalam wadah organisasi baik yang berupa perkumpulan olahraga di masyarakat atau dikoordinasikan pada setiap instansi.

## **2) Anggaran Dasar Dan Anggaran Rumah Tangga**

Bagaimana organisasi itu harus dijalankan, ada petunjuknya yaitu anggaran dasar dan anggaran rumah tangga yang selanjutnya akan disebut AD/ART. AD/ART adalah sekumpulan tata aturan yang tersusun dalam pasal-pasal, dimana aturan-aturan tersebut harus dipatuhi oleh siapapun yang terlibat dalam organisasi tersebut. AD/ART disusun secara lengkap mulai kapan didirikannya organisasi tersebut, bagaimana kepengurusannya samapai bagaimana organisasi itu bubar.

## **3) Pengurus**

Pengurus adalah kumpulan orang yang diberikan tugas untuk menjalankan organisasi. Penguruslah yang nanti akan bertanggung jawab terhadap maju mundurnya organisasi. Tata cara pemilihan pengurus ini juga perlu dilakukan pembinaan agar bisa menjadi pengurus yang beratnggung jawab akan tugas-tugasnya, dan masih banyak lagi unsur-unsur yang ada dalam organisasi seperti pelatih, anggota, sarana dan prasarana dan sebagainya.

#### **4) Program Latihan**

Perencanaan yang baik merupakan suatu kunci dari unsur melatih yang efektif dalam kemampuan merencanakan latihan adalah suatu hal yang mutlak dimiliki oleh seorang pelatih. Berbagai informasi atau ilmu pengetahuan harus diketahui dan dipelajari oleh setiap pelatih maupun atletnya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihanyang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007: 55).

#### **2.2.5 Karakteristik Anak Usia Dini**

Balitbang Diknas dalam Yusuf & Sugandi, (2002:53) mengemukakan karakteristik setiap aspek perkembangan bagi anak usia dini adalah sebagai berikut:

Anak usia dini 4-5 tahun dapat melakukan gerakan-gerakan seperti; melompat, meloncat, berlari dengan cepat, melempar dan menendang. Anak Usia Dini adalah anak yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Sehingga pada masa ini dikatakan masa emas, anak pada masa ini memiliki pola tingkah laku yang berbeda dan memiliki karakteristik yang khas. Beberapa karakter untuk anak usia dini tersebut sebagai berikut (Haratati dalam Aisyah, 2008:1.4):

1. Memiliki rasa ingin tahu yang besar

Anak usia ini sangat tertatik dengan dunia sekitarnya. Dia ingin mengetahui segala sesuatu yang terjadi di sekelilingnya. Pada masa bayi, ketertarikan ini ditunjukkan dengan meraih dan memasukannya ke dalam mulut benda apa saja yang berada dalam jangkauannya. Pada anak usia 3-4 tahun, selain sering membongkar pasang segala sesuatu untuk memenuhi rasa ingin tahunya, anak juga mulai gemar bertanya meski dalam bahasa yang masih sangat sederhana.

## 2. Merupakan pribadi yang unik

Banyak terdapat kesamaan dalam pola umum perkembangan, setiap anak meskipun kembar memiliki keunikan masing-masing, misalnya dalam hal belajar, minat dan latar belakang keluarga.

### **1. Perkembangan Fisik**

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 -13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki, Sumantri dkk (2005).

- a. Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak-anak awal ke suatu fase perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD
- b. Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.

- c. Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- d. Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.

Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.

- e. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi.

Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan perubahan ini. Anak pubertas awal (*pre-pubertas*) dan remaja pubertas akhir (*post-pubertas*) berbeda dalam tampilan luar karena perubahan perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder. Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang

memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

## **2. Perkembangan Kognitif Siswa SD**

Hal tersebut mencakup perubahan – perubahan dalam perkembangan pola pikir. Tahap perkembangan kognitif individu menurut Piaget melalui empat stadium:

- a. Sensorimotorik (0-2 tahun), bayi lahir dengan sejumlah refleks bawaan mendorong mengeksplorasi dunianya.
- b. Praoperasional (2-7 tahun), anak belajar menggunakan dan merepresentasikan objek dengan gambaran dan kata-kata. Tahap pemikirannya yang lebih simbolis tetapi tidak melibatkan pemikiran operasiaonal dan lebih bersifat egosentris dan intuitif ketimbang logis.
- c. Operational Kongkrit (7-11), penggunaan logika yang memadai. Tahap ini telah memahami operasi logis dengan bantuan benda konkrit.

### **2.2.6 Perkembangan Sepakbola Kabupaten Tegal**

Dengan semakin berkembangnya peradaban, sepakbola bukan lagi perkara sederhana yang untuk menyelenggarakannya kita hanya perlu mencari lahan kosong, memasang gawang, lalu membagi kelompok menjadi dua tim. Sepakbola bukan sekadar permainan berebut dan menjebloskan bola kegawang. Sepakbola lebih dari itu. Didalamnya tersaji drama tentang manusia dan

kehidupan. Dengan kenyataannya itu serta kedudukannya sebagai olahraga yang paling terhormat, sepakbola dianggap paling pas untuk menyatukan masyarakat yang multikultural. Sepakbola menciptakan sebuah kebersamaan yang tidak dapat diciptakan oleh kejadian lainnya. Sepakbola adalah satu-satunya permainan didunia yang dimainkan diberbagai negara dan dilakukan oleh orang-orang dengan bermacam ras dan agama. (Edi Irpani, 2014:68)

Tahun 2015 dapat dikatakan sebagai awal kebangkitan PERSEKAT. Setelah vakum beberapa tahun karena ketiadaan dana, di tahun 2015 PERSEKAT "dihidupkan kembali" yang ditandai dengan pemisahan kepengurusan dari Askab PSSI Tegal dan penetapan logo baru. Dengan semangat baru PERSEKAT memberanikan diri mengikuti LIGA NUSANTARA dengan berbekal pasukan-pasukan senior yang membuat PERSEKAT tercatat sebagai klub dengan rata-rata umur pemain tertua di Zona Jateng di tahun itu. Hasilnya jauh dari memuaskan, PERSEKAT hanya meraih satu kali kemenangan dan menjadi juru kunci pada kompetisi yang akhirnya dihentikan saat baru berputar setengah jalan akibat pembekuan PSSI oleh Menpora. (Sumber persekat tegal. Org.)

Pada tahun 2016, kondisi tidak jauh berbeda dengan tahun 2015. Masih tanpa dukungan Pemkab Tegal, PERSEKAT berganti manajemen dan dihandle perkongsian bos tarkam Kab. Tegal. Permasalahan pun masih sama, keterbatasan dana menyebabkan PERSEKAT tidak leluasa bergerak. Saat seleksi misalnya, pemain dari luar Tegal walaupun skillnya mumpuni tidak akan diterima karena tidak ada anggaran untuk penginapan mereka. Pemain pun dibayar seadanya tanpa sistem kontrak dan kadang telat dibayar. Paling mengenaskan adalah ketika harus

melakoni laga tandang ke Boyolali. Tanpa anggaran untuk menginap, skuad Laskar Ki Gede Sebayu melaju sejauh 254 km dari Slawi pada Hari H pertandingan dan baru sampai di lokasi pertandingan 3 jam sebelum kick off. Ajaibnya pada saat itu hanya kalah 0-2 dari tuan rumah Persebi Boyolali. Catatan bagus pada musim ini diantaranya ialah keberanian pelatih menurunkan pemain-pemain muda eks PERSEKAT U-18 2015 dan PERSEKAT tidak menjadi juru kunci, walau hanya satu strip di atas.

Di tahun ini harapan seolah membumbung tinggi. Tokoh Pemkab Tegal yang memutuskan bergabung dalam manajemen membuat anggaran sedikit longgar. Persiapan lebih matang dari tahun-tahun sebelumnya. Tim disiapkan 2 bulan sebelum kompetisi, pemain luar Tegal didatangkan, pemain dikontrak secara resmi, mess pun disediakan. Namun kenyataan jauh dari impian. Dengan kondisi yang jauh lebih baik 2 tahun terakhir, hasil yang dicapai justru berbanding terbalik. Apabila di musim-musim sebelumnya PERSEKAT kalah dengan maksimal margin 2 gol, di tahun 2017 ini kekalahan telak justru menjadi akrab yang menjadikan PERSEKAT tim lumbung gol dengan gol kemasukan terbanyak se-Zona Jateng. Sulit dijelaskan tetapi inilah musim terburuk anak-anak Banteng Loreng Binoncengan dalam 3 tahun terakhir. (Sumber persekat tegal. Org.)

|  <b>DATA STATISTIK PERSEKAT<br/>DALAM 3 TAHUN TERAKHIR</b> |  |  |  |        |
|---|--|--|--|--------|
| INDIKATOR   | 2015<br>LIGA 1                                 | 2016<br>LIGA 1                                 | 2017<br>LIGA 1                                 |        |
| PERTANDINGAN  | MAIN   | 4  | 6  | 8      |
|   | MENANG   | 1  | 1  | 1      |
|   | IMBANG   | 0  | 1  | 0      |
|   | KALAH  | 3  | 4  | 7      |
|   | PRESENTASE<br>KEMENANGAN                       | 25%  | 16,67%   | 12,50% |
| GOL   | MEMASUKKAN                                     | 3  | 5  | 6      |
|   | KEMASUKKAN                                     | 6  | 11   | 20     |
|   | DEFISIT GOAL                                   | -3   | -6   | -14    |
|   | RATA-RATA GOL<br>PER PERTANDINGAN              | 0,75   | 0,83   | 0,75   |
| PERINGKAT AKHIR KLASEMEN  | 5 DARI 6 KLUB<br>(GUGUR DI<br>PENYISIHAN GRUP) | 3 DARI 4 KLUB<br>(GUGUR DI<br>PENYISIHAN GRUP) | 6 DARI 5 KLUB<br>(GUGUR DI<br>PENYISIHAN GRUP) |        |

(Sumber persekat tegal. Org.)

### 2.2.7. Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing –masing tim beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan. Olahraga sepakbola salah satu olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik anak-anak, remaja atau orang dewasa bahkan oleh wanita. Sehingga tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut olahraga masyarakat. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang tercantum dalam kurikulum pada jenjang pendidikan SD, SMP, SMA/SMK, dan sampai perguruan tinggi (Wina Nurasyifa, 2010: 1).

Sepakbola juga merupakan olahraga yang paling banyak digemari siswa dan mahasiswa (Guntur Ratih, 2004: 13). Melalui kegiatan sepakbola siswa

memperoleh banyak manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisisk, mental dan sosial yang baik. Dalam bermain sepakbola siswa dilatih beberapa ketrampilan fisik yang berkaitan dengan pertumbuhan tubuh secara normal. Persendian-persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat, pikiran dilatih memecahkan masalah dengan cepat dan tepat (Guntur Ratih dalam Gunadi, 2007:16).

Menurut Danny Mielke (2007:13) Di dalam permainan ada beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Berikut teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dengan keahlian khusus oleh setiap pemain :

#### **2.2.7.1 Teknik Dasar Sepakbola**

##### 1. Teknik Menendang Bola (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien.

##### 2. Teknik Mengoper Bola (*passing*)

Mengoper bola merupakan teknik yang paling dasar dalam sepak bola karena

##### 3. Menahan bola

Merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola.

##### 4. Teknik Menggiring Bola (*dribble*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola yaitu

punggung kaki.

1. Gerak Tipu

Gerak tipu pada dasarnya digunakan untuk melewati lawan sehingga bola tidak bisa dirampas oleh lawan.

2. Teknik Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk untuk menumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan atau membuang bola.

3. Teknik Merebut Bola (*tackling*)

Merebut bola adalah upaya untuk mengambil bola dari penguasaan lawan.

4. Teknik Lemparan kedalam (*throw in*)

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan.

5. Teknik Menjaga Gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan paling akhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola dalam menggiring bola yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola, berikut ini beberapa teknik dalam menggiring bola pada permainan :

*Dribbling* menggunakan kaki bagian luar dengan teknik ini jika menggunakan kaki kanan pemain sepakbola dapat mengecoh ke sebelah kiri

lawan dan kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitu pula sebaliknya.

*Dribbling* menggunakan bagian punggung kaki *dribbling* menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Akan tetapi teknik ini kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam dengan teknik ini pemain futsal dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Akan tetapi teknik ini tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya (Luxbacher, 2012: 27)

#### **2.2.7.2 Shooting / Menendang Keras**

Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Untuk mencetak gol pada gawang atlet harus memiliki ketrampilan menembak dengan baik dan keras (Luxbacher, 2012: 105)

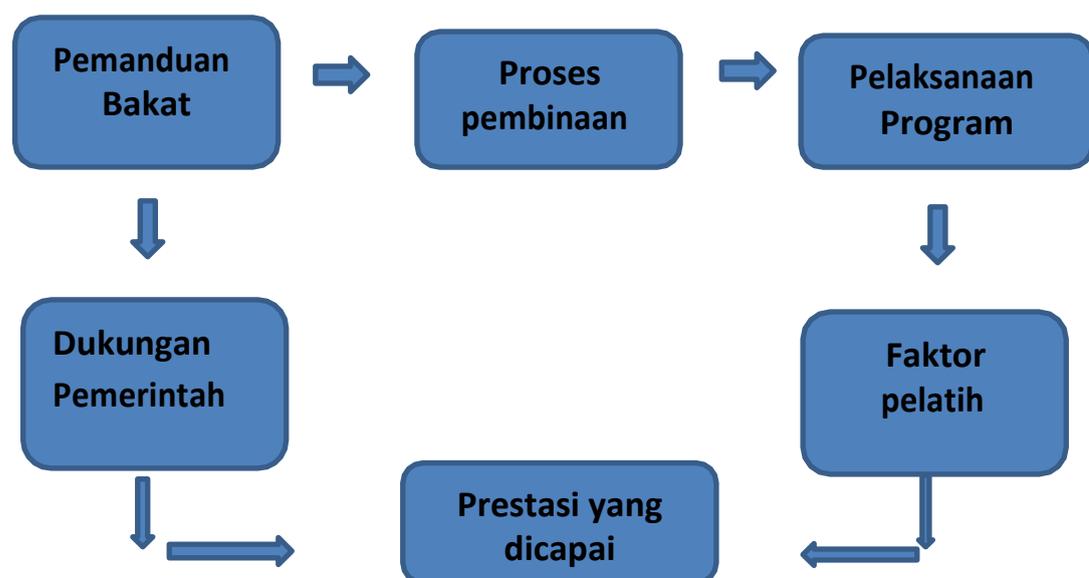
Teknik menendang keras yang efektif dalam permainan sepakbola adalah menendang bola dengan menggunakan ujung kaki / sepatu, karena dengan teknik ini bola akan melesat cukup kencang dan bola juga akan tetap bergerak lurus.

### **2.3 Kerangka Berpikir**

Pembinaan sepakbola usia dini merupakan awal pembibitan yang baik untuk menunjang persepakbolaan di Indonesia, PSSI yang merupakan induk organisasi tertinggi di Indonesia mengharapkan pembibitan dan pembinaan yang matang sepakbola di usia dini sehingga nantinya bibit-bibit unggul akan muncul untuk memperkuat Tim Senior atau Tim Nasional.

Pembinaan olahraga sepakbola usia dini di klub sepakbola TGB Balapulang Kabupaten Tegal merupakan suatu sistem yang terdiri dari berbagai komponen yang saling mendukung, Saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Komponen yang dimaksud dalam pembinaan usia dini yang saling berkaitan dan saling mempengaruhi adalah antara pengurus, pelatih, pemain, sarana dan prasarana latihan.

Perkembangan sepakbola di kabupaten tegal diharapkan berkembang dari tahun ketahun, ini bisa didapat apabila semua unsur mendukung antara lain : faktor pelatih, dukungan dana, dukungan masyarakat, program pembinaan yang dilakukan. Pelatihan-pelatihan sepakbola juga berpengaruh terhadap perkembangan sepakbola di Kabupaten Tegal dari unsur-unsur diatas akan mengerucut pada prestasi yang diraih sehingga persepakbolaan dikabupaten tegal semakin dikenal lewat prestasi, berikut gambaran kerangka berpikir :



2.3 Gambar Bagan Kerangka Berpikir

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan pembahasan mengenai pembinaan olahraga usia dini yang dilakukan oleh Klub TGB Andika Balapulang dapat disimpulkan dalam beberapa hal sebagai berikut :

- 1) Program pembinaan sepakbola usi dini di Klub TGB Andika Balapulang sudah berjalan dengan cukup baik, program yang dijalankan sudah sesuai buku pedoman standar PSSI yang disesuaikan dengan usia para Atlet. Latihan yang dijalankan seminggu 2 kali kecuali mendekati turnamen biasanya latihan ditambah menjadi 3 samapi 4 kali dalam seminggu. Program latihan berjenjang dan bertahap dimulai dengan latihan fisik, passing, dribing, serta game telah dilaksanakan dengan baik, tetapi tetap ada kendala yairu ketika hujan lapangan tergenang air otomatis latihan diliburkan ini berakibat pada kemunduran program latihan yang telah direncanakan.
- 2) Ketersediaan dan kualitas sarana dan prasarana di Klub TGB Andika Balapulang terbilang masih kurang, sarana utama seprti lapangan ketika hujan tergenang air sehingga lapangan menjadi rusak. Alat yang lain sperti bola jumlahnya sudah cukup namun ukuran size bola masih ada yang ukuran 5 yang seharusnya untuk anak usia dini adalah ukuran 4, ada beberapa peralatan juga tidak standar PSSI memang pengurus terbentur masalah dana jadi untuk pembelian barang yang berkualiats bagus masih kesulitan.

- 3) Sumber dana (Pendanaan) dalam pembinaan usia dini di Klub TGB Andika Balapulang masuk dalam kategori kurang, honor pelatih seringkali tidak tepat bulan dikarenakan pemasukan Klub berasal dari iuran Atlet setiap pertemuan hanya Rp 2000 dan didukung sponsor dari Toko Gerabah di balapulang yang dimiliki oleh salah satu ketua harian tetapi tidak terlalu banyak. Dalam mengikuti *event* biaya pendaftaran, akomodasi, konsumsi, dan sebagainya selalu pihak klub meminta bantuan sumbangan dana kepada masyarakat sekitar dan orang tua atlet karena memang keadaan dana Klub TGB Andika Balapulang tidak bisa menopang semua kebutuhan Klub.
- 4) Peran pengurus dalam pembinaan sepakbola usia dini di Klub TGB Andika Balapulang dapat dikategorikan baik, pengurus selalu berperan aktif dalam setiap kegiatan dan program yang dilakukan oleh pelatih. Pengurus juga benar-benar mengusahakan dana demi tetap berlangsungnya Klub TGB Andika Balapulang dengan dibuktikan antara pengurus menjalin hubungan yang harmonis antara masyarakat sekitar dan orang tua Atlet untuk sama-sama memikirkan masalah pendanaan di Klub TGB Andika Balapulang.
- 5) Dukungan masyarakat sekitar terhadap pembinaan sepakbola usia dini di Klub TGB Andika Balapulang dapat dikatakan sangat baik, masyarakat sekitar sangat mendukung adanya pembinaan sepakbola usia dini di Desa mereka. Didalam setiap *event* pertandingan yang dilakukan oleh Klub TGB Andika Balapulang masyarakat sekitar selalu mendukung dengan menggalang dana untuk biaya akomodasi, konsumsi dan sebagainya sehingga pihak Klub sangat terbantu masalah dana.

- 6) Sarana dan prasarana di Klub TGB Andika Balapulang tergolong masih kurang, lapangan yang digunakan bila terjadi hujan akan tergenang air sehingga lapangan menjadi rusak dan sulit untuk digunakan. Sarana seperti bola sudah cukup namun ukurannya tidak semua menggunakan size 4 (untuk anak usia dini) masih ada beberapa bola size 5 untuk ukuran dewasa.
- 7) Peran pelatih dalam pembinaan sepakbola usia di Klub TGB Andika Balapulang terbilang sangat baik, pelatih menjadi motivator dan inisiator yang mampu membangkitkan semangat Atlet dalam berlatih dan berprestasi. Program yang direncanakan juga berjalan cukup baik, anak-anak merasa senang dengan program latihan yang telah direncanakan.

## **7.2 Implikasi**

Dari hasil pembahasan penelitian diharapkan memberikan implikasi yang positif diantaranya adalah :

1. Dapat menjadi acuan untuk memberikan masukan yang positif kepada pihak-pihak yang berkepentingan dan sponsor dalam rangka memajukan pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Tegal.
2. Dapat menjadi acuan oleh pengurus, ketua dan pelatih sebagai bahan evaluasi untuk lebih memajukan pembinaan sepakbola usia dini di Klub TGB Andika Balapulang.

### 7.3 Saran

Berdasarkan hasil simpulan, peneliti merekomendasikan beberapa saran dalam pelaksanaan pembinaan olahraga sepakbola di Klub TGB Andika Balapulang adalah sebagai berikut :

1. Sebagai klub yang sudah dikenal di lingkungan Kabupaten Tegal alangkah lebih baik sarana dan prasarana ditingkatkan baik dari segi jumlah, kualitas dan variasi alat yang digunakan. Sarana dan prasarana yang memadai akan lebih menunjang prestasi kedepannya.
2. Program latihan yang tersusun dan terencana dengan baik hendaknya pada setiap tahapan program diberi catatan evaluasi untuk mencari solusi apa yang masih kurang dalam pelaksanaan serta hambatan-hambatan yang muncul.
3. Bagi pengurus alangkah baiknya melakukan terobosan untuk mendapatkan sponsor-sponsor yang sekiranya bisa menopang pendanaan Klub, dengan dana yang memadai kondisi Klub akan lebih meyakinkan dan stabil.
4. Pembibitan atlet harus diperluas artinya tidak sekedar dalam satu lingkup Desa kaliwungu saja melainkan ke Desa-Desa yang berdekatan dengan lapangan tempat latihan untuk memperbanyak lagi bibit-bibit unggul yang akan ditampilkan pada *event* maupun pertandingan.
5. Pelatih harus membukukan dan mendokumentasikan secara lengkap serta detail segala sesuatu berkenaan dengan pembinaan sepakbola usia dini mulai dari latihan rutin, sparing, dan tournament, agar semuanya terekam dengan baik untuk kepentingan evaluasi semua Atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, N, M., Agus, R., & Rumini. 2014. “Survei Tentang Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Pada SSBSE-Kecamatan Jepara Kabupaten Jepara”. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 5 (2): 5-10.
- Amirullah, D, A., Sudjana, I. N., & Saichudin. 2014. “Survei Kegiatan Latihan Sepakbola Di Klub Sepakbola Gajayana Kota Malang ”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Malang*, Vol. 24, No. 21.
- Apriawan, A, P., & Annas, M. 2015. “Survei Pembinaan Olahraga Sepakbola Kelompok Umur 6-12 Pada Sekolah Sepakbola Se-Kota Pekalongan Tahun 2014”. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 4 (2): 136-140.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa, Tudor. 2001. *Periodization Training For Sports*. Canada: Prentice Hall
- Brent, R, & Dawson, B. (2015). Training And Game Loads And Injury Risk In Elite Australian Footballers. *Journal Of Sport And Health Science*, 1(6), 92-95.
- Darmawan, W., Sri, B & Kriswantoro. 2016. “Manajemen Organisasi Dan Pembinaan Prestasi Olahraga Pada Klub PSIR Rembang Tahun 2016”. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 13 (1): 121-129.
- Ermelinda, L. 2015. “Pembinaan Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola Surakarta”. *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNS*, 17 (2): 53-59.
- Fauzi, R, & Bambang P. 2015. “Survei Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah SMP Negeri Di Kabupaten Kebumen”. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 6 (3): 225-231.
- Ganish, W., Soegiyanto, KS., & Eri, P. 2013. “Manajemen Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Klub PSIS Semarang”. *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 3 (3): 149-153.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung
- Hasibuan, 2009. *Manajemen dasar pengertian dan masalah*. Jakarta : Bumi Aksara
- Hidayat, Wahyu & Rahayu, S. 2015. “Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Sepakbola Klub Persibas Banyumas”. *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (1): 44-49.
- Husdarta, H.J.S. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Irpani, Edi. Fenomena gila bola. 2014. Jakarta: Oase Buku

- Khabibiyi, M, M., & Gatot, S. 2015. “Studi Tentang Manajemen Klub Sepakbola PERSPA (Persatuan Sepakbola Pacitan) Tahun 2015”. *Jurnal Sport Science*, Vol 4, No 3.
- Komarudin. 2005. “Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Sekolah Dasar”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Vol. 3, No.1.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik Dan Strategi sepakbola Modern*. Jakarta: Be Champion
- Lukman. 2010. *Latihan metode baru sepakbola*. Cirebon: CV. Gunung Djati
- Lutfi, M., Tandiyo, R & Soekardi. 2016. “Sistem Pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) Sebagai Dari Pembibitan Atlet Klub Sepakbola Persatuan Sepakbola Indonesia Banyumas (PERSIBAS) Kabupaten Banyumas ”. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (2): 122-130.
- Luxbacher, Josep. 2012. *Sepak bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Manoli, E. (2016). Crisis-Communications Management In Football Club. *Intenational Case Studies In Sport Manegement*, 3(5): 337-342.
- Marcello, F, & Bangsbo, J. (2009). High-Intensity Training In Football. *International Journal Of Spors Psychicology And Performance*.139-142.
- Matthew, J, R. (2018). The Nature And Function Of Talent Identification In Junior-Elite Football In English Category Ones Academis. *International Journal soccer & society*, 3(8), 9-11.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati
- Muhdor, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Jakarta : Kata Pena
- Mutholib, B., Tri, N, & Agus, R. 2013. “Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola (SSB) Camar Mas Java Kabupaten Semarang Tahun 2012”. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 2 (6): 21-26.
- Nache, C. M., Laurencelle, L. 2005. Predicting Dropout In Male Youth Soccer Using The Theory Of Planned Behaviour. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*, 15(3), 188–197.
- Natakusumah, Arief. 2008. *Drama Itu Bernama Sepakbola*. Jakarta: PT. Elex Komputindo
- Nicolas, M., Laurin, R., & Lavalle, D. (2008). Personal Goal Management Intervention And Mood States In Soccer Academies. *Journal of clinical sport psychology*, 7(1): 145-152.
- Nugraha, K., Sugiharto, & Soegiyanto. 2015. “Peran Sekolah Sepakbola (SSB) Mondoteko Putra Rembang Terhadap Perkembangan Sepakbola”. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (2): 132-138.
- Nurasyifa, Wina. 2010. *Mari Belajar Sepakbola*. Bogor : PT. Regina Utama
- Oktawan, T., Cahyo, Y., & Rubiyanto, H. 2010. “Survei Minat Bermain Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas V (Lima) SD/MI Di Gugus WR. Supratman Kecamatan Kepil Kabupaten

- Wonosobo Tahun Ajaran 2009/2010. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 6 (3): 211-217.
- Prabowo, A., Bambang, P., & Setya, R. 2014. “Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Rantai Baja Kota Purwodadi Tahun 2013. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 1 (2): 91-97.
- Prima, G., Sulaiman, & Harry, P. 2017. “Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas”. *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (1): 101-106.
- Rengga, R, Z., & Tjahja, T. 2016. “Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepakbola”. *Juurnal Sains Dan Seni ITS*, Vol. 5, No. 2.
- Rohman, Ujang. 2017. “Evaluasi Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini Di Sekolah Sepakbola”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, Vol. 9, No. 2.
- Russel, M., Benton, D., & Kingsley, M. (2011). The Effect Of Fatigue On Soccer Skills Performed During A Soccer Match Simulation. *International Journal Of Sports Physiologi And Performance*, 3 (18): 241-246.
- Rylan, M & Drust, B. (2014). Principles And Practices Of Training For Soccer. *Journal Of Sport And Health Science*, Volome 3, issue 4, 251-257
- Saputra, Irawan. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuasa Cendekia
- Satria, H., Tandiyo, R., & Soegiyanto KS . 2012. “ Evaluasi Program Pembinaan Olahraga Sepakbola Di *Sekayu Youth Soccer Academy* (SYSA) Kabupaten Musi Banyuasin Sumatera Selatan”. *Journal of Physical Education and Sports*, 1 (2): 139-145.
- Sobur, Alex. 2003. *Perkembangan Psikologi*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyono. 2011. *Statistik Non Parametris Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaefuddin, A., Bambang, B., & Tri N. 2007. “Survei Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri I Subah Tahun Ajaran 2006/2007”. *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 7 (1): 22-27.
- Tangkudung, James. 2006. *Kepelatihan olahraga. Pembinaan prestasi olahraga*.
- Tarista, F. 2017. “Survei Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola (Studi Pada SSB Rheza Mahasiswa KU-14 Tahun)”. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 1, No. 1.
- Thieme, G & Verlag, KG. (2015). Measuring Tactical Behaviour In Footbal. . *International Journal soccer & society*, 4(10), 13-17.

Tim 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*

Weda, Muhamad. 2016. "Survei Pembinaan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Semen Indonesia". *Bravo's Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Stkip Pgri Jombang*. Vol. 4, No. 2.

Wicaksana, A, D., Sulaiman, & Mukarromah, S, B. 2015. "Pembinaan Prestasi Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Tugu Muda Kota Semarang Tahun 2012/2013". *Journal of Physical Education and Sports*, 6 (3): 241-247.

Wicaksono, W., Bambang, P., & Agus, R. 2017. "Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Mayong Kabupaten Jepara". *Journal of Physical Education and Sports Health and Recreation*, 6 (2): 198-204.

Young, W., Russel, A., & Clarke, A. (2008). The Use Of Sprint Tests For Assesment Of Speed Qualities Of Elite Australian Rules Footballers. *Internationals Journal Of Sport Physicology And Performance*, 4 (1): 1-9.