

PERMAINAN **KETEPATAN TENDANGAN** DALAM SEPAKBOLA

KELOMPOK UMUR 13 - 14 TAHUN



KHOIRIL ANAM, S.Si., M.Or.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**



**PERMAINAN KETEPATAN
TENDANGAN DALAM SEPAKBOLA
KELOMPOK UMUR 13-14 TAHUN**

**Penulis:
Khoiril Anam, S.Si., M.Or.**

**Penerbit:
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERMAINAN KETEPATAN TENDANGAN DALAM SEPAKBOLA KELOMPOK UMUR 13-14 TAHUN

Penulis:

Khoiril Anam, S.Si., M.Or.

Editor:

Yuwono, S.Si., M.Pd.

Desain Sampul:

T. E. Safitri

Tata Letak Isi:

Muhammad Arif Rahman, S.Pd.

Diterbitkan oleh:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

ISBN: 978-623-7123-15-6

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang
Gedung Dekanat FIK, Kampus UNNES, Gunungpati, Kota Semarang, 50229

Email : fik@mail.unnes.ac.id

Website : <http://fik.unnes.ac.id>

Telp/Faks : +6224 8508007

Cetakan pertama: Juli 2019

Hak Penerbitan © 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apapun, baik cetak, photoprint, microfilm, dan sebagainya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga buku permainan ketepatan tendangan dalam sepakbola: kelompok umur 13-14 tahun ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Buku ini dibuat untuk menambah kekayaan variasi model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun yang menyenangkan. Diharapkan dengan model latihan ketepatan tendangan dengan pendekatan bermain ini, siswa Sekolah Sepakbola (SSB) dapat mengikuti proses latihan dengan menyenangkan dan berbagai tujuan latihan juga dapat tercapai.

Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan kerja sama berbagai pihak sehingga buku panduan latihan ini dapat terlaksana melalui berbagai proses penelitian dan uji coba. Patut disadari bahwa buku panduan ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, saran dan kritik pembaca diharapkan guna perbaikan yang diperlukan. Semoga buku panduan latihan ini bermanfaat dalam memberikan alternatif bentuk latihan yang menyenangkan bagi siswa Sekolah Sepakbola (SSB) kelompok umur 13-14 tahun.

Semarang, Juli 2019

Penulis

Khoiril Anam

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
PETUNJUK MANUAL PENGGUNAAN	vi
BAGIAN PERTAMA	
Pelatihan dalam Olahraga	
Permainan Sepakbola	15
Tendangan dalam Sepakbola	23
Ketepatan Menendang dalam Sepakbola	31
Teori Bermain	37
Karakteristik Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun	52
BAGIAN KEDUA	
Permainan Ketepatan Tendangan	
Pemanasan	57
1. Permainan <i>Passing</i> Segitiga	59
2. Permainan <i>Passing</i> Berpindah	64
3. Permainan Pindah Bola	68
4. Permainan Melewati Bola	73

5. Permainan Passing dan Koordinasi	78
6. Permainan Cetak Gol	83
7. Permainan 4 vs 2 Target Bola	88
8. Permainan 2 vs 1 Target Gawang	93
9. Permainan 2 vs 2 Target Gawang	98
Pendinginan	102

DAFTAR PUSTAKA	103
-----------------------	------------

PETUNJUK MANUAL PENGGUNAAN

Petunjuk manual penggunaan merupakan informasi tata cara penggunaan produk. Pada model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun, penggunaannya dilakukan dengan beberapa tahapan. Berikut dijelaskan tahapan penggunaan produk latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun dengan menggunakan pendekatan bermain:

1. Lakukan permainan di tempat yang aman
2. Pergunakanlah peralatan permainan yang aman
3. Latihan dilakukan dari aktivitas/permainan yang mudah menuju aktivitas/permainan yang kompleks
4. Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum memulai permainan
5. Ikuti petunjuk permainan
6. Lakukan pendinginan terlebih dahulu sebelum mengakhiri permainan.

BAGIAN

1

PELATIHAN DALAM OLAHRAGA



- **Pelatihan dalam Olahraga**
 - Pengertian Latihan
 - Sasaran Latihan
 - Prinsip Latihan
 - Pentahapan Latihan
 - Pembebanan Latihan
- **Permainan Sepakbola**
 - Permainan Sepakbola
 - Tekni Dasar Sepakbola
 - Lapangan Sepakbola
 - Perlengkapan Sepakbola
- **Tendangan dalam Sepakbola**
- **Ketepatan Menendang dalam Sepakbola**
- **Teori Bermain**
 - Teori Bermain
 - Tahapan Bermain
- **Karakteristik Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun**

PELATIHAN DALAM OLAHRAGA

A. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang semakin hari jumlah beban latihannya semakin bertambah (Giriwijoyo, et. al., 2005: 43). Sedangkan menurut Suharno (Irianto, 2002: 11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa latihan yaitu sebuah proses yang sistematis untuk meningkatkan kemampuan seseorang dengan pemberian beban latihan secara berulang-ulang. Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, bersinambungan dari yang

sederhana ke yang lebih kompleks. Latihan yang tidak memenuhi salah satu dari hal tersebut bukanlah latihan yang dilaksanakan secara sistematis. Sedangkan berulang-ulang dapat diartikan bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih berulang-ulang agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya. Selain itu dapat memperhalus koordinasi gerakan sehingga semakin menghemat energi (efisien).

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat; (2) proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi

latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat; (3) pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran; (4) materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen; dan (5) menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

B. Sasaran Latihan

Objek suatu latihan adalah manusia yang memerlukan peningkatan kemampuan, keterampilan, dan penampilan yang dibimbing oleh seorang pelatih. Manusia yang menjadi objek suatu latihan merupakan suatu totalitas sistem *psiko-fisik* yang sangat kompleks, oleh karena itu dalam proses latihan sebaiknya tidak hanya menekankan pada aspek fisik saja, akan tetapi menekankan pada aspek psikis yang seimbang dengan fisik.

Latihan harus berisikan materi teori-teori tentang cabang olahraga tertentu, terutama yang latihannya berisi tentang strategi dan taktik. Oleh karena itu, pada setiap sesi latihan harus memiliki sasaran yang jelas sehingga tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang direncanakan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu pelatih, pembina, guru olahraga dalam menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam pencapaian puncak prestasi. Sebagaimana setiap orang yang harus memiliki tujuan dalam hidupnya, atlet/olahragawan juga harus mempunyai tujuan dan sasaran dalam latihan.

Sasaran latihan meliputi sasaran jangka pendek, sasaran jangka menengah, dan sasaran jangka panjang. Sasaran jangka panjang umumnya bertujuan untuk pembinaan jangka panjang untuk atlet junior yang berfungsi untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar.

Sedangkan sasaran jangka pendek pada umumnya bertujuan untuk langsung di arahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya yaitu kecepatan, kekuatan, ketahanan, *power*, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Beberapa alasan yang menyebabkan sasaran latihan itu penting di antaranya yaitu: (1) dapat membangkitkan motivasi atlet dalam berlatih, (2) karena adanya sesuatu yang dituju, secara mental atlet akan merasa wajib dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut, dan (3) kalau sasaran berhasil dicapai, atlet akan memperoleh kebanggaan tersendiri sehingga sukses itu akan mendorong untuk mencapai sasaran yang lebih tinggi lagi.

Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang diacu oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011: 8) adalah untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik, (4)

mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Bompa & Haff (2009: 4) menjelaskan bahwa sasaran latihan meliputi (1) perkembangan fisik multilateral, di mana atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh berupa kebugaran (fitness) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasi; (2) perkembangan fisik khusus cabang olahraga, di mana setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai dengan cabang olahraganya; (3) keterampilan teknik, di mana kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan; (4) kemampuan taktik, di mana siasat untuk memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan kemampuan lawan, kekuatan dan kelemahan lawan, serta kondisi lingkungan; (5) faktor psikologis, di mana faktor psikologis digunakan untuk meningkatkan disiplin, semangat, daya juang, kepercayaan diri, dan keberanian; (6)

memelihara kesehatan, di mana kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan dalam mempertahankannya; (7) pencegahan cedera, merupakan sesuatu yang sangat ditakuti atlet, sehingga perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan otot; dan (8) pengetahuan teoritis, di mana latihan harus memperbaiki pengetahuan atlet tentang dasar fisiologis dan psikologis dari latihan, perencanaan, nutrisi, dan regenerasi. Menurut Suharjana (2013:38) tujuan latihan di antaranya adalah untuk mencapai dan memperluas perkembangan dan pertumbuhan fisik secara menyeluruh bagi anak usia perkembangan, meningkatkan karakter pribadi seperti kedisiplinan, semangat, bersungguh-sungguh, mengembangkan kepercayaan diri, tenggang rasa dengan teman, melatih rasa sosial dan kerja sama apabila dilihat dari esensi pendidikan, serta menguatkan persendian dan ligamentum sehingga terhindar dari cedera bagi atlet.

C. Prinsip Latihan

Latihan mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang tidak sesuai dan menyimpang akan mengakibatkan tidak terbentuknya peak performance (penampilan puncak), oleh karena itu sebagai pelatih yang baik harus memahami prinsip-prinsip latihan yang mendukung upaya meningkatkan kualitas latihan. Menurut Lumintuarso (2007: 46) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan di antara yaitu (1) prinsip pedagogik, di mana latihan merupakan sebuah proses pendidikan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Prinsip pedagogik ini mengarah pada latihan untuk mengikuti kaidah multilateral, pengembangan kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual; (2) prinsip individual, di mana beban latihan yang sama tidak akan direspon dengan sama oleh atlet yang berbeda, oleh karena itu pelatih harus memahami setiap atlet secara individual; (3) prinsip keterlibatan aktif, di mana dalam proses latihan harus memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih harus

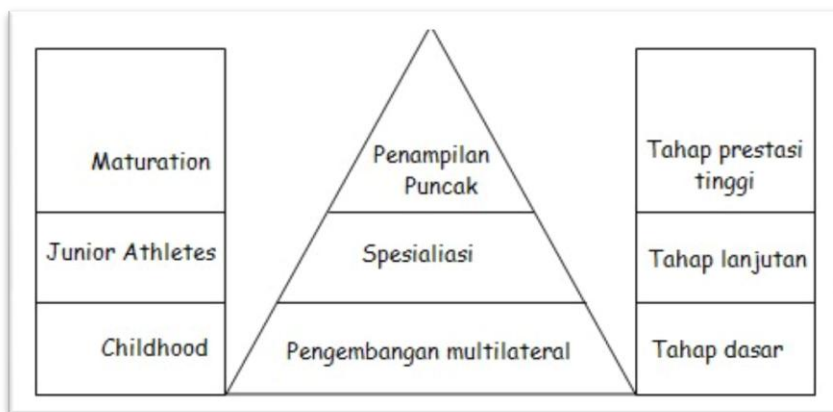
merancang manajemen latihan agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatannya secara optimal; dan (4) prinsip variasi, di mana latihan merupakan proses jangka panjang sehingga perlu kegembiraan dan kesenangan dalam berlatih sehingga tidak terjadi kebosanan dan atlet meninggalkan latihan.

Para pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan yang jelas dalam proses berlatih, supaya berhasil secara optimal. Sukadiyanto & Muluk (2011: 13) menjelaskan begitu pentingnya peranan prinsip-prinsip latihan terhadap aspek fisiologis dan psikologis, karena dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan secara maksimal dan menghindari cedera. Prinsip-prinsip latihan tersebut di antaranya yaitu: (1) prinsip kesiapan (*readiness*), (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban lebih (*overload*), (5) prinsip progresif (peningkatan), (6) prinsip spesifikasi (kekhususan), (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cold-down*), (9) prinsip latihan jangka panjang (*long term*

training), (10) prinsip berkebalikan (*reversibility*), (11) prinsip tidak berlebihan (moderat), dan (12) prinsip sistematis.

D. Pentahapan Latihan

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti karakteristik dari cabang olahraga tertentu, ketersediaan waktu, dan atlet yang akan dibina. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu diperhatikan beberapa aspek penting untuk menentukan sistematika latihan melalui beberapa pendekatan. Menurut Lumintuarso (2007: 49) aspek penting tersebut yaitu pentahapan latihan dan pembebanan latihan.



Gambar 1. Pentahapan Latihan
(Sumber: Bumpa & Haff, 2009: 32)

Latihan merupakan proses yang panjang dan lama sehingga latihan harus dilakukan secara sistematis dengan membagi beberapa tahap, yaitu:

1. Tahap Latihan Dasar

Merupakan tahapan yang harus dilalui atlet muda sebelum melangkah ke tahap latihan selanjutnya. Tahap ini harus dilewati atlet sebelum masuk dalam spesialisasi cabang olahraga yang akan ditekuni. Latihan yang dilakukan pada tahap ini harus berprinsip pada multilateral sehingga atlet dapat diidentifikasi bakatnya sejak muda. Hal yang sangat penting dalam tahapan ini adalah untuk menyiapkan landasan yang baik bagi atlet muda yang berkaitan dengan aspek fisik, mekanik, psikologi dan moral sebagai prekondisi untuk pencapaian hasil yang baik melalui kemampuan pengembangan, keterampilan, dan karakter. Sasaran yang harus dicapai dalam tahapan ini adalah pengembangan kondisioning dan koordinasi, pengembangan pola gerak dasar olahraga yang akan ditekuni, kesiapan berlatih dan pembentukan kepribadian, menanamkan

pengalaman berlatih dan bertanding dengan sikap yang baik, serta menemukan bakat atlet dan mengembangkannya.

2. Tahap Latihan Lanjut

Merupakan tahap penghubung yang menghubungkan tahap latihan dasar dengan tahap prestasi tinggi. Hal yang perlu diperhatikan dalam tahapan ini adalah untuk memperkuat fondasi keterampilan, kualitas, dan kemampuan fisik dan melakukan latihan yang lebih khusus (spesialisasi) pada cabang olahraga yang akan ditekuni. Tahapan ini dimulai saat usia 14 tahun pada cabang-cabang olahraga tertentu. Sasaran yang harus dicapai dalam tahap latihan ini adalah memperkuat kemauan (*will power*) untuk berlatih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik, mengembangkan harmonisasi kondisi fisik dengan koordinasi (seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan mobilitas) untuk menuju spesialisasi cabang olahraga dengan pendasaran fisik yang kuat menuju prestasi tinggi nantinya, dan pengembangan latihan teknik dan taktik dengan melakukan uji coba latihan dan pertandingan yang lebih sering.

3. Tahap Prestasi Tinggi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari seluruh tahap latihan. Tujuan dalam tahap prestasi tinggi adalah menyiapkan kemampuan atlet dalam mengikuti kejuaraan nasional dan internasional. Sasaran dalam tahap ini adalah prestasi tinggi.

E. Pembebanan Latihan

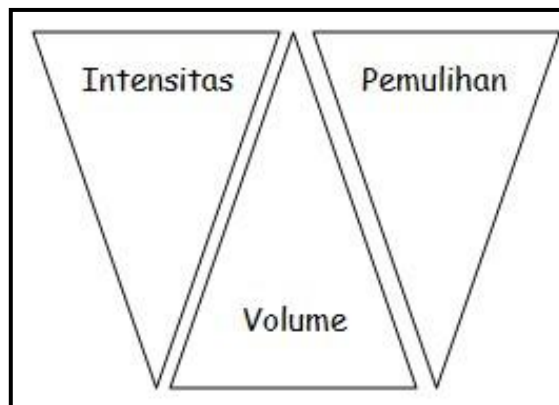
1. Unsur-unsur beban

Setiap latihan memiliki empat indikator, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Harmonisasi dari keempat indikator tersebut akan dapat memberikan kontribusi terhadap pencapaian prestasi. Keempat indikator tersebut dapat diimplementasikan dengan indikator dan karakteristik yang berbeda, tergantung dari kebutuhan cabang olahraga yang ditekuni.

2. Indikator beban

Indikator beban latihan dapat dilihat untuk menentukan berat atau ringannya suatu latihan, yaitu dengan memerhatikan *volume* (jumlah pembebanan dalam satuan km, m, kg, dan waktu

dalam detik), intensitas (persentase beban dari kemampuan maksimal), dan pemulihan/*recovery* (waktu atau bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set maupun antar sesi). Perbandingan antara intensitas, *volume*, dan pemulihan disusun sebaiknya sesuai dengan periode dan fase latihan, tujuan latihan yang hendak dicapai dan berat ringannya latihan.



Gambar 2. Rasio antara Indikator Beban Latihan
(Lumintuarso, 2007: 52)

PERMAINAN SEPAKBOLA

A. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari sebelas pemain, satu penjaga gawang dan sepuluh pemain. Hampir seluruh permainan sepakbola dimainkan dengan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang, dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Sepakbola berlangsung selama dua babak yang waktunya sama yaitu 45 menit dan istirahat 15 menit di antara kedua babak. Permainan ini dimainkan pada pertandingan internasional di atas rumput yang rata dan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar antara 64-75 meter dan panjang antara 100-110 meter. Pada kedua garis lebar lapangan, di tengah-tengahnya terdapat gawang yang saling berhadapan dengan lebar 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter. Permainannya menggunakan sebuah bola yang bundar dengan bagian luarnya dari kulit dan

bagian dalamnya terbuat dari karet yang diisi udara dengan tekanan 0,6-1,1 atmosfer (Midgley, 2000:193-194).

Sucipto, et. al. (2000: 8) menjelaskan bahwa gerakan-gerakan dalam sepakbola jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan yaitu: (1) lokomotor, yaitu keterampilan bermain sepakbola yang gerakannya berpindah tempat seperti lari ke segala arah, meloncat atau melompat, dan meluncur (2) nonlokomotor, yaitu gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melenting, membungkuk dan meliuk. Gerakan ini dapat dilihat misalnya, pada saat mengontrol bola, melakukan lemparan kedalam tanpa awalan dan lain-lain, (3) manipulatif, yaitu gerakan menendang bola, menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan ke dalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

B. Teknik Dasar Sepakbola

Pada permainan sepakbola dikenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Pemain yang memiliki teknik yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Menurut Subroto, et. al. (2009: 8.5) teknik-teknik dalam permainan sepak bola dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Pendapat ini juga dipertegas oleh Suwarno (2001:7) yang menyatakan bahwa permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik dengan bola dan gerak teknik tanpa bola.

1. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat merubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: (1) lari, merupakan hal yang sangat penting bagi pemain sepakbola, yang

merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola adalah lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh; (2) melompat, merupakan salah satu usaha untuk mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki; (3) *tackling* (merampas bola), merupakan usaha merampas bola pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan; (4) *body chart*, merupakan usaha mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan; dan (5) teknik penjaga gawang, yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang.

2. Teknik dengan bola

Teknik dengan bola merupakan suatu gerakan-gerakan dengan bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, menahan dan mengontrol bola, melempar bola, dan teknik penjaga gawang.

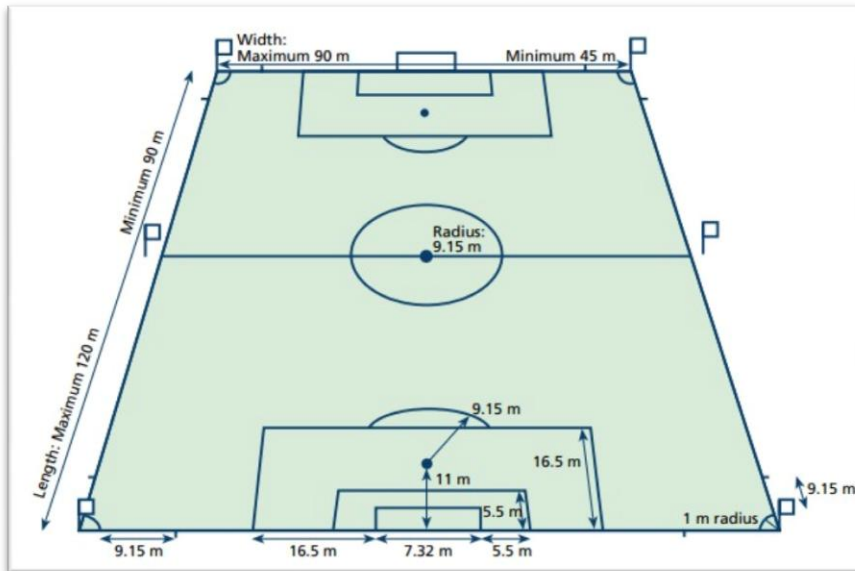
Penguasaan gerak teknik sangat diperlukan oleh pemain untuk dapat meraih prestasi dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, et. al. (2000: 17) teknik dasar sepakbola meliputi: (1) menendang (kicking), (2) menggiring (dribbling), (3) menyundul (heading), (4)

menghentikan (*stopping*), (5) merampas (*tackling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (7) menjaga gawang (*keeping*).

Kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola di antaranya yaitu menendang bola biasanya digunakan untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan gawang). Teknik menerima bola digunakan untuk mengontrol bola, baik bola menyentuh tanah, memantul, maupun bola di udara, agar bola tetap dalam penguasaan pemain tersebut. Teknik menggiring bola digunakan untuk tujuan melewati lawan, mencari kesempatan untuk mengumpan kepada rekan tim, dan menahan bola agar tetap dalam penguasaan atau mengatur tempo permainan. Teknik menyundul bola digunakan dengan tujuan untuk mengoper bola, mencetak gol, membersihkan serangan lawan, serta meneruskan bola.

C. Lapangan Sepakbola

Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter, serta tebal garis lapangan adalah 12 centimeter. Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiangnya adalah 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centimeter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter serta gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter ke depan, dan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk dalam daerah hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter. Titik penalti berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang (FIFA, 2013: 7-13).



Gambar 2. Ukuran Lapangan Sepakbola
(Sumber: FIFA, 2013: 12-13)

D. Perlengkapan Sepakbola

Fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam sepakbola di antaranya adalah *team-boxe* (tempat kesebelasan yang akan bertanding), pakaian atau kaos tim dengan warna bervariasi dan menarik serta tim harus berbeda warnanya termasuk penjaga gawang yang dilengkapi dengan nomor punggung, sepatu sepakbola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, bola, *skin decker* untuk melindungi tulang kering, dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat yang terbuat

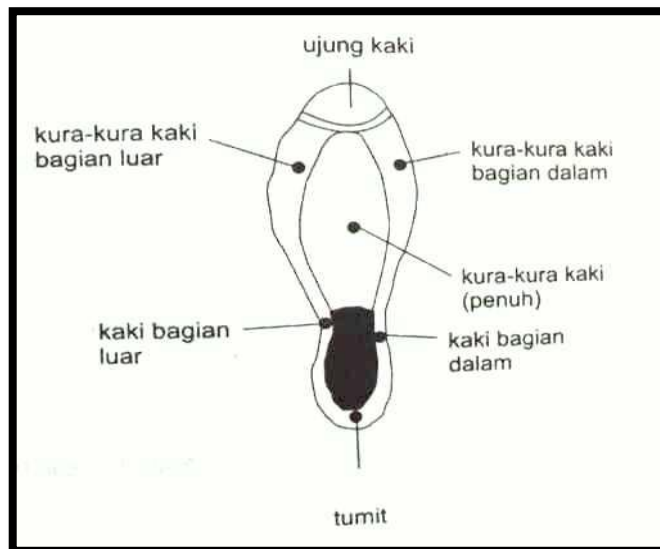
dari bahan kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh FIFA, dengan keliling lingkaran 68-70 centimeter, berat 410-450 gram serta tekanan udaranya 0,6-1,1 atmosfer (FIFA, 2013: 15 & 21).

TENDANGAN DALAM SEPAKBOLA

Teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola, karena kesebelasan yang baik adalah apabila seluruh pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik. Menendang bola merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang di udara. Masalah tendangan sendiri dalam permainan sepakbola sangat vital, karena tendangan adalah bagian terpenting, seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal ini disebabkan hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (mencetak gol) karena adanya tendangan. Bahkan kiper yang tugas utamanya menangkap bola harus menguasai bermacam-macam teknik menendang bola sesuai kebutuhan.

Menurut Parrish (2011: 76) menendang bola bertujuan untuk (1) memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, (2) untuk memasukkan bola ke gawang lawan atau mencetak gol, (3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman dan sebagainya, dan (4) untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri.

Tendangan berdasarkan bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola meliputi: (1) kaki bagian dalam, (2) kura-kura kaki bagian dalam, (3) kura-kura kaki penuh, (4) ujung jari kaki, (5) kura-kura kaki bagian luar, (6) kaki bagian luar, dan (7) tumit (jarang digunakan).



Gambar 4. Bagian Kaki untuk Menendang
(Subroto, et. al., 2009: 8.35)

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. *Passing* yang baik adalah hal yang mutlak untuk bermain sepakbola dengan baik. Sekitar 80% permainan melibatkan memberikan *passing* dan menerima *passing*. *Passing* yang baik akan meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak tim (Chapman, Derse, & Hansen, 2008: 113). Oleh karena itu, untuk dapat menendang dengan baik diperlukan pengetahuan tentang prinsip-prinsip menendang yang baik. Subroto, et. al., (2009: 8.33)

mengatakan bahwa prinsip-prinsip dasar menendang bola yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut :

a) Pandangan Mata

Pandangan mata terutama digunakan untuk mengamati permainan. Saat akan menendang bola, pandangan mata harus tertuju ke arah letak bola atau posisi bola dan ke arah sasaran ke mana bola akan ditendang. Hal yang perlu diperhatikan yaitu saat akan menendang bola, mata harus melihat pada bola dan bagian bola yang akan ditendang kemudian pandangan ke arah jalannya bola.

b) Kaki Tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu ke tanah pada saat persiapan menendang bola dan merupakan pondasi bagi badan atau letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu terhadap bola akan sangat menentukan arah lintasan bola, sehingga posisi kaki tumpu berperan penting dalam pencapaian atau kesempurnaan dalam melakukan tendangan. Benar atau tidaknya teknik tendangan ditentukan oleh posisi kaki tumpu. Kaki tumpu ditempatkan kira-kira 2 atau 3 telapak kaki di samping belakang bola dengan kaki tumpu

membentuk busur atau melengkung kira-kira 45° , lutut sedikit dibengkokkan dan kaki tumpu membantu gerakan kaki tendang.



Gambar 4. Posisi Kaki Tumpu dan Kaki Ayun saat Menendang Bola

c) Kaki Ayun (Kaki yang Menendang)

Kaki ayun atau yang digunakan untuk menendang bola, biasanya yang digunakan untuk menendang adalah kaki yang lebih lemah. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan, sehingga kaki ayun tidak boleh bergerak ke arah lain kecuali mengenai bola yang harus ditendang.

Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola yang ditendang, kemudian dilanjutkan gerak lanjutan ke depan.

d) Bagian Bola yang Ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola di sebelah mana yang ditendang, ini akan menentukan arah jalannya bola dan tinggi rendahnya lambungan bola.

e) Sikap Badan

Sikap badan saat menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola. Posisi kaki tumpu tepat di samping bola maka pada saat menendang bola badan akan tepat di atas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap ini digunakan untuk tendangan bola menggulir rendah atau sedikit melambung rendah. Sedangkan untuk menghasilkan tendangan yang melambung tinggi, posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola dan badan pun berada di atas belakang bola sehingga sikap badan condong ke belakang.



Gambar 5. Sikap Badan saat Menendang Bola

f) Gerak Lanjutan

Gerak kaki yang menendang dilanjutkan dengan kaki ayun diangkat dan diarahkan ke depan, pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran, lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 6. Gerak Lanjutan

KETEPATAN MENENDANG DALAM SEPAKBOLA

Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan/*accuracy* dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Pemain sepakbola yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan/*accuracy* dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*). Faktor

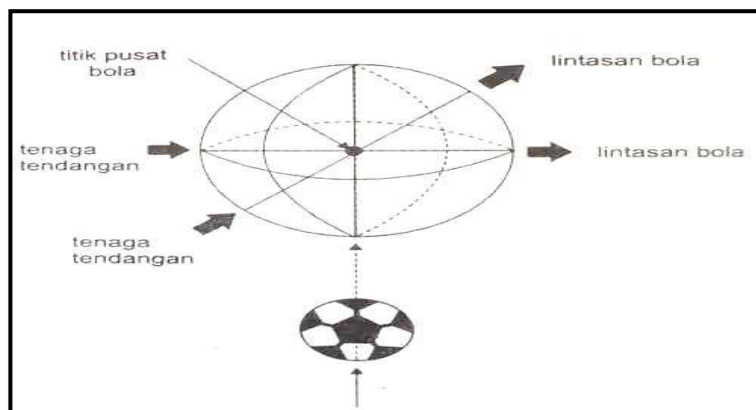
ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan.

Permainan sepakbola merupakan permainan satu tim, dimana satu tim terdiri dari sebelas pemain, sehingga untuk menghubungkan bola kepada rekan satu tim dibutuhkan *passing*. Menurut Gifford (2003: 20) *passing* yang akurat adalah *passing* yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengendalikannya.

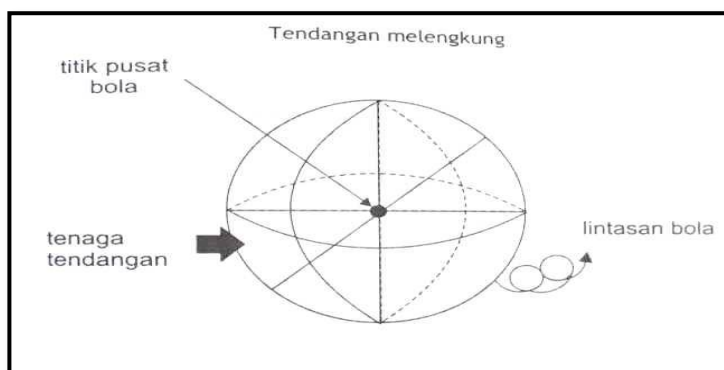
Berdasarkan hal tersebut, umpan/operan dalam sepakbola belum bisa dikatakan akurat apabila bola yang diumpankan masih melambung tinggi dan susah dikontrol oleh rekan tim yang dituju. Semakin tinggi ketepatan *passing* yang dimiliki pemain dalam pertandingan akan membuat pertandingan tersebut semakin menarik untuk ditonton. Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja,

ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Tendangan berdasarkan arah putarannya dan jalannya bola dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak memutar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang. Tenaga tendangan melalui titik pusat bola, dan (2) tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar kearah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung setelah sampai puncak akan turun vertikal. Tenaga tendangan tidak melalui titik pusat bola.

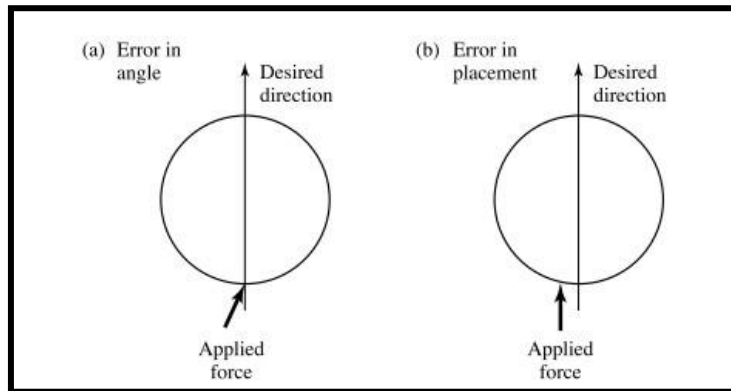


Gambar 8. Tendangan Lurus
(Subroto, et. al., 2009: 8.36)



Gambar 9. Tendangan Melengkung
(Subroto, et. al., 2009: 8.37)

Menurut Kellis & Katis (2007: 163) kualitas *impact* kaki dengan bola merupakan hal penting yang menentukan kecepatan akhir, jalur, dan putaran bola. Ketepatan hasil tendangan tidak selama tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan. Menurut Wesson (2002: 25) ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu kedua-duanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.



Gambar 10. Penyebab Tendangan tidak Akurat
(Wesson, 2002: 25)

Pola aktivasi otot kaki juga merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi keakuratan atau ketepatan tendangan yang dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Katis, et. al. (2013: 125) menghasilkan kesimpulan bahwa meningkatnya aktivitas otot *tibialis anterior* dan *bicep femoris*, serta menurunnya aktivitas otot *gastrocnemius* dapat membantu pemain untuk menendang secara akurat terhadap target atas. Sebaliknya, meningkatnya aktivitas otot *tibialis anterior* dan *bicep femoris*, serta menurunnya aktivitas otot *gastrocnemius* dapat menurunkan keakuratan tendangan terhadap target bawah.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling* dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Menurut Sukadiyanto (2002: 102) ada beberapa faktor yang memengaruhi ketepatan, di antaranya yaitu: (1) tingkat kesulitan, (2) pengalaman, (3) keterampilan sebelumnya, (4) jenis kelamin, (5) jenis keterampilan, (6) perasaan, dan (7) kemampuan mengantisipasi gerak. Ketepatan menendang dalam sepakbola menurut Young et. al. (2010: 7) dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat

memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan.

TEORI BERMAIN

A. Teori Bermain

Menurut Tedjasaputra (2001: 7) bermain seperti halnya fantasi, dan melalui bermain ataupun fantasi seseorang dapat memproyeksikan harapan-harapan maupun konflik pribadi. Bermain memegang peranan penting dalam perkembangan emosi anak. Anak dapat mengeluarkan semua perasaan negatif, seperti pengalaman yang tidak menyenangkan dan harapan-harapan yang tidak terwujud dalam realita melalui bermain. Bermain memberikan suatu cara bagi anak untuk memajukan kecepatan masuknya perangsangan (stimulasi), baik dari dunia luar maupun dari dalam yaitu aktivitas otak yang secara konstan memainkan kembali dan merekam pengalaman-pengalaman.

Musfiroh (2008: 1) menyatakan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar kesenangan dan tanpa

memertimbangkan hasil akhir. Bermain merupakan cara dan jalan peserta didik berpikir dan menyelesaikan masalah. Sedangkan Smith (2010: 4) menyebutkan bermain merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, hanya membutuhkan biaya yang murah, menarik dan mempunyai manfaat terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan yang dipilih secara hati-hati dan terencana akan dapat mengembangkan fisik, kemampuan kognitif, keterampilan motorik, juga dapat mengembangkan aspek afektif dan sosial. Melalui bermain bagi anak sebagai sarana untuk dapat belajar mengenai berbagai hal, sehingga anak-anak tersebut jika bermain untuk belajar dan belajar untuk bermain. Menurut Hughes (2010: 4) bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mampu mengembangkan kreativitas.

Musfiroh (2008: 4) menjelaskan bahwa ciri-ciri kegiatan bermain mengandung unsur di antaranya sebagai berikut: (1) menyenangkan dan menggembirakan, (2) dorongan bermain bukan paksaan orang lain, (3) dilakukan dengan spontan dan sukarela, (4)

semua peserta didik ikut serta bersama-sama sesuai peran masing-masing, (5) peserta didik berlaku pura-pura, atau memerankan sesuatu, (6) peserta didik menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari aturan orang lain maupun aturan yang baru, (7) peserta didik berlaku aktif, dan (8) bermain bersifat fleksibel. Sedangkan Hughes (2010: 4) juga menyatakan bahwa "*essential characteristics of play: (1) play is intrinsically motivated, (2) play is that must be freely chosen by the participants, and (3) play is that must be pleasurable*". Selanjutnya Hartati (2005: 92) menjelaskan bahwa karakteristik bermain sebagai berikut: (1) bermain adalah interaktif, (2) bermain adalah kebebasan, dan tanpa paksaan, (3) bermain adalah hal yang menarik, dan (4) bermain adalah terbuka (tidak terbatas), imajinatif, ekspresif, kreatif dan berbeda (berlainan).

Terdapat banyak teori bermain, dari teori klasik yang muncul sebelum abad 20, teori terkini yang muncul setelah abad 20, dan teori modern yang muncul kira-kira akhir dekade tahun 1960. Terdapat perbedaan mendasar dari masing-masing teori dalam

menjelaskan istilah bermain. Masing-masing teori memiliki kelebihan dan kekurangan dalam menjelaskan bermain dan penyebab seseorang bermain. Oleh karena itu, kolaborasi dari teori-teori yang ada mutlak diperlukan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif mengenai istilah bermain. Oleh karena itu, Johnson (Tedjasaputra, 2001: 6) memperbandingkan tentang teori bermain yaitu teori bermain klasik dan teori modern, yang lebih detailnya pada tabel 1 dan 2 di bawah.

Tabel 1. Teori Modern tentang Aktivitas Bermain

Teori	Peran Bermain dalam Perkembangan Anak
Psikoanalitik	Mengatasi pengalaman traumatik, coping terhadap frustrasi
Kognitif-Piaget	Mempraktekkan dan melakukan konsolidasi konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
Kognitif Vygotsky	Memajukan berfikir abstrak: belajar dalam kaitan ZPD, pengaturan diri
Kognitif Bruner/ Sutton-Smith	Memunculkan fleksibilitas perilaku dan berfikir, imajinasi dan narasi
Singer	Mengatur kecepatan stimuli dari dalam dan dari luar

Sumber: Jonsson (Tedjasaputra, 2005: 6)

Tabel 2. Teori Klasik tentang Aktivitas Bermain

Tokoh	Teori	Tujuan
Schiller/Spencer	Surplus energi	Mengeluarkan energi berlebih
Lazarus	Rekreasi	Memulihkan energi
Hall	Rekapitulasi	Memunculkan insting nenek moyang
Gross	Praktis	Menyempurnakan insting

Sumber: Jonsson (Tedjasaputra, 2005: 6)

Berdasarkan teori-teori bermain di atas, maka model latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun yang dikembangkan merujuk pada teori bermain Kognitif-Piaget dan teori bermain dari Singer. Hal ini didasarkan bahwa peralatan latihan yang digunakan sebagai sarana bermain dalam latihan sepakbola dapat digunakan siswa untuk mempraktikkan dan melakukan konsolidasi konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya serta dapat mengatur kecepatan stimuli dari dalam dan dari luar, dengan situasi kompetitif yang bersifat rekreatif (menyenangkan).

Permainan terdapat beberapa jenisnya, Belka (2000: 22-30) menjelaskan bahwa bentuk/jenis permainan dapat diklasifikasikan ke dalam lima jenis permainan yaitu: (1) permainan sentuh (*touch games*), (2) permainan target (*target games*), (3) permainan net dan dinding (*net and wall games*), (4) permainan serangan (*invasion games*), dan (5) permainan lapangan (*Fielding Games*). Selain itu, permainan juga dikelompokkan menjadi beberapa kategori terkait dengan cara melakukannya dan bahan/peralatan yang digunakan untuk bermain. Jenis-jenis permainan tersebut yaitu *quiet play*, *creative play*, *active play*, *cooperative play*, *dramatic play*, dan *manipulative play*.

1. *Quiet play*

Quiet play merupakan aktivitas permainan yang tidak membutuhkan banyak energi atau ruang. Anak biasanya menikmati jenis permainan ini ketika lelah. Contohnya yaitu membaca buku, mendengarkan musik yang menenangkan, bermain *puzzle*, bermain boneka, dan mewarnai. Permainan ini membantu meningkatkan

keterampilan kognitif anak dengan menawarkan kesempatan, ruang dan waktu untuk belajar mengenai dunia dan mencerminkan pada penemuannya.

2. Creative play

Creative play merupakan istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan aktivitas seperti akting, menggambar, melukis, mengecat, dan memahat. Kadang permainan ini adalah permainan imajiner, seperti ketika anak bermain dengan teman imajiner, yang berarti bahwa keterampilan kognitifnya meningkat saat anak menciptakan dunia untuk dirinya sendiri.

3. Active play

Active play mencakup aktivitas yang membutuhkan gerak fisik dan membuat anak membakar energinya. Permainan ini akan meningkatkan perkembangan fisik anak karena anak mendapat kesempatan untuk menggunakan otot serta mengembangkan keterampilan motorik kasar, keterampilan motorik halus, koordinasi umum, dan keseimbangan. Permainan ini juga mengembangkan

keterampilan sosial anak, misalnya bermain suatu permainan olahraga atau bermain dengan tim yang juga membantu meningkatkan keterampilan sosial dan emosionalnya.

4. *Cooperative play*

Permainan ini selalu melibatkan lebih dari satu orang, sehingga anak harus menggunakan keterampilan sosial ketika bermain dengan bekerja sama. Jenis permainan ini juga membantu anak meningkatkan keterampilan kognitif dan sosialnya.

5. *Dramatic play*

Dramatic play merupakan jenis permainan dimana anak menggunakan imajinasinya untuk menjadi karakter yang berbeda atau tinggal dalam dunia yang dibuatnya. *Dramatic play* adalah bentuk canggih permainan yang melibatkan keterampilan kognitif, sosial dan emosional yang mensyaratkan anak untuk bermain dengan orang lain, termasuk teman imajiner, dan bentuk-bentuk benda lain seperti boneka dan mainan. Permainan ini mungkin melibatkan orang lain atau dilakukan sendiri oleh anak.

6. *Manipulative play*

Manipulative play merupakan permainan yang melibatkan penggunaan tangan, otot, dan mata. Jenis permainan ini membantu mengembangkan koordinasi dan berbagai macam keterampilan. Misalnya bermain dengan *puzzle*, mengecat, menggunting, bermain boneka, dan membangun balok.

Bermain memiliki banyak manfaat bagi anak yang melakukannya. Fishburne, McKay & Berg (2005: 47) menyatakan bahwa "*games activities in elementary school physical education develop strength, agility, control, and speed. Games can also improve other areas of physical fitness as well as lokomotor skills and sport-specific skills*". Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang seperti kontrol berat badan lebih mudah, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kardio-pernapasan fungsi dan ditingkatkan kesejahteraan psikologis. Anak aktif lebih cenderung menjadi orang dewasa yang aktif.

Semua permainan yang ada tidak semua mempunyai nilai yang mendukung proses tumbuh kembang anak, untuk itu pelatih harus selektif untuk bisa melihat permainan seperti apa yang bermanfaat bagi anak. Irianto (Anwar, 2005: 48) menjelaskan bahwa ciri-ciri permainan yang bermanfaat bagi perkembangan anak antara lain: (1) *move*, artinya dalam permainan harus ada gerakan yang dilakukan secara kontinyu dan ritmis, seperti gerak berjalan, berlari, merangkak dan sebagainya. Gerak tersebut akan meningkatkan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh; (2) *lift*, artinya dalam permainan tersebut harus ada unsur gerak melawan beban. Gerakan tersebut akan melatih kekuatan dan daya tahan otot; dan (3) *stretch*, artinya dalam permainan tersebut harus mengandung unsur gerak merenggang persendian termasuk mengulur otot. Gerak tersebut akan melatih fleksibilitas persendian dan otot. Selain karakteristik tersebut di atas, perlu juga mempertimbangkan bahwa permainan tersebut haruslah mendatangkan kesenangan (*recreatif*), membangkitkan semangat bertanding (*kompetitif*),

meningkatkan kemampuan kognisi (taktik/strategi), serta bermakna sosial (berkelompok) dan aman bagi anak.

B. Tahapan Bermain

Anak mengalami *beberapa* tahapan dalam aktivitas bermain. Menurut Jean Piaget (Hoffman, 2002: 1) menyebutkan bahwa sejalan dengan perkembangan kognitif anak, tahapan dalam aktivitas bermain adalah sebagai berikut:

1. *Sensory motor play* (3/4 bulan-6 bulan)

Pada usia sebelum 3/4 bulan anak belum bisa melakukan atau merasakan aktivitas bermain yang nyata. Pada tahap ini anak hanya bisa melakukan gerakan atau aktivitas yang baginya merupakan kesenangan misalnya makan/menyusu pada ibunya. Kemudian pada usia 3-4 bulan kegiatan anak semakin terkoordinasi, hal ini akan nampak ketika anak bisa menarik mainan yang digantungkan di atas tempat tidurnya sehingga mengeluarkan bunyi-bunyi yang berbeda.

2. *Symbolic/make believe play* (2-7 tahun)

Tahapan bermain ini merupakan ciri periode pra-operasional yang terjadi antara usia 2-7 tahun yang ditandai dengan bermain khayal dan bermain pura-pura. Pada masa ini anak juga akan sering bertanya, dan terus bertanya meski tidak memperdulikan jawabannya. Bentuk aktivitas lain yang nampak adalah anak mulai bisa merepresentasikan simbol atau benda dalam permainannya. Misalnya sapu untuk bermain kuda-kudaan, atau menganggap sobekan kertas sebagai uang ketika bermain dengan temannya.

3. *Social play with rules* (8-11 tahun)

Masa ini bisa dikatakan sebagai tahapan tertinggi dalam proses bermain anak, karena dalam melakukan permainannya anak sudah mengedepankan logika, simbol lebih banyak diwarnai oleh nalar, dan yang paling bagus adalah ketika anak bisa memainkan permainan dengan teman-temannya dengan menggunakan aturan yang dibuat sendiri dan berusaha untuk mematuhi, dan ketika ada kesalahan bisa menerima sanksi yang diberikan.

4. *Games with rules and sport* (11 tahun ke atas)

Olahraga merupakan jenis permainan yang menarik juga bagi anak, meskipun dalam olahraga akan ada peraturan yang lebih ketat bila dibandingkan dengan jenis permainan yang *sebelumnya*. Dalam olahraga ini, bukan hanya kesenangan saja yang diinginkan oleh anak-anak, akan tetapi kemenangan dan memperoleh hasil kerja yang baik juga menjadi sasaran yang diharapkan.

Menurut Hartati (2005: 113) tahapan bermain pada peserta didik dapat dilihat dari perkembangan kognitif (bermain fungsional, bermain konstruksi, bermain dramatik, bermain dengan aturan) dan sosial (bermain soliter, bermain paralel, bermain kelompok). Berdasarkan pendapat di atas, maka tahapan bermain yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah tahapan bermain kognitif (bermain fungsional) dan tahapan bermain sosial. Permainan yang dikembangkan melibatkan anak untuk melakukan berbagai aktivitas pengulangan pada gerakan-gerakan otot dengan atau tanpa menggunakan objek serta adanya interaksi dan kerjasama dengan sesama teman untuk mencapai suatu tujuan.

Pemilihan pendekatan bermain dalam penelitian pengembangan ini karena dengan media bermain, anak/siswa akan merasa senang dan gembira di samping itu tujuan dan sasaran latihan juga akan didapatkan. Smith (2010: 4) mengatakan bahwa bermain merupakan aktivitas yang mudah dilakukan, menyenangkan, hanya membutuhkan biaya yang murah, menarik dan mempunyai manfaat terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Permainan yang dipilih secara hati-hati dan terencana akan dapat mengembangkan fisik, kemampuan kognitif, keterampilan motorik, juga dapat mengembangkan aspek afektif dan sosial. Hal ini juga diperkuat dengan pendapat Hughes (2010: 4) yang menyatakan bermain dapat digunakan sebagai media untuk meningkatkan keterampilan, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mampu mengembangkan kreativitas. Hal senada juga diungkapkan oleh Fishburne, McKay & Berg (2005: 47) yang menyatakan bahwa *"games activities in elementary school physical education develop strength, agility, control, and speed. Games can also improve other areas of physical fitness as well as lokomotor*

skills and sport-specific skills". Berdasarkan hal tersebut jelas bahwa aktivitas bermain memiliki banyak manfaat bagi anak yang melakukannya, baik untuk mengembangkan kekuatan, kelincahan, kontrol, dan kecepatan. Oleh karena itu, bermain selain dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan lokomotor dan keterampilan spesifik cabang olahraga, bermain juga dapat digunakan untuk memperbaiki kebugaran jasmani.

KARAKTERISTIK ANAK KELOMPOK UMUR

13-14 TAHUN

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan dasar pembinaan sepakbola di Indonesia yang tidak boleh diabaikan. Pembinaan yang dilakukan sejak awal sangat menentukan masa depan prestasi pesepakbola pada saat memasuki usia senior. Hal ini memerlukan peran pelatih yang profesional untuk keberhasilan suatu pembinaan. Oleh karena itu, kualitas pembinaan di tingkat dasar (SSB) harus diperhatikan secara serius, teliti dan cermat terutama pada penguasaan gerak teknik dasar yang diajarkan oleh pelatih.

Seorang pelatih harus mampu mengenali karakteristik setiap anak yang dilatih, hal ini bertujuan untuk *memperlancar* proses pembinaan yang dilakukan. Usia 13-14 tahun merupakan usia dimana terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, pada masa ini terjadi perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan

sosio-emosional. Menurut Santrock (2009: 229) pada masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja diiringi dengan terjadinya perubahan biologis (seperti percepatan pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual yang datang dengan pubertas), perubahan kognitif (seperti peningkatan dalam berpikir abstrak, idealis, dan logis; mulai berpikir secara egosentris), dan perubahan sosio-emosional (seperti pencarian kebebasan, konflik dengan orang tua, keinginan berkumpul dengan teman sebaya, peningkatan kematangan seksualitas, peningkatan dalam perubahan *mood*).

Karakteristik perkembangan anak usia 13-14 tahun lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:

1. Aspek fisik

Karakteristik perkembangan aspek fisik pada anak usia 13-14 tahun di antaranya yaitu: (a) munculnya rasa canggung pada anak akibat pertumbuhan fisik yang cepat, (b) mengalami masa pubertas, (c) berbeda dalam tingkat kematangan (*maturatation*), (d) perlu untuk menjadi akrab dengan perubahan tubuh dengan rangsangan yang

kuat, (e) anak cenderung mudah lelah, (f) anak memiliki aktivitas dan nafsu makan yang tinggi, dan (g) anak menikmati permainan kooperatif dan olahraga kompetitif.

2. Aspek sosial-emosional

Karakteristik perkembangan aspek *sosial-emosional* pada anak usia 13-14 tahun di antaranya yaitu: (a) anak mulai sensitif terhadap penampilan, (b) anak akan membangun moral pada diri sendiri, (c) anak merasa yakin akan keberadaannya di masyarakat, (d) ketergantungan anak pada kelompok sebaya untuk mengembangkan identitas, (e) anak cukup kritis pada orang tua dan lingkungan, (f) anak membentuk persahabatan secara tertutup dengan satu teman, (g) anak menikmati diskusi kelompok dengan teman sebaya yang dominan, dan (h) anak memiliki keinginan yang kuat untuk menegaskan individualitas dan kemandirian.

3. Aspek kognitif

Karakteristik perkembangan aspek kognitif pada anak usia 13-14 tahun di antaranya yaitu: (a) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (b) anak mulai berpikir tentang peran

hidup di *masa* depan, (c) anak butuh waktu dan kebebasan untuk terlibat dalam refleksi diri, (d) anak mampu menunda kebutuhan dan kepuasannya, (e) anak mulai mengembangkan pandangan tentang isu-isu sosial, dan (f) anak mampu merencanakan masa depan dan dapat mengatur tugas-tugas dengan sedikit atau tanpa bimbingan orang dewasa.

Lumintuarso (2007: 49) menjelaskan bahwa saat usia 14 tahun pada cabang-cabang olahraga tertentu. Sasaran yang harus dicapai dalam tahap latihan ini adalah memperkuat kemauan (*will power*) untuk berlatih dan menghadapi berbagai kendala psikologis dan fisik, mengembangkan harmonisasi kondisi fisik dengan koordinasi (seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan mobilitas) untuk menuju spesialisasi cabang olahraga dengan pendasaran fisik yang kuat menuju prestasi tinggi nantinya, dan pengembangan latihan teknik dan taktik dengan melakukan uji coba latihan dan pertandingan yang lebih sering.

Usia 13-14 tahun merupakan masa dimana dalam olahraga merupakan tahap pembangunan atau tahap *pembibitan*. Pembinaan

dimulai dengan pembinaan-pembinaan keterampilan khusus, seperti pembinaan teknik, pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan sering bertanding untuk kematangan juara. Menurut Subroto, et. al. (2009: 7.26) tahapan-tahapan dalam pembinaan dan tahap prestasi yaitu dapat dibagi menjadi: (1) usia 7-12 tahun sebagai tahap persiapan atau tahap pemasangan, (2) usia 13-16 tahun sebagai tahap pembangunan dan tahap pembibitan, (3) usia 17-22 tahun sebagai masa sukses pertama, (4) usia 23-29 tahun sebagai masa prestasi puncak, dan (5) usia 30-35 tahun sebagai masa stabilisasi. Pada tahap pembangunan dan pembibitan ini, anak dilatih berbagai macam keterampilan dan sering bertanding untuk mencapai kematangan juara.

BAGIAN

2

PERMAINAN KETEPATAN TENDANGAN



➤ Pemanasan

1. Permainan *Passing Segitiga*
2. Permainan *Passing Berpindah*
3. Permainan *Pindah Bola*
4. Permainan *Melewati Bola*
5. Permainan *Passing dan Koordinasi*
6. Permainan *Cetak Gol*
7. Permainan *4 vs 2 Target Bola*
8. Permainan *2 vs 1 Target Gawang*
9. Permainan *2 vs 2 Target Gawang*

➤ Pendinginan

PEMANASAN

Pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh akan menjadi siap menerima tekanan dan terhindar dari cedera. Ada beberapa tahapan dalam pemanasan yaitu aktivitas fisik untuk meningkatkan suhu tubuh, aktivitas peregangan, aktivitas senam khusus cabang olahraga, dan aktivitas gerak teknik.

Pemanasan dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan permainan. Pemanasan dilakukan dengan durasi ± 15 menit. Pemanasan dapat dilakukan dengan bola dan tanpa bola. Pemanasan *dengan* bola yaitu siswa/pemain dapat melakukan pemanasan dengan bantuan bola, seperti melakukan teknik-teknik sepakbola dengan intensitas rendah seperti menggiring bola, *passing*, serta *ballfeeling*. Pada saat melakukan pemanasan dengan bantuan bola, diberikan waktu jeda untuk melakukan peregangan (*stretching*) aktif, kemudian dilanjutkan kembali pemanasan dengan bola. Sedangkan

pemanasan tanpa bola dapat dilakukan dengan cara siswa/pemain jogging mengelilingi lapangan permainan, kemudian melakukan peregangan (*stretching*) aktif.



Gambar 20. Pemanasan

1. PERMAINAN PASSING SEGITIGA

a. Tujuan

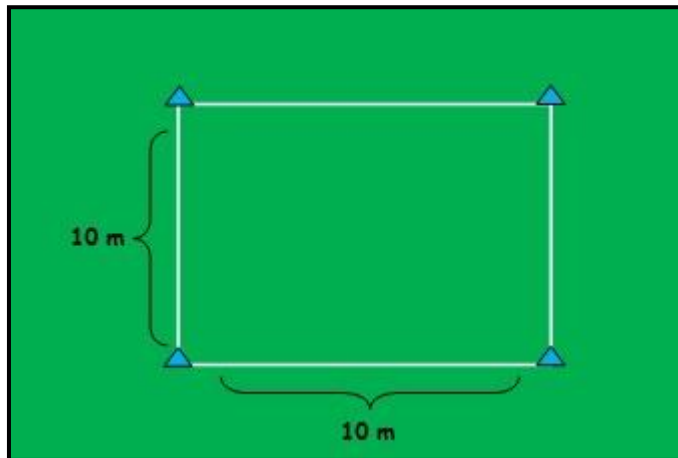
Tujuan dari latihan "permainan *passing segitiga*" adalah untuk *meningkatkan* keterampilan menendang bola secara akurat, keterampilan mengontrol bola, serta pergerakan pemain setelah *passing* bola untuk mencari ruang kosong (tanpa penjagaan lawan).

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan empat buah *cone* membentuk segiempat dengan jarak masing-masing *cone* 10 meter.



Gambar 7. Pedoman ukuran permainan *passing* segitiga

Keterangan:

▲ = Cone

d. Durasi Latihan

Durasi pelaksanaan latihan "permainan *passing* segitiga" yaitu selama ± 10 menit.

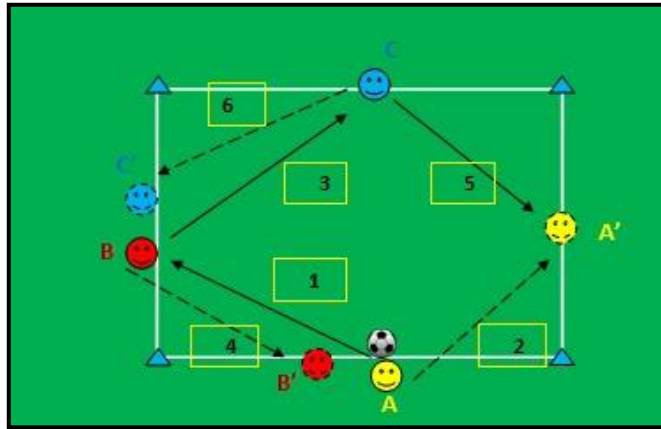
e. Prosedur pelaksanaan

Posisikan tiga pemain membentuk segitiga di lapangan permainan. Tiga pemain tersebut *hanya* memainkan satu bola saja. Ketika pelatih memberikan aba-aba atau meniup peluit, pemain melakukan latihan sampai pelatih meniup peluit kembali sebagai tanda berhentinya latihan. Pemain ke-1 menendang bola (*passing*) ke

pemain ke-2, selanjutnya pemain ke-1 berpindah tempat ke area yang kosong di antara *cone* (lihat gambar 8 untuk lebih jelasnya). Pemain ke-2 yang menerima bola, langsung mengontrol bola dan mengoperinya ke pemain 3, selanjutnya pemain ke-2 berpindah tempat ke area yang kosong di antara *cone*, yang telah ditinggalkan pemain ke-1. Pemain ke-3 yang menerima bola, langsung mengontrol bola dan mengoperinya ke pemain ke-1, selanjutnya pemain ke-3 berpindah tempat ke area yang kosong di antara *cone*, yang telah ditinggalkan pemain ke-2. Pemain ke-1, 2, dan 3 *mengulang-ulang* langkah tersebut sampai menunggu aba-aba atau peluit dari pelatih yang menandakan berhentinya latihan.







Pemain melakukan latihan "*passing segitiga*" dengan dua arah yang berbeda, yaitu searah jarum jam dan berlawanan jarum jam. Pemain melakukan "*passing segitiga*" dengan arah *berlawanan* jarum jam sebanyak dua kali dengan total waktu selama 4 menit, dan dengan waktu istirahat selama 30 detik. Pemain juga melakukan latihan "*passing segitiga*" dengan arah searah jarum jam sebanyak dua kali dengan total waktu selama 4 menit, dan dengan

waktu istirahat selama 30 detik. Jadi total waktu pelaksanaan latihan ini selama ±10 menit.



Gambar 8. Pelaksanaan permainan *passing* segitiga

Keterangan:

- | | | | |
|---|-----------------|---|------------------|
|  | = Anak (pemain) |  | = Arah bola |
|  | = Bola |  | = Arah pemain |
|  | = Cone |  | = Urutan gerakan |





2. PERMAINAN PASSING BERPINDAH

a. Tujuan

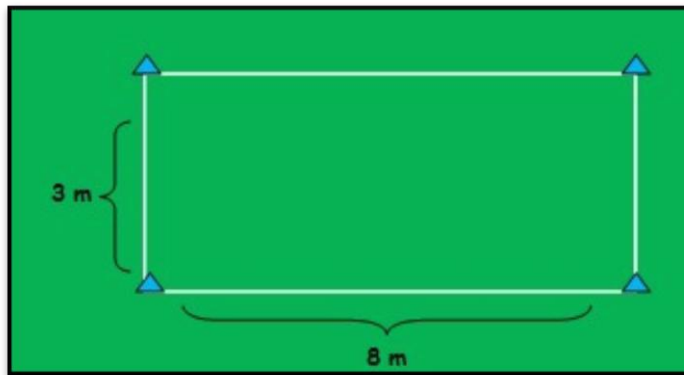
Tujuan dari latihan "permainan *passing* berpindah" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang bola secara akurat, keterampilan mengontrol bola, serta pergerakan pemain setelah *passing* bola untuk mencari ruang kosong (tanpa penjagaan lawan).

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan empat buah *cone* membentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 8 meter dan lebar 3 meter.



Gambar 9. Pedoman ukuran permainan *passing berpindah*

Keterangan:

▲ = Cone

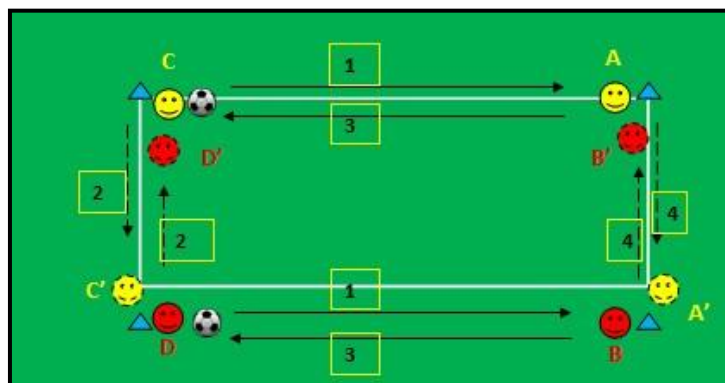
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan latihan "*passing berpindah*" yaitu selama ± 10 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

Posisikan pemain berpasang-pasangan dua orang (lihat gambar 10 untuk lebih jelasnya). Satu kelompok terdiri dari dua pasang pemain yang saling berhadapan (4 pemain), dengan setiap pasang pemain membawa satu bola. Pelatih meniup peluit tanda dimulainya permainan. Mula-mula pemain C dan pemain D menendang

bola secara bersama-sama ke arah pemain yang berada di depannya yaitu pemain A dan pemain B, setelah menendang bola pemain C dan pemain D saling berpindah bertukar tempat. Pemain A dan pemain B yang menerima bola, kemudian mengontrol bola dan mengembalikan bola (ditendang) ke arah pemain yang berada di depannya. Pemain A dan pemain B setelah menendang bola (mengoper kembali) langsung bertukar tempat untuk menerima operan bola selanjutnya. Gerakan ini dilakukan berulang kali sampai pelatih memberikan instruksi untuk mengakhiri sesi latihan ini. Pemain melakukan latihan "passing berpindah" ini selama 8 menit, yang di bagi menjadi 2 set dengan waktu istirahat selama 1 menit.



Gambar 10. Pelaksanaan permainan *passing berpindah*

Keterangan:

- 😊 = Anak (pemain)
- ⚽ = Bola
- ▲ = Cone
- = Arah bola
- - - → = Arah pemain
- 1 = Urutan gerakan



3. PERMAINAN PINDAH BOLA

a. Tujuan

Tujuan dari latihan "permainan pindah bola" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang secara akurat, keterampilan mengontrol bola, serta pergerakan pemain dalam usaha melewati lawan (teknik *one two*, teknik umpan bola daerah, teknik umpan terobosan).

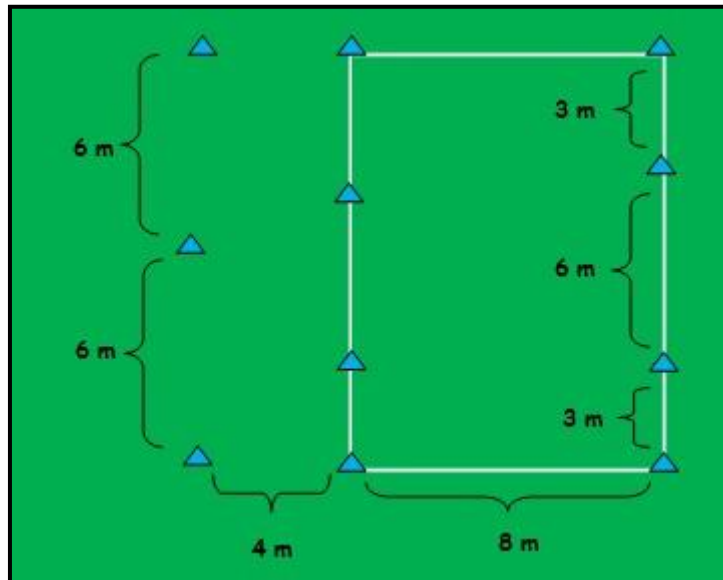
b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit.

c. Pengaturan peralatan

Ambil sebelas *cone* dan posisikan seperti gambar 11 di bawah ini, dengan pengaturan delapan *cone* yang membentuk seperti persegi panjang, dengan jarak antar *cone* yang memanjang adalah 3 meter, 6 meter, dan 3 meter. Sedangkan jarak antar *cone* yang

melebar adalah 8 meter. Di samping itu letakkan tiga cone secara lurus di sampingnya dengan jarak masing-masing 6 meter.



Gambar 11. Pedoman ukuran permainan pindahkan bola

Keterangan:



= Cone

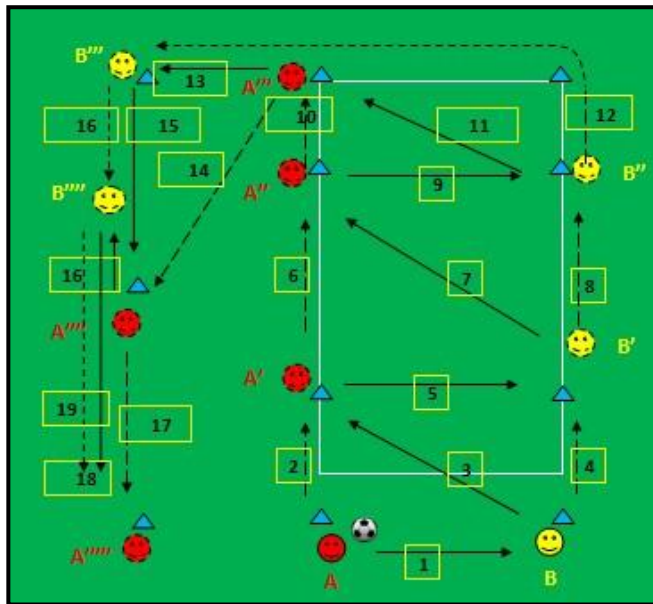
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan latihan "permainan pindahkan bola" yaitu selama ± 10 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

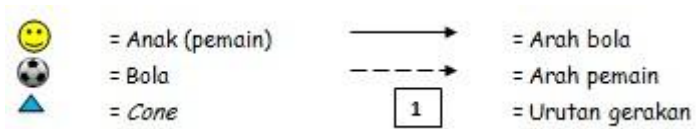
Posisikan pemain berpasangan-pasangan dua orang, dengan setiap pasangan dua orang mendapat satu bola. Posisikan pemain

berhadapan-hadapan. Pelatih meniup peluit tanda dimulainya permainan. Pemain A mengoper bola ke rekannya (pemain B), kemudian pemain A berlari ke arah *cone* berikutnya, menunggu operan dari pemain B (lihat pada gambar 12 untuk lebih jelasnya). Pemain B yang mendapat bola, mengoper bola kembali kepada pemain A, kemudian pemain B berlari ke *cone* berikutnya, menunggu operan kembali. Mengoper bola dan langsung berpindah ke *cone* berikutnya dilakukan sampai *cone* terakhir. Setelah pemain A sampai di *cone* terakhir, pemain B setelah mengoper bola kepada rekannya (pemain A), pemain B langsung berlari ke area *cone* yang berada di sebelah kiri pemain A. Pemain A kemudian mengoper bola ke pemain B kembali, dan kemudian berlari ke *cone* yang berada di depan pemain B. Pemain A kembali mengoper bola ke pemain B, dan pemain B melakukan *back pass* dan langsung berlari ke *cone* terakhir. Pemain A menendang bola yang di *back pass* tadi ke arah pemain B yang berada di *cone* terakhir, dan pemain A langsung berlari ke arah *cone* terakhir.



Gambar 12. Pelaksanaan permainan pindah bola

Keterangan:





4. PERMAINAN MELEWATI BOLA

a. Tujuan

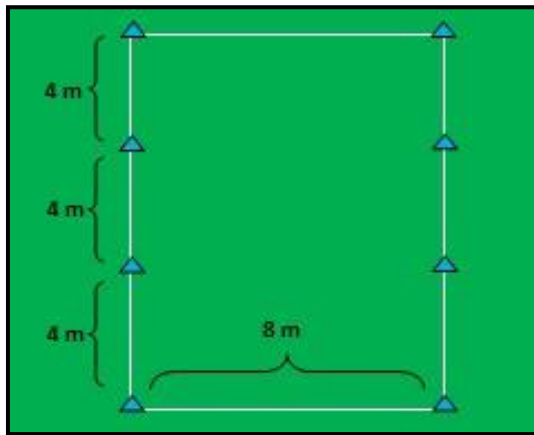
Tujuan dari latihan "permainan melewati bola" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang bola secara akurat dan keterampilan mengontrol bola bagi pemain yang menggunakan bola, sedangkan bagi pemain yang tanpa bola bertujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi gerakannya. Tujuan latihan ini lebih ditekankan pada pemain yang dengan bola untuk meningkatkan akurasi tendangannya.

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan delapan *cone* membentuk sebuah persegi dengan ukuran antara *cone* sejauh 4 meter dan 8 meter untuk lebarnya.



Gambar 13. Pedoman ukuran permainan melewati bola

Keterangan:

▲ = Cone

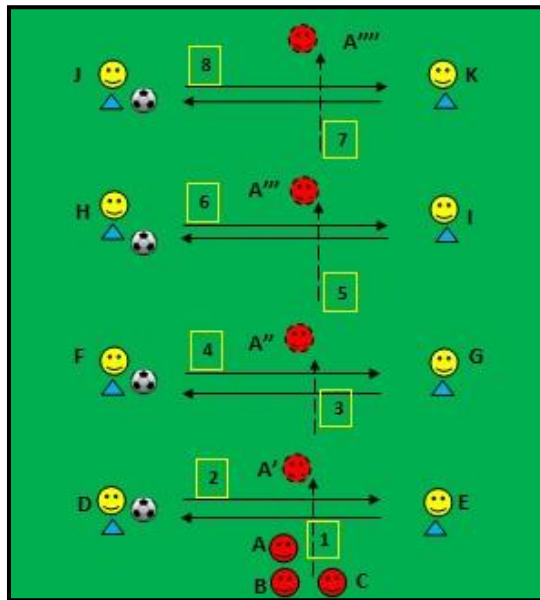
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan latihan "permainan melewati bola" yaitu selama ± 10 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

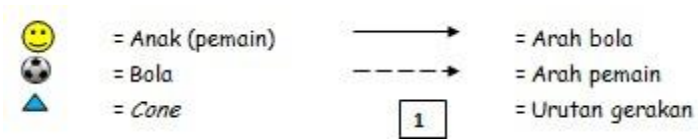
Bagi pemain menjadi dua kelompok, kelompok pemain yang *passing* dan kelompok pemain yang melewati bola. Kelompok pemain yang *passing* dibagi berpasang-pasangan dua orang dengan posisi berhadap-hadapan dengan satu bola, sedangkan kelompok pemain yang melewati bola dibariskan (seperti pada gambar 14 untuk lebih

jelasnya). Kelompok pemain yang *passing* bertugas menendang bola mengenai kelompok pemain yang melewatinya, *passing* dilakukan lurus ke pemain pasangannya. Kelompok pemain yang melewati bola, berusaha untuk jangan sampai terkena bola yang di-*passing*. Pelatih meniup peluit sebagai tanda permainan dimulai. Pemain A bergerak melewati kelompok pemain yang *passing*, berusaha jangan sampai terkena bola. Kelompok pemain yang *passing* (pemain D) menendang bola mengincar pemain A yang berusaha melewatinya. Pemain A melewati semua pasangan pemain dari kelompok pemain yang *passing*, baru diikuti oleh pemain B. Permainan dilakukan sampai pelatih meniup peluit tanda pergantian antara kelompok pemain yang *passing* dengan kelompok pemain yang melewati bola. Pergantian kelompok pemain yang *passing* dan kelompok pemain yang melewati bola adalah setelah pelaksanaan selama 3 menit, dan dilakukan pergantian sebanyak tiga kali.



Gambar 14. Pelaksanaan permainan melewati bola

Keterangan:





5. PERMAINAN PASSING & KOORDINASI

a. Tujuan

Tujuan dari latihan "permainan *passing* dan koordinasi" adalah untuk memperbaiki atau meningkatkan keterampilan menendang bola secara akurat dan keterampilan mengontrol bola, serta meningkatkan koordinasi dan *ballfeeling*.

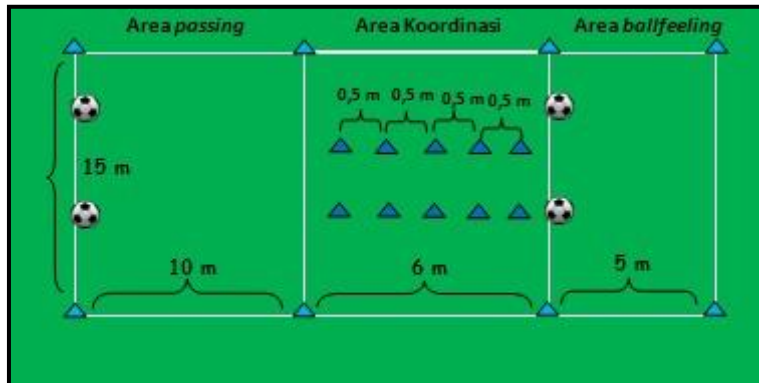
b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit

c. Pengaturan peralatan

Posisikan delapan *cone* sebagai pembatas lapangan permainan, Dengan panjang masing-masing 10 x 15 meter sebagai area *passing*, 6 x 15 meter sebagai area koordinasi, dan 5 x 15 meter sebagai area *ballfeeling* (lihat gambar 15 di bawah). Pada

area koordinasi letakkan 5 buah *cone* dengan jarak masing-masing 0,5 meter.



Gambar 15. Pedoman ukuran permainan *passing* dan koordinasi
Keterangan:

▲ = Cone

⚽ = Bola

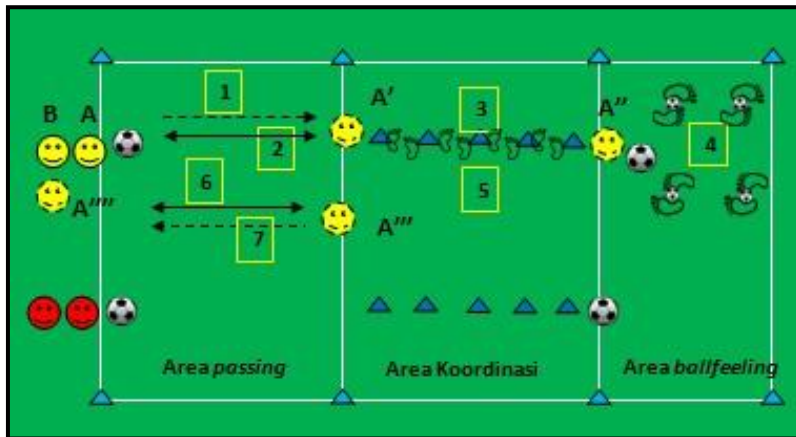
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan latihan "permainan *passing* dan koordinasi" yaitu selama ± 15 menit.

e. Prosedur pelaksanaan









Bagi pemain menjadi beberapa kelompok dan posisikan seperti pada gambar 16 di bawah. Pelatih meniup peluit tanda dimulainya permainan. Pemain (pemain A) mula-mula berlari sampai batas *cone* sejauh 10 meter (sampai batas area *passing*). Setelah itu pemain A tersebut melakukan *passing* dengan pemain di antrian

berikutnya (pemain B), dengan *passing* sebanyak tiga kali tendangan. Kemudian pemain A melakukan latihan koordinasi melewati *cone* yang disediakan di area koordinasi, setelah itu mengambil bola yang disediakan untuk melakukan *ballfeeling* dengan *jugling* ke kanan-kiri sampai ke batas *cone* dan kembali lagi ke tempat bola semula dan meninggalkan bola ditempat semula. Selanjutnya, pemain A melakukan latihan koordinasi lagi sampai batas *cone* (batas area koordinasi), kemudian kembali melakukan *passing* dengan rekannya (pemain B) sebanyak tiga kali tendangan di area *passing*. Setelah itu pemain Aberlari menuju posisi awal (*start*) dan permainan dilanjutkan oleh rekannya (pemain selanjutnta/pemain B). Permainan dilakukan sampai pelatih meniup peluit tanda selesainya permainan yaitu selama ± 15 menit.



Gambar 16. Pelaksanaan permainan *passing* dan koordinasi

Keterangan:

- | | | | |
|---|------------------|---|----------------------------|
|  | = Anak (pemain) |  | = Arah <i>passing</i> bola |
|  | = Bola |  | = Arah pemain |
|  | = Cone |  | = Langkah kaki tanpa bola |
|  | = Urutan gerakan |  | = Langkah kaki dengan bola |





6. PERMAINAN CETAK GOL

a. Tujuan

Tujuan dari latihan "permainan cetak gol" adalah untuk memperbaiki kecepatan, kelincahan, keterampilan menendang bola secara akurat dan keterampilan mengontrol bola.

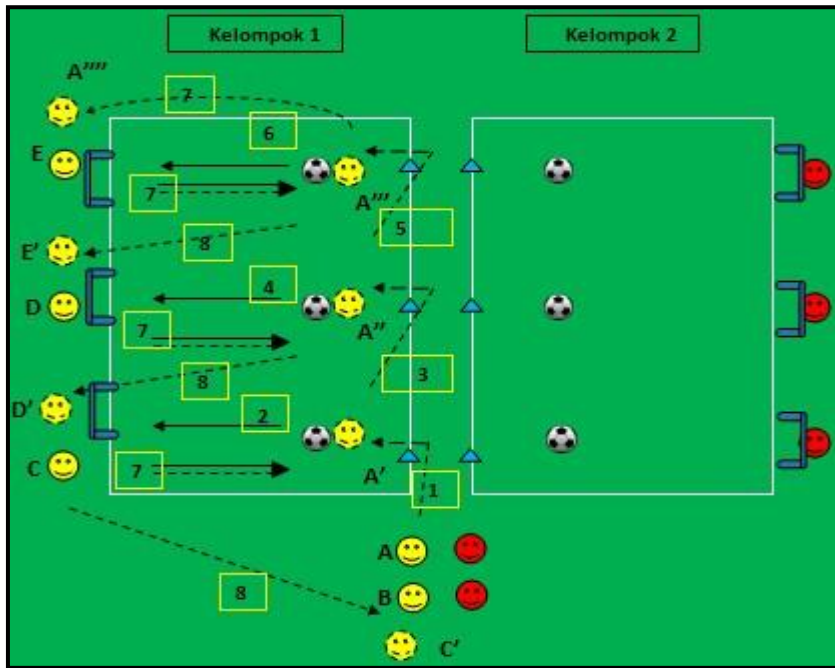
b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, peluit, dan gawang mini.

c. Pengaturan peralatan




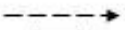

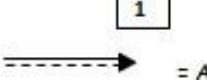


Letakkan tiga buah *cone* dengan jarak masing-masing 4 meter, dengan diletakkan juga bola di depannya dengan jarak 2 meter dari *cone*. Letakkan tiga buah gawang (dari *cone*) yang berada persis di depan masing-masing *cone* dengan jarak 10 meter jauhnya. Buatlah satu lagi lapangan dengan letak *cone* sama persis

Pemain dibagi menjadi dua kelompok. Posisikan satu pemain pada masing-masing gawang. Pelatih meniup peluit atau aba-aba sebagai tanda dimulainya permainan. Pemain berlari melewati *cone* terlebih dahulu sebelum menendang bola ke gawang. Pemain berlari secepat mungkin dan menendang bola ke gawang dengan akurat (masuk gawang), kemudian pemain yang berada di gawang mengontrolnya dan mengembalikan bola ke posisi semula. Setelah menendang bola yang terakhir, pemain (pemain A) langsung menggantikan pemain E di gawang, pemain E menggantikan pemain D, dan pemain D menggantikan pemain C. Pemain C kemudian antri untuk melakukan permainan. Pergeseran pemain ini dilakukan terus menerus sampai pelatih meniup peluit tanda selesainya permainan. Untuk lebih jelasnya lihat gambar 18 di bawah ini.



Gambar 18. Pelaksanaan permainan cetak gol

Keterangan:

- | | | | |
|---|-----------------|---|---------------------------|
|  | = Anak (pemain) |  | = Arah bola |
|  | = Bola |  | = Arah pemain |
|  | = Cone |  | = Arah pemain dengan bola |
|  | = Gawang |  | = Urutan gerakan |



7. PERMAINAN 4 vs 2 TARGET BOLA

a. Tujuan

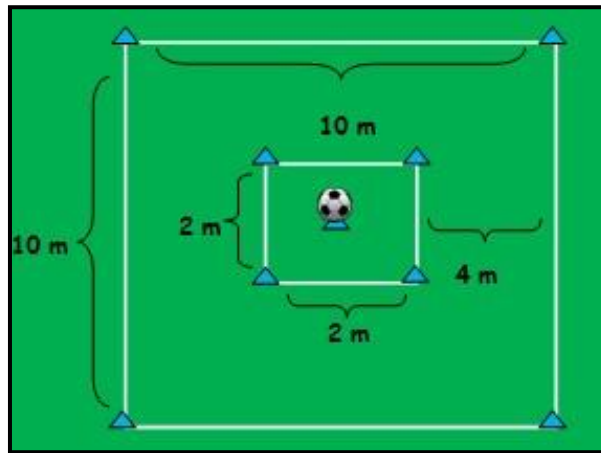
Tujuan dari latihan "permainan 4 vs 2 target bola" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang bola secara akurat dan keterampilan mengontrol bola, serta memperbaiki penguasaan bola terhadap tekanan lawan (*ball possession*).

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, dan peluit.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan empat buah *cone* membentuk persegi empat dengan ukuran 10 x 10 meter. Di dalamnya letakkan lima buah *cone*, dengan empat buah *cone* membentuk persegi empat dengan ukuran 2 x 2 meter, dan ditengahnya diletakkan satu buah *cone* yang di atasnya di taruh sebuah bola yang akan menjadi target tendangan.



Gambar 19. Pedoman ukuran permainan 4 vs 2 target bola

Keterangan:

▲ = Cone

⚽ = Bola

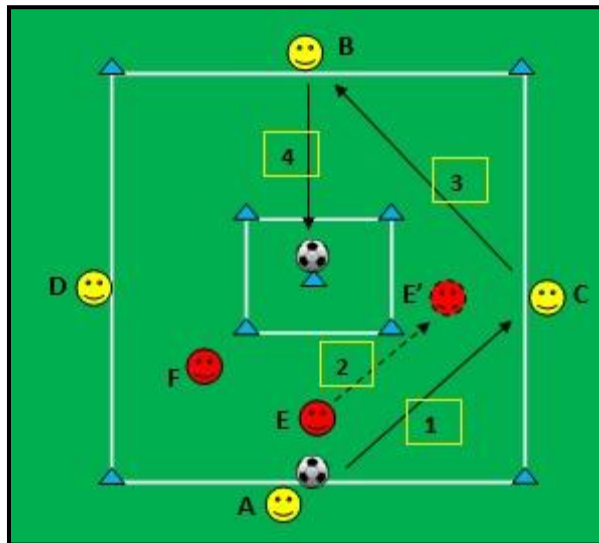
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan latihan "permainan 4 vs 2 target bola" yaitu selama ± 10 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

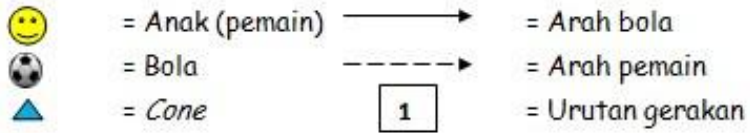
Bagi pemain menjadi 4 pemain penyerang (pemain A, B, C, D) dan 2 pemain bertahan (pemain E dan F). Posisikan pemain penyerang membentuk segi empat, dengan pemain bertahan berada di tengah-tengahnya (lihat gambar 20 untuk lebih jelasnya). Empat pemain penyerang menggunakan satu bola untuk dimainkan guna

mengincar sasaran yang berada di tengah. Pelatih meniup peluit tanda dimulainya permainan. Pemain penyerang (pemain A, B, C, D) berusaha menendang bola mengenai sasaran yaitu bola yang di atas *cone*, apabila pemain penyerang susah menendang bola ke sasaran karena dihalangi pemain bertahan, pemain penyerang dapat mengoper bola ke rekannya, sampai memungkinkan untuk dapat menembakkan bola ke sasaran. Pemain bertahan berusaha menghalangi tendangan yang dilakukan pemain penyerang agar jangan sampai mengenai sasaran yaitu bola di atas *cone*. Apabila pemain penyerang dapat mengenai sasaran, maka pemain bertahan mendapat hukuman loncat ditempat sebanyak 3 kali. Apabila pemain bertahan dapat merebut atau mengenai bola, maka yang tendangannya digagalkan pemain bertahan harus menggantikannya sebagai pemain bertahan. Permainan dilakukan sampai pelatih meniup peluit tanda berakhirnya permainan.



Gambar 20. Pelaksanaan permainan 4 vs 2 target bola

Keterangan:





8. PERMAINAN 2 vs 1 TARGET GAWANG

a. Tujuan

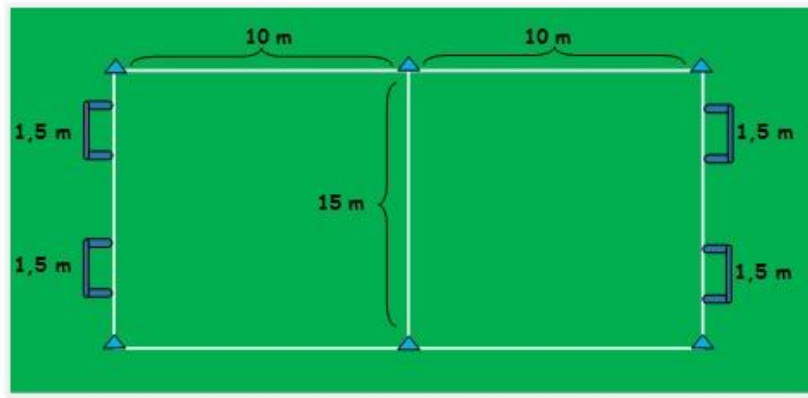
Tujuan dari latihan "permainan 2 vs 1 target gawang" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang bola secara akurat, keterampilan mengontrol bola, dan mengembangkan strategi permainan dalam menyerang.

b. Peralatan



Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, peluit, dan gawang mini.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan empat buah *cone* membentuk persegi panjang dengan ukuran 15 x 20 meter, dengan empat buah gawang dengan ukuran masing-masing 1,5 meter diletakkan di sisi-sisi lapangan. Letakkan dua *cone* sebagai pembatas tengah lapangan permainan yaitu sejauh 10 meter. Lihat gambar 21 di bawah ini untuk lebih jelasnya.



Gambar 21. Pedoman ukuran permainan 2 vs 1 target gawang

Keterangan:  = Cone  = Gawang

d. Durasi latihan

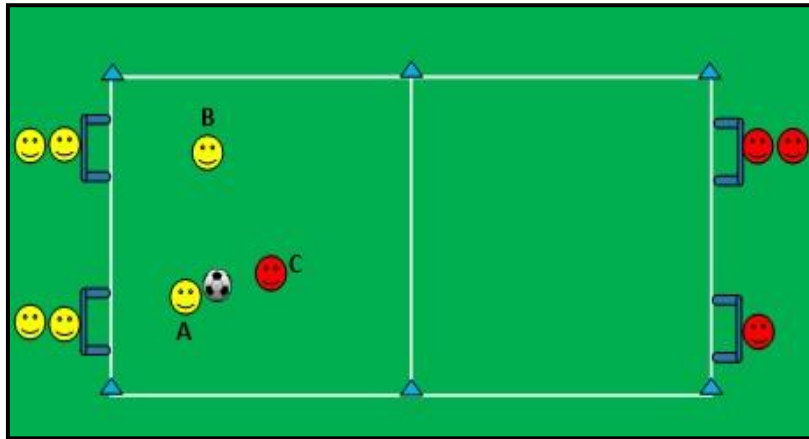
Durasi pelaksanaan "permainan 2 vs 1 target gawang" yaitu selama ± 15 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

Pemain dibagi menjadi dua kelompok. Dalam satu kelompok, pemain berpasangan untuk menyerang atau mencetak gol ke gawang lawan. Salah satu kelompok menyerang (pemain A dan pemain B) dan kelompok lainnya bertahan (pemain C). Kelompok yang menyerang dan bertahan dilakukan secara bergantian. Pergantian dilakukan setelah pemain penyerang selesai menendang bola ke gawang lawan.

Kelompok yang menyerang terdiri dari dua orang dalam menyerang (pemain A dan pemain B), dan yang bertahan satu orang (pemain C). Lihat gambar 22 di bawah untuk lebih jelasnya.

Pelatih meniup peluit sebagai tanda permainan dimulai. Pemain yang menyerang mencoba mencetak gol ke gawang lawan. Pemain penyerang tidak boleh melewati *cone* pembatas. Pemain yang bertahan bertugas menghalangi pemain penyerang untuk mencetak gol. Pemain bertahan boleh melewati *cone* pembatas dalam menghalangi pemain penyerang. Setelah penyerang menembak bola ke gawang lawan, pergantian kelompok penyerang menjadi kelompok bertahan. Pemain yang tadinya menyerang, kemudian antri di dalam kelompoknya, dan kelompoknya menjadi bertahan dengan satu pemain masuk ke lapangan permainan. Pemain yang tadi bertahan, kemudian berubah menjadi pemain penyerang dengan pasangannya masuk ke lapangan. Permainan dilakukan sampai pelatih meniup peluit tanda permainan selesai.



Gambar 22. Pelaksanaan permainan 2 vs 1 target gawang

Keterangan:

-  = Anak (pemain)
-  = Bola
-  = Cone
-  = Gawang



9. PERMAINAN 2 vs 2 TARGET GAWANG

a. Tujuan

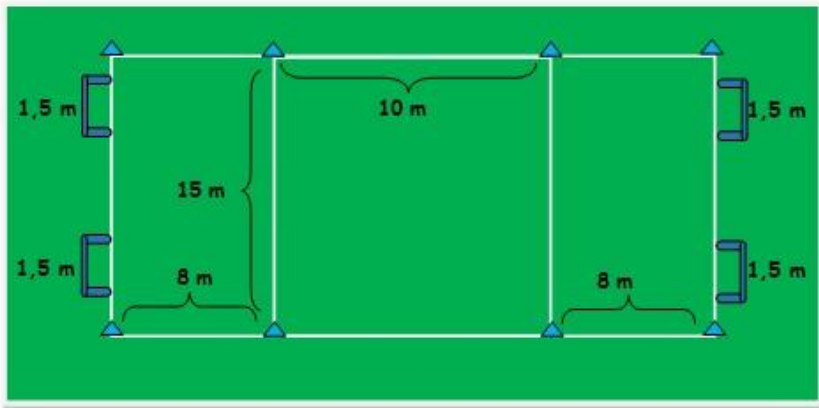
Tujuan dari latihan "permainan 2 vs 2 target gawang" adalah untuk meningkatkan keterampilan menendang bola dengan akurat, mengontrol bola, serta mengembangkan strategi permainan.

b. Peralatan

Peralatan yang digunakan dalam latihan ini adalah bola, *cone*, peluit, dan gawang mini.

c. Pengaturan peralatan

Posisikan *cone* membentuk persegi dengan ukuran 10 x 15 meter, dengan 4 buah gawang yang ukurannya masing-masing 1,5 meter yang di letakkan di sampingnya dengan jarak 8 meter. Lihat gambar 23 di bawah untuk lebih jelasnya.



Gambar 23. Pedoman ukuran permainan 2 vs 2 target gawang

Keterangan:



= Cone



= Gawang

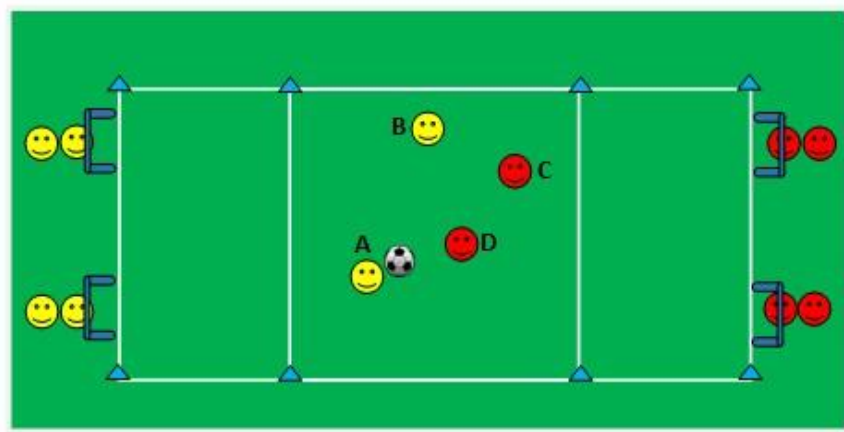
d. Durasi latihan

Durasi pelaksanaan "permainan 2 vs 2 target gawang" yaitu selama ± 15 menit.

e. Prosedur pelaksanaan

Bagi pemain menjadi dua kelompok. Setiap kelompok, mewakili dua orang pemain untuk melakukan permainan di area yang telah ditentukan. Dua pemain yang mewakili kelompoknya melakukan 2 vs 2 melawan perwakilan dari kelompok lawan (pemain A dan pemain B Vs pemain C dan pemain D). Permainan 2 vs 2

tersebut dilakukan dengan sentuhan bebas, dengan ke dua pemain saling berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk mencetak gol, pemain hanya boleh melakukan tendangan di dalam kotak area permainan atau tidak boleh melampaui batas yang telah ditentukan (lihat gambar 24 untuk lebih jelasnya). Setelah tim yang salah satu pemainnya dapat mencetak gol ke gawang lawan, maka tim tersebut (dua pemain yang mewakili kelompoknya) langsung bergantian dengan anggota kelompok yang lain. Pergantian pemain ini dilakukan terus menerus sampai pelatih meniup peluit tanda selesainya permainan, yaitu sekitar ± 15 menit.



Gambar 24. Pelaksanaan permainan 2 vs 2 target gawang

Keterangan:

-  = Anak (pemain)
-  = Bola
-  = Cone
-  = Gawang



PENDINGINAN

Pendinginan sama pentingnya seperti aktivitas pemanasan. Oleh karena itu, pendinginan harus dilakukan sebelum mengakhiri latihan. Pendinginan (*cooling-down*) bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan. Pendinginan dapat dilakukan dengan durasi ± 10 menit.

Pendinginan dilakukan sebelum mengakhiri permainan. Pendinginan diawali terlebih dahulu dengan jogging, siswa/pemain dapat melakukannya dengan jogging mengelilingi lapangan permainan dan diakhiri dengan peregangan (*stretching*). Peregangan dapat dilakukan secara berpasangan ataupun sendiri-sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chapman, S., Derse, E., & Hansen, J. (Eds). (2008). *LA48 foundation soccer coaching manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- FIFA. (2013). *Laws of the game 2013/2014*. Zurich: FIFA.
- Hoffman, B. (Ed.). (2002). *Piaget's developmental stages*, *encyclopedia of educational technology*. Artikel tersedia dalam <http://coe.sdsu.edu/eet/Articles/piaget/start.htm>. (diakses pada tanggal 7 Maret 2013).
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lumintuarso, R. (Ed.). (2007). *Teori kepelatihan dasar (materi untuk kepelatihan tingkat dasar)*. Jakarta: Kemenegpora.
- Midgley, R. (2000). *Ensiklopedia olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Musfiroh, T. (2008). *Cerdas melalui bermain: cara mengasah multiple intelligence pada anak sejak usia dini*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Parrish, M. (2011). *Essential soccer skills: key tips and techniques to improve your game*, 1st ed. New York: DK Publising.

- Subroto, T., et.al. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto, et. al. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2002). *Pembinaan kondisi fisik petenis*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Suwarno. (2001). *Sepakbola: gerakan dasar dan teknik dasar*. Makalah disajikan dalam Pelatihan Pelatih Olahraga Usia Dini, di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, mainan, dan permainan*. Jakarta: PT. Gramedia widiasarana Indonesia.
- Tedjasaputra, M. S. (2005). *Bermain, mainan, dan permainan (untuk pendidikan usia dini)*. Jakarta: Grasindo.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: IOP Publishing.
- Young, W., et. al. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 85-9.



KHOIRIL ANAM. Lahir di
Jepara 20 Mei 1989
Sarjana Sains (S.Si)
Ilmu Keolahragaan di
UNNES Semarang, dan
Magister Olahraga (M.Or)
di UNY Yogyakarta.
Seorang Dosen di Jurusan

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang. Mengajar Mata
Kuliah Pokok Kesehatan Olahraga dan Sepakbola.
Pengalaman di dalam kepelatihan sepakbola,
yaitu telah memiliki Lisensi Kepelatihan Sepakbola
D Nasional, aktif melatih tim kampus Universitas
Negeri Semarang (PS UNNES) dalam berbagai
ajang, serta telah mengikuti pelatihan-pelatihan,
workshop, sosialisasi tentang sepakbola.



ISBN : 978-623-7123-15-6

Penerbit :

**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang**

email : fik@mail.unnes.ac.id

ISBN 978-623-7123-15-6



9 786237 123156