

BAB II

TINJAUAN UMUM SEKOLAH SEPAK BOLA

2.1 Tinjauan Umum Sekolah Sepak Bola

2.1.1 Pengertian Sekolah Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang. Sekolah Sepak Bola merupakan salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepak bola. Secara keseluruhan sekolah sepak bola menampung peserta didik anak-anak sampai ketingkat usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk untuk menjadi pemain sepak bola.



Gambar. 2.1 Kegiatan Sekolah Sepak Bola Barcelona
(Sumber: Barcelona.cat)

2.1.2 Perkembangan Sekolah Sepak Bola di Dunia

Sepak bola merupakan olahraga favorit di seluruh dunia, hal ini mengakibatkan perkembangan Sekolah Sepak Bola sangat cepat. Berikut adalah Sekolah sepak bola yang bisa dijadikan bahan acuan dalam perancangan Sekolah Sepak Bola DIY.

1. Real Madrid City – Madrid, Spanyol



Gambar 2.2 Lambang Klub Real Madrid FC
(Sumber : Realmadrid.com)

Sekolah Sepak bola atau akademi sepak bola ini dikenal sebagai 'Ciudad Real Madrid', atau dalam bahasa Inggris: Real Madrid 'Kota', terletak sekitar 6 mil timur laut dari pusat kota, dekat Bandara Barajas. Kompleks ini telah dijuluki, dan dikenal untuk para pemain, pelatih dan staf klub Real Madrid sebagai 'Valdebebas' (val-dee-bay-bahs), dan ini dinamai distrik kota tempat kompleks itu berada.

Resmi dibuka pada tahun 2005, fasilitas sekolah sepak bola yang mencapai 1.200.000 meter persegi luasnya namun sampai saat ini hanya sekitar sepertiga yang telah selesai dibangun dengan biaya pembangunan 101 juta dolar.



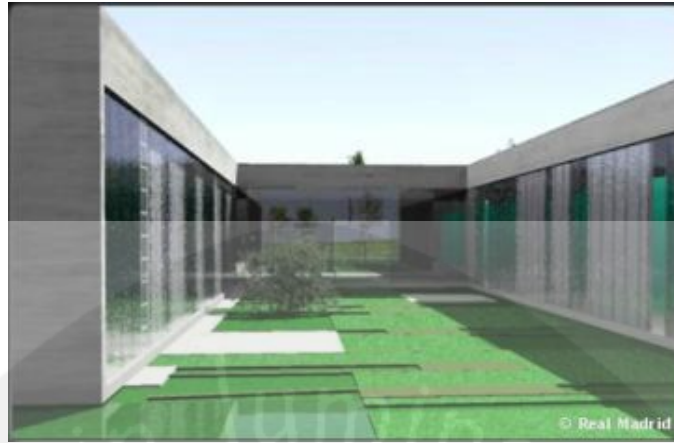
Gambar 2.3 Rencana Pembangunan Real Madrid City
(Sumber : Realmadrid.com/academy)

Untuk peserta didik ada tiga Ukuran bidang rumput sintetis berukuran 115 x 75 meter, dua lapangan dengan rumput alam yang berukuran sama. Terdapat dua lapangan rumput sintetis, sekitar 70 x 45 meter, untuk kelompok usia anak-anak. Kualitas rumput sintetis dan rumput alami sangat baik sehingga peserta didik mudah untuk mengelola bola.

Di tengah-tengah lapangan bola berdiri bangunan yang menjadi pusat Real Madrid City ini, yang berfungsi mengatur segala kegiatan di akademi ini. Valdebebas memiliki segala yang diperlukan untuk mengembangkan seorang pemain. Selain kamar Tim dibangun ini juga terdapat kantor akademi, ruang peralatan, ruang audio visual, kekuatan dan pusat rehabilitasi, dan fasilitas medis.



Gambar 2.4 Bangunan Real Madrid City
(Sumber : Realmadrid.com/academy)



Gambar 2.5 Taman Real Madrid City
(Sumber : Realmadrid.com/academy)



Gambar 2.6 Komplek Real Madri City
(Sumber : Realmadrid.com/academy)

Akademi sepak bola ini juga merupakan akademi sepak bola yang termahal yang dimiliki oleh suatu tim profesional. Pemain-pemain profesional yang merupakan jebolan dari Real Madrid City adalah Guti Hernandez, Iker Casillas (Real Madrid), dsb.



Gambar 2.7 Kegiatan Berlatih *Sprint*
(Sumber : Realmadrid.com/academy)



Gambar 2.8 Berlatih Sepak Bola pemain Real Madrid
(Sumber : Realmadrid.com/academy)

2. Milanello Sports Centre – Milan, Italy



Gambar 2.9 Lambang Klub AC Milan
(Sumber: acmilan.com)

Bangunan ini dibangun pada tahun 1963, dengan instruksi dari Silvio Berlusconi, akademi Milanello dijadikan salah satu pusat olahraga paling bergengsi dan inovatif di Eropa. Terletak di sebuah bukit pada ketinggian 300 m, jarak hanya 50 kilometer dari kota Milan dan dekat dengan Varese, lokasi ini dapat dicapai dengan mudah melalui jalan raya. Milanello memiliki enam lapangan reguler, 1 rumput sintetis (35 mx 30), 1 lapangan ditutupi dengan tanah sintetis (42 x 24 m) dan sebuah lapangan kecil *outdoor* di rumput yang bernama "kandang" karena lapangan tersebut dikelilingi oleh dinding setinggi 2,30 m dan pagar setinggi 2,5 m. Didalam kandang, pemain tidak pernah berhenti bermain, selalu bergerak yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan eksekusi.



Gambar 2.10 Pintu Utama Centro Sportivo Milanello
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))

Terdapat bangunan yang terpisah-pisah dari bangunan utama. Memiliki sebuah fasilitas *gym* yang sangat modern yang dilengkapi dengan peralatan Technogym paling maju, salah satu yang membanggakan akademi Milan ini. Milanello saat ini dianggap oleh semua operator internasional sebagai Pusat Olahraga Nomor Satu di dunia. Tim nasional Italia sering menunjuk tempat ini sebagai lokasi untuk latihan untuk menghadapi turnamen-turnamen besar seperti Piala Dunia atau Kejuaraan Eropa.



Gambar 2.11 Lapangan Berlatih Milanello Sports Centre
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))



Gambar 2.12 Komplek Milanello Sports Centre
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))



Gambar 2.13 Ruang Ganti Milanello Sports Centre
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))



Gambar 2.14 Kegiatan Berlatih Pemain AC Milan
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))



Gambar 2.15 Lapangan Untuk Latih Tanding
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))



Gambar 2.16 Lobby Utama Milanello Sports Centre
(Sumber: [acmilan.com/Milan junior](http://acmilan.com/Milan_junior))

3. Juventus Soccer School, Turin – Italy



Gambar 2.17 Lambang Klub Juventus
(sumber: Juventus.com)

Proyek ini diresmikan oleh National Academy Juventus yang diebri nama Sekolah Sepakbola Juventus di musim 2004/2005 dan ditujukan untuk mencari pemain-pemain muda di Italy yang berumur 6-12 tahun. Juventus menerima anak laki-laki dan perempuan yang akan dilatih oleh teknisi dilatih oleh Juventus di lima lokasi di Turin dan Provinsi (Grugliasco, Moncalieri, Ketujuh, Vinovo).



Gambar 2.18 Halaman Depan Juventus Soccer School
(sumber: juventusoccerchool.com)



Gambar 2.19 Anak-anak Peserta Juventus Soccer School
(sumber: juventussoccerschool.com)



Gambar 2.20 Peserta didik: Perempuan dan Laki-laki
(sumber: juventussoccerschool.com)

2.1.3 Perkembangan Sekolah Sepak Bola di provinsi DIY

Yogyakarta merupakan kota tujuan para pemuda untuk mendapatkan ilmu pendidikan, karena Yogyakarta mendapatkan julukan Kota Pelajar. Hal ini berpengaruh pada sepak bola di Kota ini, banyaknya Sekolah Sepak bola lahir berapa dekade ini. Sekolah Sepak Bola yang pertama kali lahir di kota ini adalah Sekolah Sepak Bola Gama yakni sekitar tahun 1997 (menurut Pra, Pelatih SSB Gama). Sekolah Sepak Bola GAMA hanya memberikan ilmu praktik tentang sepak bola 2 x seminggu. Hal ini berbeda dengan Sekolah Sepak Bola DIY. Sampai tahun 2004 banyak Sekolah Sepak Bola yang bermunculan, seperti yang terlihat pada Tabel dibawah ini.

Tabel 2.1 Daftar Sekolah Sepak Bola

No	Nama Sekolah Sepak Bola	Lokasi
1	HW	Sleman
2	MAS	Sleman
3	GAMA	Sleman
4	Baldino	Sleman
5	Bharata	Sleman
6	PUSPOR	Sleman
7	KKK Klajoran	Sleman
8	Putra Sembada	Sleman
9	Berbah Putra	Sleman
10	AMS Seyegan	Sleman
11	PSK Kalasan	Sleman
12	PERSID Sidoluhur	Sleman
13	TGP Seyegan	Sleman
14	Bintang Utara	Sleman
15	Sinar Muda	Sleman
16	PST Tempel	Sleman
17	BSA Sidoarum	Sleman
18	Persiba	Bantul
19	Tunas Muda	Bantul
20	Mataram Muda	Bantul
21	HW Wates	Kulonprogo
22	Gulser Lendah	Kulonprogo
23	Rajawali	Gunung Kidul
24	Semaru	Gunung Kidul

Sumber: Ikatan Sekolah Sepak Bola DIY

Semua sekolah sepak bola yang ada di Yogyakarta tersebut bertemu dalam berbagai kompetisi yang dilakukan oleh Pengurus Daerah PSSI DIY ataupun yang diadakan oleh perorangan. Beberapa kompetisi antar Sekolah Sepak Bola yang ada di Yogyakarta.

Berikut adalah peta penyebaran lapangan sepak bola yang digunakan untuk latihan sepak bola di Yogyakarta:

Tabel 2.2
Kejuaraan antar Sekolah Sepak Bola di Yogyakarta

No	Nama Kompetisi	Waktu Pelaksanaan
1	Piala Haornas	1 Tahun sekali
2	Piala Soeratin	1 Tahun sekali
3	Liga Bogasari	1 Tahun sekali
4	Piala Djamiat Dhalan	1 Tahun sekali
5	Kejuaraan Antar Klub	1 Tahun sekali
6	Hamengkubuwono Cup	1 Tahun sekali
7	Tugu Cup	1 Tahun sekali
8	Mataram Cup	1 Tahun sekali
9	Iswadi Iris Cup	1 Tahun sekali

Sumber: Pengurus Daerah PSSI DIY

2.2 Program Sekolah Sepak Bola DIY

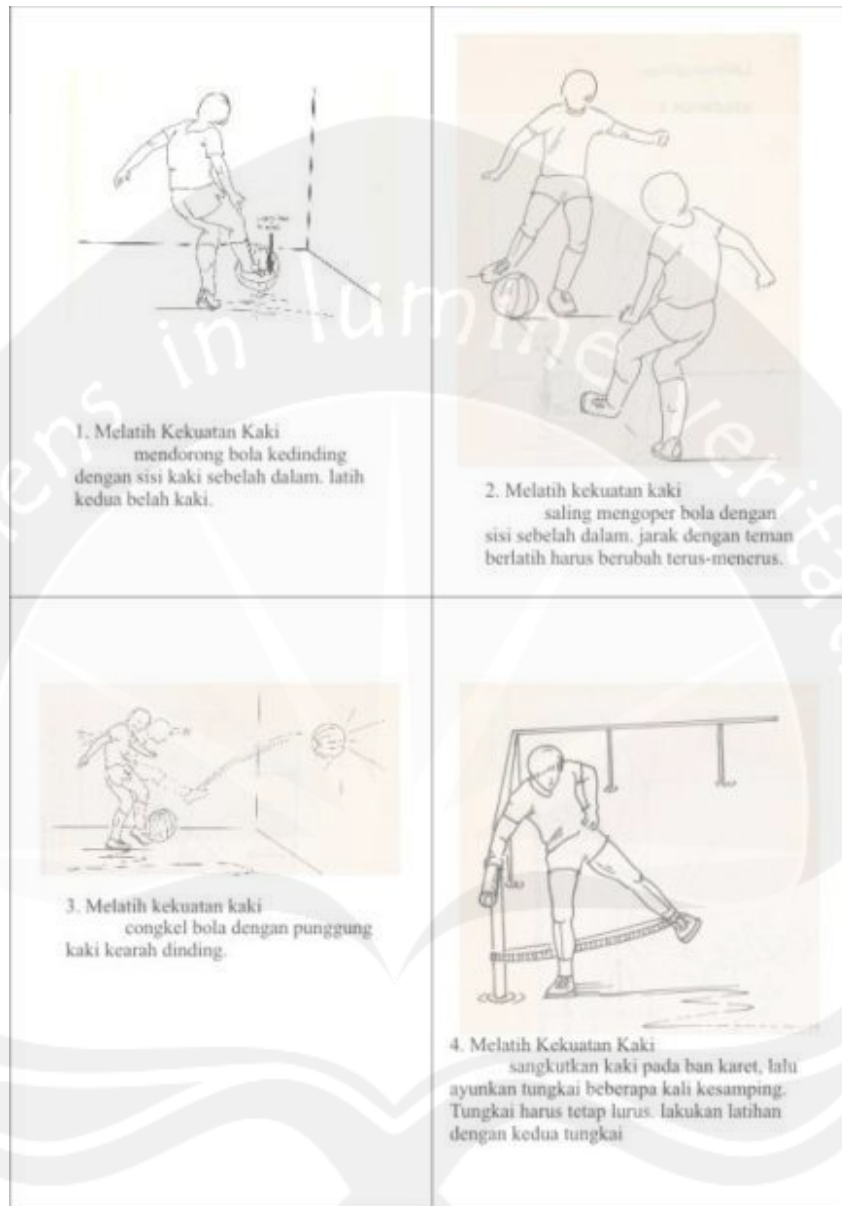
Sekolah Sepak Bola DIY ini berbeda dengan sekolah sepak bola yang sudah ada sebelumnya di wilayah Yogyakarta. Semua SSB yang ada di provinsi DIY hanya memberi pelatihan sepak bola dua kali seminggu dan memberikan metode pendidikan sepak bola secara praktik. Hal ini menjadi alasan untuk mengembangkan konsep SSB yang yang tidak hanya memberikan metode pendidikan secara praktik.

SSB di Yogyakarta ini akan menawarkan program-program khusus yang belum dimiliki SSB lainnya. Program-program khusus tersebut mengacu pada modul:

- a. Pendidikan Sepak Bola (teori, praktik, peningkatan fisik dan *skill*)
- b. Layanan *Gym* dan *Fitness*
- c. Asrama
- d. Pendidikan Akademik (*Home Schooling*)

2.2.1 Belajar Sepak Bola

Teori-teori tentang belajar sepak bola untuk anak-anak menurut Fuchs, 1984





5. Melatih kekuatan kaki
tarik ban karet kedepan dengan
tungkai terentang lurus. lakukan
dengan tungkai kiri dan kanan.



6. Melatih Kekuatan Kaki dan Kelincahan
Dorong bola senam lewat di bagian
tengah gawang sambil lari di sisi rintangan



7. Melatih Kekuatan Kaki dan Kelincahan
Congkel bola dengan punggung kaki
agar melewati gawang, setelah itu mengitari
gawang lalu mencongkel bola lagi. Sebelum
mencongkel, bola harus ditahan dulu.



8. Melatih kekuatan kaki dan kelincahan
Atur tiang-tiang batas pada jarak
sekitar 2meter satu dengan lainnya. kemudian
bola digiring) dribling) berbelok-belok
melewati gawang



9. Melatih Ketrampilan menerima bola dan kelincahan

bola diterima dengan paha, lalu dikembalikan secara tepat pada teman berlatih dengan tendangan sisi kaki sebelah dalam, usahakan mengembalikan bola segera setelah menyentuh lantai.



10. Melatih Ketrampilan menerima bola dan Kelincahan

tahan bola dengan punggung kaki lalu kembalikan tepat pada teman berlatih



11. Melatih Ketrampilan menerima bola dan kelincahan

bola ditahan dengan telapak kaki, lalu dikembalikan secara tepat dengan sisi sebelah luar pada teman berlatih.



12. Melatih Ketrampilan Menerima Bola dan Kelincahan

lambungkan bola dengan tangan atau kekaki ke dinding, lalu tahan dengan lutut, dada, dan kaki



13. Melatih Ketrampilan Menerima Bola dan Kelincahan
Tahan Bola dengan dada lalu kembalikan dengan tepat pada teman berlatih



14. Melatih Ketrampilan Menerima Bola dan Kelincahan
bola ditimbang- timang dengan khaki, tendang keatas dengan kaki,biarkan memantul ketanah/lantai, lalu tahan dengan khaki sebelah dalam.



15. Melatih Ketrampilan Menerima Bola dan Kelincahan
bola digiring (dribling) dengan kecepatan berubah-ubah dalam lapangan berukuran 3x3 meter, tanpa saling mengganggu dan tanpa keluar dari lapangan.



16. Melatih Pengoperan Bola Mendatar dan Kecepatan Lari
Tiga pemain menempati posisi sehingga terbentuk segitiga. No. 1 mengoper bola datar kedepan, No.2 dan No. 3 serempak bergerak mengejar bola



17. Melatih Pengoperan Bola Mendatar dan Kecepatan Lari

Kelompok latihan terdiri dari 3, 4 atau 5 pemain. No. 1 mengoper bola ke No. 2 lalu mengejarnya. No.2 menerima bola, mengopernya ke No.3 lalu juga mengejarnya, begitu seterusnya.



18. Melatih Kemahiran Menyundul Bola serta Kelincahan Gerak

Latihan dilakukan 3 pemain dengan sebuah bola. pemain ditengah menyundul bola secara bergilir kepemain sebelah kiri dan kanannya. mereka menyundul bola kembali kepemain di tengah



19. Melatih Kemahiran Menyundul Bola serta Kelincahan Gerak

No. 1 melempar bola pada No.2, No. 2 menerpa maju sambil menyundul bola dengan kening kembali pada No. 1



20. Melatih Kemahiran Menyundul Bola serta Kelincahan Gerak

lambungkan bola dengan kaki beberapa kali berturut-turut, tanpa jatuh ke lantai.



21. Melatih Kemahiran Menyundul Bola serta Kelincahan Gerak
 lambungkan bola dengan kening beberapa kali berturut-turut, tanpa jatuh kelantai



22. Melatih Ketrampilan Melewati Pemain lawan sambil membawa Bola, serta Meningkatkan Ketahanan Berlari
 Dribbling 10m, bola di tarik dengan telapak kearah belakang (gerak tipu mengoper kebelakang), dribbling 10 dan seterusnya



23. Melatih Ketrampilan Melewati Pemain lawan sambil membawa Bola, serta Meningkatkan Ketahanan Berlari
 Dribbling 10m, bola pura-pura akan di oper kesamping (kaki yang membawa bola diayunkan kesisi berlawanandi atas bola), dribbling diteruskan dan seterusnya.

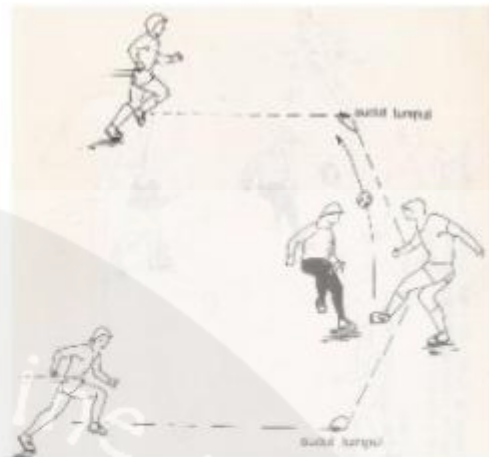


24. Melatih kemampuan menendang bola, meningkatkan elastisitas dan Kemahiran membawa Bola
 bola digiring menjauhi gawang. kira- kira 16 meter dari batas gawang berbalik dengan cepat lalu lakukan tendangan dengan punggung khaki kearah gawang.



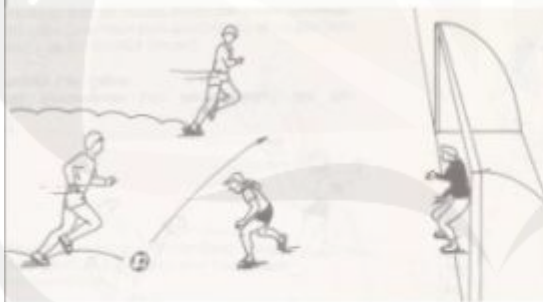
25. Melatih kemampuan menendang bola, meningkatkan elastisitas dan Kemahiran membawa Bola

No. 1 membawa bola dari garis pinggir sejauh 16 meter dari gawang, lalu memutar tubuh dan menendang dengan punggung kaki kearah gawaang. setelah itu berlanjut dari No. 2 dan seterusnya



26. Melatih kemampuan lari membebaskan Diri dan Ketahanan Lari Cepat

3 lawan 1 tanpa penjaga gawang. pemain bebas harus selalu menempati posisi membentuk sudut tumpul dengan pembawa bola. pemain lawan bertukar setelah memperoleh bola atau sesudah bermain satu menit.



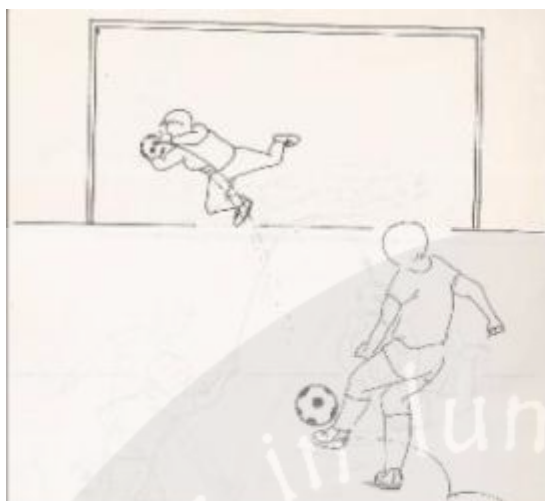
27. Melatih kemampuan lari membebaskan Diri dan Ketahanan Lari Cepat

2 lawan 1 dengan penjaga gawang. pemain 1 dan 2 memulai permainan dari jarak kira-kira 30 m dari gawang. pemain lawan berusaha menghalangi tendangan kearah gawang. pertukaran peran dilakukan setelah mendapatkan bola atau sesudah terjadi serangan terus-menerus.



28. Melatih Kecekatan dan Kelincahan Penjaga Gawang

pemain melemparkan bola dengan cara begitu rupa sehingga penjaga gawang hanya bisa menangkapnya jika ia terbang kesamping. penjaga gawang harus melatih diri menahan jatuh (berguling) dengan pinggul dan paha sebelah atas, serta berusaha menangkap bola.



29. Melatih Kecekatan dan Kelincahan Penjaga Gawang

satu sampai empat pemain dari jarak berbeda-beda menendang bola secara mendatar dan stinggi dada kearah penjaga gawang. penjaga gawang harus berusaha menangkap bola yang ditendang kearahnya.



30. Latihan Teknik : menendang dengan sisi khaki bagian dalam

ambil ancang-ancang. khaki penumpu diletakkan disisi bola, jarak 1 dan 2. pinggul dan lutut tungkai yang satu lagi diayunkan keluar. ujung khaki terangkat keatas, sedang pergelangan khaki dikencangkan, bola ditendang dengan bagian yang bergaris-garis dalam gambar.



31. Latihan Teknik : Menyundul Bola

tubuh sebelah atas dicondongkan kebelakang, lalu dihentakkan kedepan sambil menyundul bola dengan kening, kedua tungkai diluruskan.







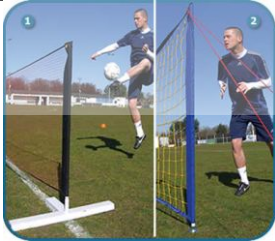
32. Latihan Teknik : Menerima Bola dengan Paha





begitu menyentuh bola, paha langsung ditarik kebawah



Gambar 2.22
Teori Belajar Sepak Bola untuk anak-anak menurut Fuchs, 1984

Tabel 2.3 Peralatan yang digunakan dalam latihan sepak bola

No	Nama	Keterangan	Gambar
1	Bola	Jumlah bola idealnya sama dengan jumlah pemain.	 <p>Sumber: Data pribadi</p>
2	<i>Cones</i>	Digunakan untuk memberi batas-batas pada lapangan. Alat ini merupakan alat yang paling populer.	 <p>Sumber: http://www.side-teamwork.com/communities/5/004/009/089/475/images/4549558438_pre.jpg</p>
3	Parasut	Digunakan untuk kekuatan fisik	 <p>Sumber: http://i.pgcdn.com/pi/1/78/65/17865879_125.jpg</p>
4	<i>Speed Body Resistance</i>	Benda berat yang diikatkan kepinggang pemain, digunakan untuk kekuatan fisik	 <p>Sumber: http://www.kieferfloors.com/media/3516/speed_power-sled.jpg</p>
5	<i>Head / juggling tennis net</i>	Net setinggi net tennis untuk meningkatkan teknik <i>juggling</i>	

			<p>Sumber: http://www.kieferfloors.com/media/3516/speed_net.jpg</p>
6	Pompa bola	Menambah angin pada bola	 <p>Sumber: http://goldengoalbekasi.com/wp-content/uploads/products_img/pompa_bola_molten.jpg.jpg</p>
7	Stopwatch	Pengaturan waktu	 <p>Sumber: http://www.mens-en-natuur.nl/stopwatch.jpg</p>
8	Rompi latihan	Kostum latihan	 <p>Sumber: http://1.bp.blogspot.com/_Sn6ZcOjDjLA/TEFbjHn5jrI/AAAAAAAAASQ/BvUmtK5DdXk/s1600/Rompi.JPG</p>
9	Papan strategi	Digunakan oleh <i>coach</i> untuk memberikan strategi permainan	 <p>Sumber:</p>

			http://1.bp.blogspot.com/_Y9-2kdIA0i4/TJICC6AZo2I/AAAAAAAAAEM/dhZaln1v3fQ/s320/papan+srategi+futsal+copy.jpg
10	Gawang atletik	Gawang-gawang kecil berukuran 20 x 40 cm yang berguna untuk menambah kekuatan otot kaki	 <p>Sumber: http://www.kieferfloors.com/media/3516/speed_run.jpg </p>
11	Keranjang Bola	Menyimpan bola	 <p>Sumber: Data pribadi</p>
12	<i>Speed training rings</i>	Memberi batasan lari, tapi berbentuk lingkaran	 <p>Sumber: http://www.therugbyzone.co.uk/files/large/Speed_Rings.jpg </p>
13	<i>Set piece maneqin</i>	Orang-orangan yang digunakan untuk latihan tendangan bebas	 <p>Sumber: http://cloudfront.vstall.co.uk/football/Football_Coaching/Penalty_Dummies_400_00008658.jpg </p>

14	<i>Ladder speed</i>	Berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah, untuk melatih otot kaki	 <p>Sumber: http://www.svsports.com/store/images/cart/4499128-1.jpg</p>
15	<i>Boundary pole</i>	Tiang-tiang untuk melatih kelincahan pemain	 <p>Sumber: http://www.acasports.co.uk/images/products/full/boundray_pole_set.jpg</p>

Sumber: Analisis penulis

2.2.2 Tingkatan umur Peserta didik Anak-anak

Pada peserta didik tingkatan umur anak-anak, peserta didik ditargetkan mampu untuk:

- a. Siswa memahami dasar-dasar permainan sepak bola. Dan pokok-pokok peraturan permainan
- b. Siswa memiliki *ball feeling*, ketrampilan dasar teknik pokok permainan sepak bola (menendang, mengontrol, menggiring, menyundul)
- c. Siswa memiliki daya tahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, ketepatan, dan koordinasi
- d. Siswa memiliki ketrampilan bermain sepak bola sederhana (sepak bola mini)
- e. Siswa memiliki kedisiplinan, perhatian, motivasi, dan rasa senagn terhadap permainan sepak bola.

Peserta didik tingkat umur anak-anak tidak menetap di asrama, melainkan hanya berlatih teori dan praktik sepakbola. Pola kegiatan nya adalah sebagai berikut.

Anak-anak (6 – 10 tahun)

Pemain di kelompok usia ini pertama kali mengenal sepak bola secara formal. Untuk itu pemain difokuskan pada:

- a. Menanamkan kecintaan pada sepak bola
- b. Menanamkan kemampuan gerak dasar atletik melalui latihan koordinasi intensif
- c. Mengenalkan aturan dasar permainan sepak bola

Anak-anak (11 – 12 tahun)

Disebut sebagai kelompok usia emas. Di masa ini pemain paling mudah menyerap teknik-teknik sepak bola. Untuk itu, tujuan program ditujukan pada:

- a. Menanamkan semua kemampuan teknik sepak bola dan kemahiran untuk menggunakannya pada situasi dan waktu yang tepat
- b. Membesut kemampuan pemain dalam situasi 1 vs 1, baik bertahan maupun menyerang
- c. Memberikan wawasan taktik kombinasi 1-2 pemain
- d. Mengasah kemampuan koordinasi dan kecepatan

2.2.3 Tingkatan umur Peserta didik Remaja

Pada peserta didik tingkatan umur remaja, peserta didik ditargetkan mampu untuk:

- a. Siswa memahami peraturan permainan sepak bola
- b. Siswa memiliki ketrampilan teknik-teknik pokok mengenai sepak bola (teknik tanpa bola, dan dengan bola)
- c. Siswa memahami strategi, dan taktik dasar sepak bola
- d. Siswa memahami daya tahan, kekuatan, kelentura, ketepatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, reaksi, daya ledak, dan stamina
- e. Siswa memiliki konsentrasi, tanggung jawab, disiplin, kerjasama, kreatifitas, keuletan, semangat, keberanian, sportifitas dan motivasi bertanding.

Pola kegiatan tingkatan umur remaja yang menetap di dalam asrama adalah sebagai berikut.

Pagi → bangun pagi, jogging, sarapan

Siang → belajar

Sore → berlatih sepak bola

Malam → belajar, istirahat

Pola kegiatan diatas akan digunakan untuk analisis dalam menemukan tata ruang dalam bab selanjutnya.

Pada masing-masing peserta didik tingkatan umur anak-anak dan remaja, terbagi atas dua kelompok usia, yang dimana para pelatih memberikan pengarahan sesuai dengan ketentuan berikut:

Remaja (13 – 14 tahun)

Disebut sebagai kelompok usia krisis. Di masa ini pemain sulit belajar teknik sepak bola baru. Proses pubertas yang dialami di usia ini membuat pemain menjadi kaku dan lambat. Untuk itu, tujuan program difokuskan pada:

- a. Memelihara kemampuan koordinasi dan kecepatan mengasah kemampuan daya tahan dan kekuatan
- b. Memberikan wawasan taktik unit sepak bola, baik dalam bertahan maupun menyerang
- c. Mulai mengenalkan posisi spesifik untuk tiap pemain

Remaja (15 – 18 tahun)

Pemain dengan kelompok usia dewasa. Di masa ini pemain sudah mulai dapat disejajarkan dengan pemain senior, tentunya dengan kematangan berbeda. Program ini difokuskan pada:

- a. Mengelola kemampuan seluruh elemen fisik koordinasi, kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan dengan metode kompleks
- b. Memberikan wawasan taktik tim sepak bola, baik dalam bertahan maupun menyerang
- c. Memetangkan kemampuan pemain bermain dalam posisi terbaik

*(sumber : Kurikulum SSB
Di modifikasi dari www.dotstoc.com
diunduh tanggal 25 September 2010-21.00)*

2.2.4 Peningkatan *Skill* dan Fisik Peserta Didik

Latihan untuk peningkatan *skill* pada Sekolah Sepak Bola DIY adalah sebagai berikut.

a. *Passing*

Passing adalah kegiatan memberikan umpan pada teman satu tim. *Passing* ada 2 jenis yaitu umpan dengan bola menyusur tanah dan umpan dengan bola lambung sesuai dengan kebutuhan tim. Selain dengan menggunakan kaki, *passing* juga bisa dilakukan dengan menggunakan dada dan kepala.



Gambar 2.23 Berlatih *Passing*

Sumber: http://www.soccer-training-info.com/images/soccer_training.jpg

b. Kontrol

Kontrol adalah kegiatan menerima umpan dari teman satu tim sehingga bola dalam penguasaan penuh seorang pemain. Kontrol bisa menggunakan kaki, dada, dan kepala.

c. *Dribling*

Merupakan kegiatan menggiring bola dengan kaki, saat mendribling bola pemain diharuskan bisa menggiring bola tanpa melihat bola sehingga pemain bisa focus melihat keberadaan lawan didepannya. Pemain harus

memiliki kepercayaan yang tinggi saat menggiring bola, sehingga bola selalu dalam jangkauan pemain yang bersangkutan.



Gambar 2.24 Dribling pemain Barcelona

http://www.soccer-training-info.com/images/iniesta_dribbling.jpg

d. *Juggling*

Kegiatan menimang-nimang bola diudara ini menggunakan punggung kaki, paha dan dada. Kegiatan ini dilakukan untuk mengelabui lawan.



Gambar. 2.25 Berlatih *Juggling*

Sumber:

http://4.bp.blogspot.com/_ZD00jeNXJM0/TEMYXYJgUTI/AAAAAAAAAFTE/PH6wEErke9k/ball-juggling-record_thumb.jpg

e. *Shooting*

Shooting adalah proses menendang (mengekseskusi) bola sekuat tenaga dan seakurat mungkin ke gawang lawan. Teknik *shooting* yang

paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai kaki dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain untuk merespon secara cepat apa yang diinginkan oleh teman satu tim. Latihan kelincahan dilakukan dengan mengkombinasikan latihan kecepatan dengan variasi gerakan yang cepat, tiba-tiba, dan berulang-ulang (repetisi). Selain itu latihan senam juga akan membantu kelincahan pemain.



Gambar 2.26 Kelincahan Pemain Sepakbola

Sumber:

http://4.bp.blogspot.com/_ScofTmSonN8/TA-yjJSqKDI/AAAAAAAAACB4/yi2Tb7__k8Y/s1600/cristiano-ronaldo.jpg

g. Kelenturan (*flexibility*)

Pemain harus memiliki kelenturan otot-otot pada kakinya, hal ini sangat bermanfaat untuk kelincahan dan kecepatan pemain. Selain untuk menyerang kelenturan badan juga berguna untuk pemain bertahan. Kelenturan pemain dibangun melalui latihan-latihan senam, yang *intens* dilakukan saat pemanasan, peregangan, dan pendinginan.



Gambar 2.27 Berlatih Kelenturan

Sumber:

<http://maunulis.com/wp-content/uploads/2011/02/back-up.jpg>

Latihan untuk peningkatan fisik pada Sekolah Sepak Bola DIY adalah sebagai berikut.

a. Kekuatan (*strength*)

Permainan sepak bola yang mengharuskan pemain beradu fisik dengan lawan, sehingga pemain harus memiliki kekuatan pada bagian tungkai kaki, bahu, lengan bagian atas. Untuk membentuk kekuatan pemain harus berlatih dengan metode *push up*, *back up*, *squad jump*, dan *fence vertical jump*.

b. Kecepatan (*speed*)

Perebutan dan pergerakan yang terjadi dalam sepakbola juga menuntut kecepatan dari para pemain. Kecepatan pemain ditentukan oleh daya ledak otot, kekuatan perut hingga tungkai kaki, dan sudut tubuh yang baik saat berlari. Kecepatan dilatih dengan latihan-latihan atletik, aerobik maupun anaerobik, kesmuanya dilakukan di lapangan.

c. Daya tahan (*endurance*)

Permainan sepakbola berlangsung dalam tempo cepat dan dalam waktu tidak kurang dari 90 menit. Rata-rata pemain menempuh jarak 11-12 km dalam satu pertandingan, dengan kecepatan rata-rata 15-20 km per jam. Oleh karena itu daya tahan seorang pemain harus diasah semaksimal

mungkin. Kurangnya daya tahan akan mempengaruhi konsentrasi dan fokus pemain, serta kekuatan dan kecepatan pemain.

d. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan dibutuhkan untuk menunjang aspek kekuatan, peran keseimbangan semakin terlihat dalam duel-duel perebutan bola udara, serta saat melindungi bola dari cegatan lawan.

2.3 Fasilitas Sekolah Sepak Bola DIY

Peserta didik dalam Sekolah Sepak Bola DIY diharapkan mampu menjadi pemain yang handal dengan memiliki *skill* dan fisik yang tinggi. Model peningkatan skill dan fisik yang mempengaruhi perilaku peserta didik adalah sebagai berikut:

a. Pendidikan Sepak Bola (teori, praktik)

Para peserta didik pada pagi hari wajib lari ringan (*jogging*) pada pukul 6 pagi selama 1 jam dan kembali ke asrama untuk mandi dan sarapan. Teori tentang sekolah sepak bola di berikan pada siang hari setelah para peserta didik mendapatkan pelajaran umum. Sedangkan modul praktik diberikan pada sore hari, selain untuk meningkatkan fisik pada modul ini juga bermanfaat untuk meningkatkan skill masing- masing orang.

b. Layanan *Gym* dan *Fitness*

Diberikan untuk merelaksasi badan para peserta didik yang berguna selain meningkatkan fisik, juga untuk menjaga penampilan bentuk badan para peserta didik. Dilaksanakan pada sore hari setelah pemain mendapatkan latihan praktik sepak bola.

c. Asrama

Para peserta didik di Sekolah Sepak Bola ini menetap di dalam komplek Sekolah Sepak Bola yang disebut asrama. Disini para peserta didik mendapatkan

fasilitas untuk beristirahat dan mengerjakan tugas- tugas yang diberikan oleh guru mereka masing-masing. Asrama ini wajib untuk para peserta didik remaja sedangkan peserta didik anak-anak kembali ke rumah mereka masing-masing.

d. *Home Schooling*

Menurut Seto Mulyadi, Ketua Komnas Anak, kemunculan homeschooling sebagai salah satu alternatif memang perlu dibuktikan keberhasilannya sebagai sebuah kompetisi proses menimba melalui sistem non formal.

Secara etimologis, home schooling (HS) adalah sekolah yang diadakan di rumah. Keunggulan secara individual inilah yang memberi makna bagi terintegrasinya mata pelajaran kepada peserta didik. Macam-macam *Home Schooling* menurut Cendekia *Homeschooling*, Yogyakarta adalah sebagai berikut.

1. *Home Schooling* tunggal

Dilaksanakan oleh orangtua dalam satu keluarga tanpa bergabung dengan lainnya karena hal tertentu atau karena lokasi yang berjauhan.

2. *Home Schooling* majemuk

Dilaksanakan oleh dua atau lebih keluarga untuk kegiatan tertentu sementara kegiatan pokok tetap dilaksanakan oleh orangtua masing-masing. Alasannya: terdapat kebutuhan-kebutuhan yang dapat dikompromikan oleh beberapa keluarga untuk melakukan kegiatan bersama. Contohnya kurikulum dari Konsorsium, kegiatan olahraga (misalnya keluarga atlet tennis), keahlian musik/seni, kegiatan sosial dan kegiatan agama

3. Komunitas *Home Schooling*

Gabungan beberapa *homeschooling* majemuk yang menyusun dan menentukan silabus, bahan ajar, kegiatan pokok (olah raga, musik/seni dan bahasa), sarana/prasarana dan jadwal pembelajaran. Komitmen penyelenggaraan pembelajaran antara orang tua dan komunitasnya kurang lebih 50:50.

Sistem *home schooling* yang digunakan dalam Sekolah Sepak Bola DIY adalah *home schooling* yang majemuk yakni peserta didik remaja bersama-sama

melaksanakan kegiatan belajar mengajar di dalam asrama setelah menerima bahan pelajaran dari penyelenggara *home schooling*. Mata pelajaran untuk kelas IPA adalah Matematika, Bhs. Indonesia, Inggris, PPKn, biologi, Kimia, Fisika. Untuk pelajar IPS adalah Matematika, Bhs. Indonesia, Bhs. Inggris, PPKn, Ekonomi akuntansi, Sejarah, Geografi, Sosiologi.

