



BAB II

TINJAUAN UMUM SEPAK BOLA DAN SEKOLAH SEPAK BOLA

II.1 TINJAUAN UMUM PERMAINAN SEPAK BOLA

II.1.1. Pengertian Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan sebelas orang salah satunya sebagai penjaga gawang yang bertanding selama 2x45 menit untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol). Tim yang lebih banyak mencetak gol adalah pemenangnya. Jika hasil gol sama banyaknya maka akan ada penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasil gol masihimbang maka diselesaikan dengan adu penalti. Peraturan utama dari sepak bola adalah para pemain selain penjaga gawang tidak boleh menyentuh bola selama permainan berlangsung. Pertandingan ini dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua-empat hakim garis, keputusan dari wasit atau hakim garis bersifat mutlak.



Gambar II.1: Lapangan Sepak Bola

<http://www.soccer-fans-info.com/image-files/soccer-field-layout.jpg>



Sepak bola dimainkan di atas lapangan berumput yang mempunyai ukuran standar internasional yaitu panjang 100 – 110 m dan lebar 64 - 75 m, ukuran daerah penalti yaitu 18 m dari setiap posnya, gawang berukuran lebar 7 m dengan tinggi 2,5 m, dan garis penalti berada 11m dari titik tengah garis gawang. Bola yang digunakan berbahan kulit berisi udara yang mempunyai ukuran lingkaran 69 – 71 cm.

II.1.2. Sejarah Sepak Bola

II.1.2.1 Sejarah Sepak Bola Dunia

Sepak bola asal mulanya berasal dari negeri China, sekitar abad ke-2 dan ke-3 pada masa pemerintahan Dinasti Han. Pada saat itu permainan yang dikenal dengan nama *Tsu Chu* ini dimainkan oleh para prajurit Dinasti Han untuk melatih fisik. Sama halnya dengan sepak bola saat ini, *Tsu Chu* juga bermaksud untuk memasukan sebuah bola kulit ke dalam jaring kecil yang diikatkan di tiang-tiang bambu lawan dengan menggunakan kaki.



Gambar II.2 : Tsu Chu

Sumber : <http://segulungperkamen.wordpress.com/tag/sejarah-sepak-bola-dunia/>

Selain China, ribuan tahun yang lalu di Romawi mengenal permainan *Harpastum*, yaitu permainan menggiring bola kecil dengan kaki melewati garis batas lawan.



Gambar II.3 : Harpastum

Sumber : http://img103.fansshare.com/pic29/w/non-celebrity/369/9620_harpastum.jpg

Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*.



Gambar II.4 : Kemari

Sumber : <http://www.stefansblog.com/kemari-matsuri/>

Sepak bola modern yang berkembang saat ini dilahirkan di Inggris, meski negara Perancis juga mengklaim diri sebagai tempat lahirnya sepak bola modern. Di Inggris, sepak bola menjadi sebuah permainan yang sangat digemari. Pada masa pemerintahan Raja Edward III sepak bola pernah dilarang untuk dimainkan karena di beberapa pertandingan yang dilakukan selalu diwarnai oleh aksi kekerasan. Dalam perkembangannya kemudian pada tahun 1815 sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah-sekolah di Inggris. Inilah awal mula tonggak kelahiran sepak bola modern, dimana sebelas sekolah dan klub berkumpul di Freemasons Tavern pada tahun 1863 untuk merumuskan aturan-aturan dasar dalam permainan sepak bola. Pada 28 oktober 1863 terbentuklah *Football Association* yang pertama di dunia.



Pada tahun 1869, dikeluarkan peraturan yang melarang menendang tulang kering dan menyentuh bola dengan tangan. Kemudian pada tahun 1877 diadakan kompetisi antar klub sepak bola pertama yang diikuti oleh 50 klub sepak bola sekolah dan universitas di Inggris. Selama 1800-an, olahraga sepak bola dibawa oleh pedagang dan pelaut serta tentara Inggris ke berbagai belahan dunia.



Gambar II.5 : Tim Sepak Bola Eropa Tahun 1800-an

Sumber : <http://wawac4kil.blogspot.com/2010/01/sejarah-sepak-bola.html>

Setelah *Football Association* pertama terbentuk di Inggris, kemudian asosiasi sepak bola juga bermunculan di beberapa negara, yaitu di Belanda (1873), Denmark (1873), Selandia Baru (1891), Argentina (1893), Italia (1898), Jerman dan Uruguay (1900), Hungaria (1901) dan Finlandia (1907). FIFA (*Federation Internationale De Football Association*) yang merupakan asosiasi sepak bola tertinggi dunia dibentuk pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari Perancis dan di sponsori oleh tujuh negara anggota pertama yang terdiri dari Denmark, Spanyol, Swiss, Belanda, Swedia dan Perancis. Kini FIFA mempunyai anggota sebanyak 146.300.000 klub sepak bola yang 200.000 diantaranya berada di Eropa dengan 680.000 tim dan 22 juta pemain yang masih aktif.



Gambar II.6 : Federation Internationale De Football Association

Sumber : <http://muqata.blogspot.com/>

Pada awal tahun 1900-an dilangsungkan berbagai kompetisi sepak bola di berbagai negara. Kompetisi sepak bola internasional yang pertama adalah pada saat Olimpiade 1908, sedangkan Piala Dunia pertama kali dilangsungkan di Uruguay pada tahun 1930 yang diikuti oleh 13 negara, namun sekarang kurang lebih 200 negara setiap empat tahun sekali berjuang untuk masuk ke dalam 32 daftar finalis Piala Dunia.

Kini sepak bola menjadi sebuah olahraga yang paling populer sehingga keberadaannya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan fans yang mendukung sebuah klub atau negara.

II.1.2.2 Sejarah Sepak Bola Indonesia

Sepak bola di Indonesia pertama kali dikenalkan oleh Belanda pada masa penjajahan. Pada saat itu bahkan Indonesia di bawah nama Hindia Belanda pernah menjadi satu-satunya asia yang pertama kali masuk sebagai finalis Piala Dunia pada tahun 1938 di Perancis.



Gambar II.7 : Tim Hindia Belanda di Piala Dunia 1938

Sumber : <http://denoutomobanget.blogspot.com/2010/05/sejarah-indonesia-di-piala-dunia-1938.html>



Sejarah sepak bola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Dalam kongres PSSI di Solo, organisasi tersebut mengalami perubahan nama menjadi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia. Sejak saat itu, kegiatan sepak bola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan sepak bola bangsa, Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar. Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepak bola Indonesia tidak terlalu memuaskan karena pembinaan tim nasional tidak diimbangi dengan pengembangan organisasi dan kompetisi. Pada era sebelum tahun 1970-an, beberapa pemain Indonesia sempat bersaing dalam kompetisi internasional, di antaranya Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Dalam perkembangannya, PSSI telah memperluas kompetisi sepak bola dalam negeri, di antaranya dengan penyelenggaraan Liga Super Indonesia, Divisi Utama, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain non amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain amatir.

II.1.3 Ketentuan dan Peraturan Utama Permainan Sepak Bola

Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain, oleh karena itu sebuah tim sepak bola biasa disebut sebagai kesebelasan. Selain 11 pemain yang akan bertanding, suatu tim juga mempunyai beberapa pemain cadangan yang berfungsi sebagai pemain pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan dikarenakan mengalami cedera atau stamina dan performa yang kurang baik. Dalam suatu pertandingan ketentuan untuk mengganti pemain adalah sebanyak tiga kali.



Pertandingan sepak bola berdurasi 90 menit yang dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak berdurasi 45 menit. Setelah bermain selama 45 menit dan sebelum menjalani 45 menit di babak kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Namun, dalam suatu pertandingan wasit berhak memberikan penambahan waktu atau yang biasa disebut sebagai istilah *injury time*. Penambahan waktu ini diberikan untuk mengganti waktu yang terbuang karena adanya penghentian waktu yang disebabkan oleh adanya pemain yang cidera, pergantian pemain dan tindakan membuang-buang waktu yang dilakukan pemain secara sengaja.¹

Apabila dalam 90 menit, pertandingan berakhir imbang (*draw*) maka diberikan waktu tambahan (*extra-time*) selama setengah jam yang terbagi dalam 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan hasil akhir tetap imbang, maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan penalti. Dalam babak adu penalti, setiap tim diberikan lima kesempatan tendangan penalti yang dilakukan oleh lima pemain secara bergantian.

Ketentuan utama dari sepak bola adalah pemain dilarang keras menggunakan tangan pada saat permainan sedang berlangsung. Pemain yang diperbolehkan menggunakan tangan hanya pemain penjaga gawang atau kiper. Namun, itu pun terbatas pada daerah persegi yang ada di sekitar gawang (kotak penalti) yang dijaganya. Tindakan pemain yang menggunakan tangan untuk menyentuh bola disebut *handball* dan akan diberikan hukuman berupa tendangan bebas bahkan tendangan penalti untuk tim lawan.



Gambar II.8 : Pemain Melakukan *Handball*

Sumber : <http://bleacherreport.com>

¹Andi Cipta Nugraha, *Mahir Sepakbola* (Bandung : Nuansa Cendekia, 2012) h. 35

²*ibid*; h. 23

³*ibid*; h. 23

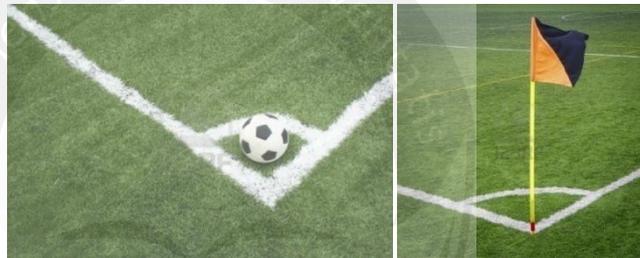


II.1.4 Istilah-istilah Dalam Sepak Bola

Beberapa istilah dalam sepak bola antara lain :

- Tendangan sudut

Tendangan sudut (*corner kick*) sering disebut dengan istilah sepak pojok atau juga disebut tendangan penjuru. Tendangan sudut ini diberikan apabila seorang pemain dari tim yang sedang diserang membuang bola dengan melewatkan bola melalui garis belakang gawang sendiri. Tendangan sudut dilakukan oleh seorang pemain lawan di sekitar daerah yang ditandai sebuah bendera yang terletak di sudut lapangan.⁴



Gambar II.9 : Area Tendangan Sudut

Sumber : http://www.123rf.com/photo_17991624_soccer-corner-marking-lines-with-flag.html



Gambar II.10 : Pemain Melakukan Tendangan Sudut

Sumber : <http://www.mlssoccer.com/es/image/kick-david-beckham-strikes-corner-kick-mls-all-star-game>

- Tendangan bebas

Tendangan bebas atau *free kick* adalah sebuah tendangan yang dilakukan oleh seorang pemain tanpa mendapatkan gangguan dari pemain lawan.⁵ Tendangan bebas ini diberikan kepada pemain

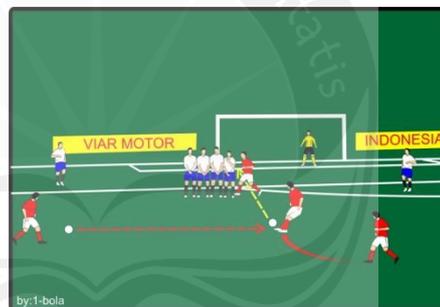
⁴*ibid*; h. 49

⁵*ibid*; h. 53



tim lain yang tidak melakukan pelanggaran.⁶ Tendangan bebas terdiri dari dua jenis yaitu tendangan bebas tidak langsung dan tendangan bebas langsung.

Tendangan bebas tidak langsung adalah sebelum tendangan yang sebenarnya, bola harus terlebih dahulu menyentuh pemain lain dalam satu tim, setelah itu baru bola boleh ditendang ke area lapangan lawan atau ke arah gawang lawan.⁷ Tendangan bebas tidak langsung ini diberikan apabila adanya pelanggaran seperti sengaja menghalang-halangi pemain lawan yang sedang menguasai bola, menyerang kiper lawan dengan tidak seharusnya, bertindak sengaja mengulur-ulur waktu, dan lain-lain.



Gambar II.11 : Tendangan Bebas Tidak Langsung

Sumber : <http://1-bola.blogspot.com/2010/07/tendangan-bebas-2.html>

Tendangan bebas langsung adalah tendangan yang dapat langsung di arahkan menuju gawang lawan tanpa menyentuh pemain terlebih dahulu. Tendangan bebas langsung diberikan apabila terjadi pelanggaran yang lebih serius seperti menyerang secara brutal atau berbahaya, memegang badan lawan, menyerang dari belakang, menyerang, meludah, atau menebas kaki lawan, melompat di atas pemain lawan, dengan sengaja memegang bola, dan lain-lain.

⁶*ibid*; h. 54

⁷*ibid*; h. 54



Gambar II.12 : Tendangan Bebas Langsung

Sumber : <http://elsarevi.files.wordpress.com/2012/08/viar-bebas.jpg>

- Tendangan penalti

Tendangan penalti (*penalty kick*) adalah tendangan yang dilakukan apabila salah satu pemain tim melakukan pelanggaran di dalam kotak wilayah penjaga gawang tim sendiri. Tendangan diberikan kepada pemain lawan dan dilakukan dengan menendang bola dari titik yang telah di buat di tengah kotak dalam wilayah penjaga gawang, tanpa dijaga oleh pemain lawan (pagar betis), dengan jarak kira-kira 12 kaki dari garis gawang.

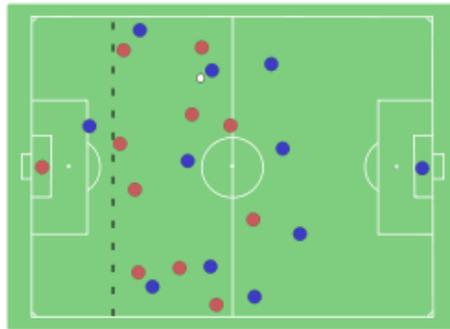


Gambar II.13 : Tendangan Penalti

Sumber : <http://www.gameranx.com/updates/id/2966/article/fifa-12-how-to-save-a-penalty-kick-tutorial/>

- *Offside*

Offside terjadi jika seorang pemain diberikan bola ketika berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dibanding posisi pemain lawan. Biasanya *offside* digunakan para pemain belakang sebagai bagian dari taktik untuk menjebak lawan.



Gambar II.14 : Posisi Pemain *Offside*

Sumber : <http://elsarevi.wordpress.com/2012/08/25/peraturan-dalam-permainan-sepak-bola/>

Pada gambar II.14, *striker* biru di sebelah kiri sedang dalam posisi *offside* apabila pemain yang sedang menguasai bola mengoper kepada sang *striker*. Tetapi, apabila pemain yang sedang menguasai bola melakukan penetrasi dengan *dribel* sampai di samping sang *striker* biru, maka itu bukanlah *offside*.

- Tekel

Tekel (*tackle*) adalah teknik mengambil bola atau merebut bola dari kaki lawan dengan menggunakan kaki. Namun, apabila tekel tidak menyentuh bola dan mengenai kaki lawan maka itu akan menjadi pelanggaran.



Gambar II.15 : Pemain Melakukan Tekel

Sumber : <http://www.bettersoccercoaching.com/Article-1106-56-Soccer-Drills--Skills-Tackling-drills-Slide-tackle-soccer-drill-session>



- Lemparan ke dalam

Lemparan ke dalam (*throw in*) diberikan ketika bola melewati garis batas lapangan. Jika yang terakhir menyentuh bola adalah salah satu dari anggota tim, maka yang berhak melempar ke dalam adalah tim lawan. Jika terjadi kesalahan dalam pelepasan maka lemparan ke dalam akan diberikan kepada tim lawan. Lemparan ke dalam tidak diperbolehkan untuk ditangkap oleh kiper (tim yang sama) dan tidak akan dihitung jika memasukkan ke gawang melalui lemparan ke dalam.



Gambar II.16 : Pemain Melakukan Lemparan ke Dalam

Sumber : <http://elsarevi.files.wordpress.com/2012/08/throw-in.jpg>

- Pagar betis

Ketika terjadi pelanggaran dan diberi hukuman tendangan bebas yang dilakukan dalam jarak tembak yang cukup dekat dengan gawang, maka pemain bertahan dari tim yang mendapatkan hukuman akan membentuk formasi barisan pagar betis dengan cara berdiri berjajar saling berdekatan dengan sesama rekan satu tim yang biasanya terdiri dari 4 – 5 pemain dengan mengambil posisi di antara bola dan gawang dengan tujuan menahan tendangan.⁸ Barisan pagar betis harus berada paling tidak 9,15 m dari penembak atau penendang bola.⁹

⁸*ibid*; h. 65

⁹*ibid*; h. 66



Gambar II.17 : Pemain Melakukan Formasi Pagar Betis

Sumber : <http://commons.wikimedia.org>

II.2. TINJAUAN UMUM SEKOLAH SEPAK BOLA

II.2.1. Pengertian Sekolah Sepak Bola

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sekolah adalah sebuah lembaga atau bangunan untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Menurut tingkatannya sekolah terdiri dari tingkatan dasar, lanjut dan tinggi. Selain sekolah formal, sebuah sekolah dapat juga didedikasikan untuk satu bidang tertentu, seperti sekolah ekonomi, sekolah tari atau sekolah sepak bola. Alternatif sekolah ini dapat menyediakan kurikulum dan metode non-formal atau non-tradisional.

Menurut asal katanya, sekolah berasal dari Bahasa Latin : *skhole*, *scola*, *scoale* atau *skhola* yang memiliki arti waktu luang atau waktu senggang, dimana ketika itu sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah-tengah kegiatan utama mereka, yaitu bermain dan menghabiskan waktu untuk menikmati masa anak-anak atau remaja.

Ukuran dan jenis sekolah bervariasi tergantung dari sumber daya dan tujuan penyelenggara pendidikan. Sarana dan prasarana yang sering ditemui pada institusi yang ada di Indonesia adalah sebagai berikut :

- Ruang belajar

Ruang belajar merupakan suatu ruangan tempat kegiatan belajar mengajar dilaksanakan. Ruang belajar terdiri dari ruang kelas dan ruang praktik.



- Kantor
Ruang kantor adalah suatu tempat dimana tenaga pendidikan melakukan proses administrasi sekolah tersebut.
- Perpustakaan
Sebagai satu institusi yang bergerak dibidang keilmuan, maka keberadaan perpustakaan sangat penting.
- Halaman / lapangan
Merupakan area umum yang mempunyai beberapa fungsi diantaranya sebagai tempat upacara, tempat olahraga, tempat latihan, tempat bermain/istirahat.
- Ruang pendukung
Ruang pendukung lainnya yaitu kantin, ruang keamanan, ruang kesehatan dan lain-lain.

Dari pengertian sekolah menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, maka sekolah sepak bola adalah sebuah lembaga atau bangunan tempat siswa belajar dan tempat mengajar dalam hal ini pelatih untuk memberikan kurikulum pendidikan dan pelatihan semua hal yang berkaitan dengan sepak bola. Kurikulum pendidikan yang diberikan didominasi oleh kegiatan praktik (latihan) keterampilan dan teknik dasar dalam bermain bola (*dribbling, passing, shooting*), dan memahami berbagai macam taktik dan strategi dalam sepak bola serta melakukan latihan simulasi permainan sepak bola dengan tujuan agar para siswa dapat menjadi seorang pemain sepak bola profesional.

II.2.2 Studi Kasus Pusat Pelatihan Sepak Bola di Negara Maju

Studi literatur tentang sekolah-sekolah sepak bola di negara maju yang mempunyai standar internasional dan telah menunjukkan prestasi dalam mencetak pemain-pemain kelas dunia sangat penting dalam perencanaan kegiatan yang akan di wadahi dan perancangan fasilitas-fasilitas sekolah sepak bola.



II.2.2.1 La Masia Academy Football

Di era sepak bola modern sekarang ini, tidak dapat dipungkiri apabila kiblat sepak bola terbaik sedang menuju ke klub Barcelona. Keberhasilan Barcelona meraih empat belas trofi dari enam belas trofi yang diperebutkan selama empat musim terakhir ini merupakan suatu pencapaian yang luar biasa. Apalagi kesuksesan Spanyol menjadi juara Piala Dunia tahun 2010 di Afrika Selatan juga disebut-sebut adalah merupakan adanya andil besar dari klub Barcelona. Hal ini dikarenakan delapan dari dua puluh tiga pemain yang diikutsertakan ke Afrika Selatan adalah pemain dari klub Barcelona. Bahkan tujuh dari delapan itu selalu menjadi *starting eleven* atau tim inti dari timnas Spanyol.



Gambar II.18 : Bangunan Lama Akademi La Masia

Sumber : victordragao.blogspot.com

Keberhasilan klub Barcelona ini merupakan hasil kerja keras yang sangat serius menangani pemain-pemain usia mudanya. La Masia atau lengkapnya *La Masia de Cen Plenes* merupakan sekolah sepak bola kebanggaan klub Barcelona. La Masia didirikan pada tahun 1792. Sekolah ini telah mencetak pemain-pemain terbaik dunia seperti Lionel Messi, Andres Iniesta, Xavi Hernandez, Gerrad Pique, Puyol, Sergio Bousquet dan beberapa pemain bintang lainnya. La Masia menerima siswa minimal berusia sembilan sampai lima belas tahun.

Di sekolah ini siswa harus rela meninggalkan keluarga untuk tinggal di asrama yang disediakan oleh La Masia. Kehidupan setiap



harinya para siswa sama halnya dengan anak-anak lain yaitu pergi ke sekolah dan mengerjakan pekerjaan rumah sisanya para siswa bermain dan menghabiskan waktu dengan teman-teman, hanya satu setengah jam setiap harinya para siswa ini intensif berlatih sepak bola, kecuali pada saat persiapan mengikuti turnamen atau pertandingan, latihan akan ditambah satu jam. Hal ini dikarenakan La Masia tetap memprioritaskan pendidikan formal sebagai suatu alternatif bagi para siswa yang tidak berhasil menjadi pemain bola profesional yang sukses maka para siswa mempunyai pilihan untuk melanjutkan kuliah agar dapat bekerja di bidang yang lain.

Tabel II.1 : Kegiatan Siswa di La Masia Academy Football

Waktu	Kegiatan
07.00	Bangun pagi dan merapikan tempat tidur
07.00	Mandi dan sarapan
08.00	Berangkat ke sekolah
15.00	Pulang sekolah dan makan siang kemudian beristirahat
16.00	Belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah
18.00	Berlatih sepak bola
21.15	Makan malam dilanjutkan kegiatan bebas (nonton televisi, membaca, bermain dan lain-lain)
23.30	Lampu asrama dimatikan, siswa tidur

Sumber : <http://www.fcbarcelona.com>

Untuk meningkatkan mutu dan kualitas sekolah, La Masia pada tahun 2011 telah selesai membangun sekolah sepak bola baru, yang dilengkapi dengan berbagai macam fasilitas yang di desain untuk mengoptimalkan pendidikan dan pelatihan sepak bola serta kehidupan sosial para siswa. Bangunan La Masia yang baru merupakan bangunan bergaya modern dengan tampilan eksterior dan interior yang di dominasi



warna yang mencerminkan klub Barcelona itu sendiri yaitu merah dan biru.



Gambar II.19 : Bangunan Baru La Masia

Sumber : 48fm.com

Bangunan baru yang diresmikan pada tanggal 20 oktober 2011 dengan luas total lantai 6.000 m² dan terdiri dari lima lantai ini mampu menampung 123 siswa. Jumlah total kamar yang tersedia yaitu 78 kamar dan terdiri dari 39 *single rooms*, 36 *double rooms* dan 3 *quadruple rooms*.



Gambar II.20 : Quadruple Rooms

Sumber : <http://www.fcbarcelona.com>

La Masia yang baru memiliki fasilitas seperti dapur, ruang makan, pusat kebugaran, area kolam renang, ruang pijat, ruang audio visual, auditorium, ruang belajar, ruang kelas, area rekreasi, kantor-kantor pengelola, ruang kerja kelompok dan berbagai ruangan untuk les.



Tabel II.2 : Fasilitas-fasilitas di Akademi La Masia

Lantai	Luas Lantai	Pengguna	Fungsi
<i>Underground</i>	1,305.85 m ²	<i>Future Players Pengelola</i>	Lobby, bar, ruang makan, pusat kebugaran, kolam renang, ruang ganti pemain. Manajemen kamar barang: dapur, kantor, penerimaan barang, gudang, ruang ganti pelatih dan staff.
<i>Ground floor</i>	1,216.55 m ²	<i>Resident Players</i>	Ruang penerimaan, ruang makan, ruang kelas, dapur dan ruang administrasi, ruang pertemuan dan ruang tamu untuk kunjungan orang tua.
<i>First floor</i>	1,149.80 m ²	<i>Resident Players</i>	Kamar tidur, gudang, ruang pengawasan (keamanan)
<i>2nd floor</i>	1,073.25 m ²	<i>Resident Players</i>	Kamar tidur, gudang, ruang medis, ruang computer dan cctv (pengawas keamanan)
<i>3rd floor</i>	1,137.75 m ²	<i>Future Players</i>	Kamar tidur, gudang, ruang pijat, tempat istirahat

Sumber : <http://www.fcbarcelona.com/club/facilities-and-services/detail/card/technical-details-of-new-la-masia>

Sebagai wadah tempat pendidikan dan pelatihan sepak bola, La Masia di lengkapi dengan empat lapangan sepak bola untuk memenuhi kebutuhan latihan sepak bola para siswa. Lapangan ini menggunakan rumput sintesis dengan kualitas paling baik, dilengkapi dengan lampu sehingga dapat melakukan pertandingan atau latihan pada malam hari serta terdapat tribun buat para orangtua dan kerabat yang datang untuk melihat anaknya latihan atau bertanding.



Gambar II.21 : Fasilitas Lapangan Bola Akademi La Masia

Sumber : 48fm.com

La Masia yang baru di desain dengan interior yang di dominasi penggunaan warna merah dan biru yang sesuai dengan warna seragam dan bendera klub Barcelona. Di beberapa ruang seperti ruang rekreasi, ruang media dan *lobby* dapat ditemui gambar-gambar pemain utama klub Barcelona dan logo-logo klub sendiri.



Gambar II.22 : Fasilitas-fasilitas di Akademi La Masia

Sumber : <http://www.fcbarcelona.com>

II.2.2.2. Arsenal Soccer School

Arsenal adalah salah satu klub paling sukses di liga sepak bola Inggris dengan 13 gelar Liga Premier dan 10 gelar Piala FA. Sebagai salah satu klub terkemuka di Liga Premier, Arsenal mempunyai reputasi gaya permainan yang hampir sama dengan klub terbaik dunia yaitu



Barcelona yang memiliki gaya permainan yang unik dan indah. Pelatih Arsenal, Arsene Wenger yang telah melatih sejak tahun 1996 merupakan pelatih yang telah menanamkan metodologi permainan cepat dan indah sehingga dapat mengantarkan Arsenal menjadi salah satu klub sukses di Liga Inggris. Metodologi pembinaan Arsene itu tidak hanya diterapkan pada tim utama, namun juga diterapkan untuk tim wanita, akademi sepak bola Arsenal (pemain masa depan klub) serta di sekolah sepak bola Arsenal (akar dari klub Arsenal). Sekolah sepak bola Arsenal telah menjalankan program pendidikan dan pelatihan sejak tahun 1985, dimulai di masyarakat sekitar dan kini telah memperluas jangkauan hingga ke seluruh dunia.



Gambar II.23 : Arsenal Soccer School

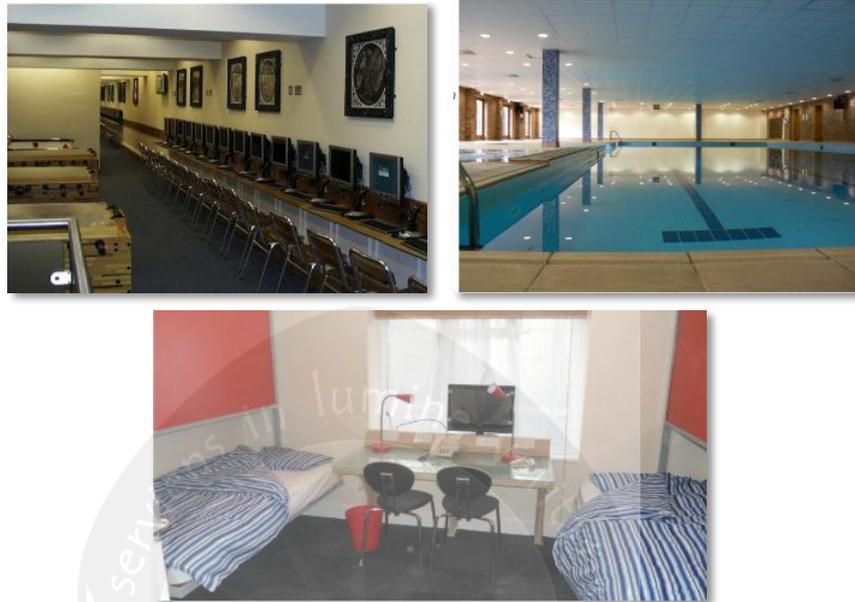
Sumber : <http://www.playthearsenalway.com>

Musim panas 2012 ini sekolah sepak bola Arsenal telah membuka program pelatihan sepak bola di dua lokasi di Inggris. Kedua tempat mempunyai lingkungan yang aman dan nyaman dengan fasilitas akomodasi yang lengkap. Program ini terbuka untuk anak laki-laki berusia 9 sampai 15 tahun dan anak perempuan 9 sampai 12 tahun.

Salah satu lokasi sepak bola Arsenal yaitu Sparsholt College terletak di pedesaan Hampshire dan telah menjadi *home base* bagi Sekolah Sepak Bola Arsenal sejak program pelatihan ini pertama kali di mulai. Sekolah ini mempunyai fasilitas kamar yang dapat menampung dua orang dan lengkap dengan *furniture*. Selain itu sekolah ini juga



mempunyai fasilitas lain seperti ruang TV, kolam renang, ruang bermain dan fasilitas internet.



Gambar II.24 : Fasilitas Sekolah Sepak Bola Arsenal di Sparsholt College
Sumber : <http://www.playthearsenalway.com>

Di sekolah sepak bola Arsenal ini, para peserta akan diberikan pendidikan dan pelatihan teknik, taktik, dan pengetahuan tentang gizi makanan yang bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran tubuh, serta melakukan pertandingan dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan kemampuan *passing*, kecepatan gerak, teknik dan pemahaman terhadap permainan sepak bola.



Gambar II.25 : Aktivitas di Sekolah Sepak bola Arsenal
Sumber : <http://www.playthearsenalway.com>



II.2.2.3. *Academy Football Real Madrid – Ciudad Real Madrid*

Akademi sepak bola milik klub raksasa Spanyol Real Madrid biasa disebut Ciudad Real Madrid. Akademi sepak bola Real Madrid telah banyak melahirkan pesepakbola profesional yang sukses antara lain Iker Cassilas, Esteban Cambiasso, Juan Mata, Javi Garcia, Roberto Soldado, Raul, Guti dan lain-lain.

Ciudad Deportivo dulunya merupakan sebuah kompleks olahraga yang dulu pernah digunakan sebagai kamp pembinaan dan pelatihan klub Real Madrid. Tempat pelatihan ini dibangun atas ide dari Santiago Bernabéu Yeste. Dibuka secara resmi pada 1963 untuk membantu meningkatkan prestasi dari Real Madrid. Namun, pada akhir tahun 2000 lahan tempat kompleks olahraga ini dijual kepada pemerintah dan keuntungan dari hasil penjualan digunakan untuk membangun kamp pelatihan yang baru yang berada di pinggir kota Madrid.



Gambar II.26 : Kamp Pelatihan Klub Real Madrid

Sumber : <http://realindonesia.blog.com/files/2012/11/Valdebebas-1.jpg>

Ciudad Real Madrid yang baru telah dibuka pada tahun 2006 dan mempunyai luas mencapai 1.200.000 m² yang dibangun dalam beberapa tahap pembangunan dan saat ini sedang dalam pembangunan tahap III. Kamp pelatihan ini memiliki 10 lapangan sepak bola. Lapangan sepak bola di Ciudad Deportiva Real Madrid mempunyai ukuran yang berbeda-beda yaitu lapangan berukuran 115 x 75 meter untuk peserta didik usia muda dan ukuran lapangan 75 x 45 meter untuk peserta didik kelompok



usia dini. Lapangan sepak bola menggunakan rumput sintesis dan rumput alami.



Gambar II.27 : Site Plan Ciudad Real Madrid

Sumber : <http://theoriginalwinger.com/2012-05-11-madrid-in-photos>



Gambar II.28 : Lapangan Sepak Bola di Cuidad Real Madrid

Sumber : <http://www.stadionwelt-business.de>

Cuidad Real Madrid juga memiliki stadion sepak bola yang diberi nama sesuai dengan mantan pemain sepak bola Real Madrid yang menjadi legenda klub itu sendiri yaitu Alfredo Di Stefano. Stadion Alfredo Di Stefano memiliki 50.000 kursi di tribunnya dan dapat ditambah 20.000 kursi di masa yang akan datang.



Gambar II.29 : Stadion Alfredo Di Stéfano

Sumber : <http://www.lamela.com/ingles/indexI.html>

Kamp pelatihan Real Madrid ini terbagi menjadi tiga area, yaitu area untuk tim utama, area untuk pemain muda dan usia dini, dan area untuk pengunjung umum. Ciudad Real Madrid merupakan kamp pelatihan yang dilengkapi dengan berbagai macam fasilitas antara lain, fasilitas akomodasi untuk pemain tim utama, peserta didik usia muda dan usia dini, kolam renang, fasilitas kebugaran dan lain-lain.



Gambar II.30 : Fasilitas Tempat Kebugaran

Sumber : <http://www.lamela.com/ingles/indexI.html>,
<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=347043>



Gambar II.31 : Fasilitas Kolam Renang

Sumber : <http://www.lamela.com/ingles/indexI.html>,
<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=347043>



Gambar II.32 : Exterior Ciudad Real Madrid

Sumber : <http://www.lamela.com/ingles/indexI.html>,
<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=347043>



Gambar II.33 : Fasilitas Ruang Konfrensi Pers, Living Room dan Ruang Ganti Ciudad Real Madrid

Sumber : <http://www.lamela.com/ingles/indexI.html>,
<http://www.skyscrapercity.com/showthread.php?t=347043>



Gambar II.34 : Fasilitas Ruang Tidur dan Kamar Mandi Pemain Tim Utama Real Madrid

Sumber :
<http://www.realmadrid.com/cs/Satellite/en/1193041528717/1330126936820/noticia/GaleriadeImagenes/1330126936820.htm>



Gambar II.35 : Fasilitas Ruang Tidur Peserta Didik Usia Muda

Sumber :
<http://www.realmadrid.com/cs/Satellite/en/1193041528717/1330126936820/noticia/GaleriadeImagenes/1330126936820.htm>



II.2.2.4 Kebutuhan Ruang Pada Sekolah Sepak Bola

Berdasarkan tinjauan terhadap tiga sekolah sepak bola yang mempunyai standar fasilitas internasional maka kebutuhan ruang sekolah sepak bola dapat dikelompokkan kedalam beberapa bagian antara lain sebagai berikut :

a) Fasilitas *resident* (Asrama)

- Ruang penerimaan (*lobby/hall*)
- Kamar tidur
- KM/WC
- Ruang makan
- Dapur
- Ruang duduk (*living room*)
- Ruang belajar
- Ruang perpustakaan
- Ruang laboratorium komputer
- Ruang rekreasi
- Gudang

b) Fasilitas pengelola

- Ruang penerimaan (*lobby/hall*)
- Ruang resepsionis (*front office*)
- Ruang kantor pengelola
- Ruang pelatih
- Ruang rapat
- Lavatory
- KM/WC
- Gudang



c) Fasilitas latihan

- Ruang kelas
- Lapangan *outdoor*
- Lapangan *indoor*
- Fasilitas kebugaran (*gymnasium*)
- Kolam renang
- Ruang ganti
- KM/WC

d) Fasilitas klinik kesehatan

- Ruang dokter
- Ruang perawatan
- Ruang tes kesehatan

e) Fasilitas pendukung

- Auditorium (ruang serbaguna)
- Ruang konferensi pers
- Tribun penonton
- Cafeteria

f) Fasilitas service

- Area parkir
- Ruang keamanan
- Lavatory umum
- Ruang MEE
- Ruang cuci (*laundry*)
- Ruang genset



II.2.3 Jenjang Pendidikan dan Tingkatan Usia di Sekolah Sepak Bola

Dalam kurikulum dan pedoman dasar sepak bola Indonesia untuk anak usia dini, usia muda dan senior terdapat pembagian jenjang pendidikan dan tingkatan usia yang terbagi menjadi tiga kelompok utama yaitu :

- **Kelompok usia dini (*grassroot*)**

Kelompok usia dini atau *grassroot* terdiri dari anak-anak yang berusia 5 – 12 tahun dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pada tahap pemula (*fun phase*) dan kelompok pada tahap dasar (*foundation*).

- Kelompok tahap pemula (*fun phase*)

Kelompok tahap pemula terdiri dari anak-anak usia antara 5 – 8 tahun. Pada tahap ini, tujuan utama dari kepelatihan sepak bola adalah menanamkan rasa cinta terhadap sepak bola dan mengajarkan anak-anak keterampilan dasar dalam sepak bola, seperti : teknik dasar *passing*, kontrol bola, *shooting*, *dribbling* dan kerjasama tim serta sportivitas. Anak-anak usia dini mempunyai karakteristik selalu ingin bergerak, bebas, aktif dan individual, oleh karena itu menjadi sangat mutlak setiap anak dibekali satu bola atau “satu anak, satu bola”. Untuk kegiatan pertandingan sepak bola anak-anak usia dini menggunakan lapangan kecil dengan ukuran 40 m x 20 m dengan sedikit pemain yaitu 4 vs 4 atau 5 vs 5 dengan kiper.

Tabel II.3 : Struktur Program Latihan Tingkat Pemula/*Fun Phase* (U5 – U8)

INFORMASI UMUM	Sesi / minggu	2 sesi
	Jumlah pemain per sesi	12 pemain
	Durasi Latihan	60 – 70 menit
	Durasi Pertandingan	30 – 40 menit (2 x 15/20 menit)



STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Pemanasan (5 – 10 menit)		Berbagai latihan mengolah bola guna mengembangkan <i>skill</i> dasar.
	Inti Latihan	Latihan Fisik (10-15 menit)	Latihan menggunakan bola untuk mengembangkan kecepatan, kelincahan dan kemampuan dasar motorik.
		Teknik Mudah (10-15 menit)	Latihan teknik tanpa lawan yang terus diulang dalam kecepatan tinggi.
		Teknik Sulit / Kompleks (10 menit)	Latihan teknik dengan atau tanpa lawan yang menggabungkan beberapa macam teknik sekaligus serta membutuhkan kemampuan taktis.
	<i>Game</i> (20-25 menit)		Permainan lapangan kecil 4 vs 4 (dengan kiper 5 vs 5) dalam grid 40 m x 20 m guna menambahkan pengertian bermain bersama.
	<i>Cooling down</i> (5-10 menit)		Latihan teknik santai seperti <i>juggling</i> dll, yang dipermudah tingkat kesulitannya.
Latihan dibagi dalam 2 kelompok :			
1). 5 dan 6 tahun			
2). 7 dan 8 tahun			

Sumber : Scheunemann, Timo., *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*, 2012, PSSI, hal 81

- Kelompok tahap dasar (*foundation*)

Kelompok tahap dasar terdiri dari anak-anak yang berusia antara 9 – 12 tahun. Pada tingkatan ini bagian terpenting dari kepelatihan adalah yang bersifat teknis. Pada usia 9 – 12 tahun sering disebut sebagai “*golden age of learning*” atau memasuki tahap usia emas untuk mengembangkan teknik dan pengertian akan taktik dasar. Anak-anak pada usia ini juga sedang mengalami masa pra puber dan memiliki keterbatasan fisik terutama pada kekuatan dan ketahanannya, sehingga latihan fisik yang diberikan hanya



sebatas kecepatan dengan bola, kelincuhan (*agility*) dan koordinasi.

Tabel II.4 : Struktur Program Latihan Tingkat Dasar/Foundation (U9 – U12)

INFORMASI UMUM	Sesi / minggu	3 sesi	
	Jumlah pemain per sesi	14-16 pemain	
	Durasi Latihan	75 – 90 menit	
	Durasi Pertandingan	50 – 60 menit (2 x 25/30 menit)	
STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Pemanasan (5 – 10 menit)		Permainan dinamis dan menyenangkan, latihan umpan dan <i>possession</i> , <i>stretching</i> aktif / dinamis.
	Inti Latihan	Latihan Fisik (10-15 menit)	Latihan untuk mengembangkan kelincuhan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan. Sebanyak mungkin gunakan bola
		Teknik Mudah (10-15 menit)	Latihan teknik tanpa lawan guna memperbaiki kualitas teknik dilanjutkan dengan latihan teknik dengan lawan agar lenih realistis (sesuai pertandingan) dan mengandung aspek taktis.
		Teknik Sulit / Kompleks (10 menit)	Berbagai permainan lapangan kecil guna mengasah pemahaman bertahan / menyerang, penguasaan bola, kombinasi membangun serangan dari belakang dan penyelesaian akhir.
	Game (20-25 menit)		Game 7 vs 7 (dengan kiper 8 vs 8) atau 9 vs 9 dengan menekankan kecepatan bermain
	Cooling down (5-10 menit)		Latihan teknik santai diakhiri <i>stretching</i> pasif sambil pelatih memberikan evaluasi singkat.



Latihan dibagi dalam 2 kelompok :

- 1). 9 dan 10 tahun
- 2). 11 dan 12 tahun

Sumber : Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia,
Timo Scheunemann, 2012, PSSI, hal 84

- **Kelompok usia muda**

Kelompok usia muda terdiri dari remaja yang berusia 13 – 20 tahun. Kelompok ini terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok tingkat menengah (*formative phase*) dan kelompok tingkat mahir (*final youth*).

- Kelompok tingkat menengah (*formative phase*)

Kelompok ini terdiri dari remaja usia 13 – 14 tahun. Remaja pada usia ini sedang mengalami masa pubertas sehingga dibatasi oleh keterbatasan fisik dan adanya perubahan-perubahan fisik. Oleh karena itu pelatihan harus menghindari latihan yang berlebihan dan berfokus lebih kepada taktik daripada teknik dan mengurangi aspek fisik. Aspek fisik yang paling diutamakan pada tingkat ini adalah latihan koordinasi dan *flexibility*. Dengan kata lain pada tingkat ini latihan taktik menjadi bagian utama dalam kepelatihan.

Tabel II.5 : Struktur Program Latihan Tingkat Dasar/*Formative Phase* (U13 – U14)

INFORMASI UMUM	Sesi / minggu	3 - 4 sesi
	Jumlah pemain per sesi	16 - 20 pemain
	Durasi Latihan	90 - 100 menit
	Durasi Pertandingan	70 menit (2 x 35 menit)
STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Pemanasan (10 menit)	Latihan <i>passing</i> , <i>possession</i> dan transisi, mengolah bola dan <i>stretching</i> aktif / dinamis.



STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Inti Latihan	Latihan Teknik (10-20 menit)	Latihan teknik tanpa lawan guna memperbaiki kecepatan mengolah bola dan dengan lawan (<i>skill</i>) guna menciptakan suasana kompetisi. Latihan tanpa lawan harus dibatasi waktu agar lebih realistis.
		Latihan Fisik (15-20 menit)	Latihan untuk mengembangkan kelincahan berbagai macam kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan <i>acylic speed</i>), kemampuan <i>aerobic</i> dan daya eksplosif.
		Latihan Taktik (20 menit)	Gunakan permainan lapangan kecil untuk meningkatkan kecepatan bermain dan gunakan lapangan besar guna memperbaiki pemahaman pemain tentang bermain bersama.
	<i>Game</i> (25-30 menit)	<i>Game</i> 9 vs 9 atau sebisa mungkin 11 vs 11.	
	<i>Cooling down</i> (5 menit)	<i>Stretching</i> pasif (lama; jangan cepat-cepat), sambil pelatih memberikan evaluasi singkat.	
Latihan menjadi satu kelompok			

Sumber : Scheunemann, Timo., *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*, 2012, PSSI, hal 88

- Kelompok tingkat mahir (*final youth*)

Pada tahap ini, pemain memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Latihan pada tingkat ini merupakan lanjutan dari peningkatan kemampuan teknik, penghalusan *skill* dan pemahaman tentang taktik yang telah dikuasai. Tujuan dari pelatihan pada tingkat mahir mulai diarahkan pada pengertian akan prinsip bermain, fungsi dari tiap posisi dan kemampuan *skill* terkait dengan posisi tersebut.



Tabel II.6 : Struktur Program Latihan Tingkat Mahir/Final Youth (U15 – U20)

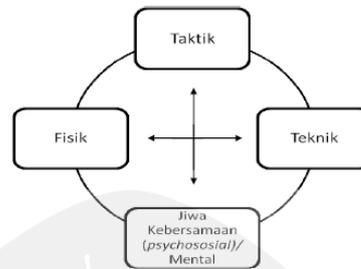
INFORMASI UMUM	Sesi / minggu	4 - 5 sesi	
	Jumlah pemain per sesi	18 - 20 pemain	
	Durasi Latihan	90 - 120 menit	
	Durasi Pertandingan	80 - 90 menit (2 x 40/45 menit)	
STRUKTUR PROGRAM LATIHAN	Pemanasan (10 - 15 menit)		Latihan <i>passing</i> , <i>possession</i> dan transisi, mengolah bola dan <i>stretching</i> aktif / dinamis.
	Inti Latihan	Latihan Teknik (10-20 menit)	Kemampuan teknik pada tingkat ini dikembangkan lewat permainan lapangan kecil dan/atau latihan teknik dengan lawan.
		Latihan Fisik (10-25 menit)	Latihan fisik yang bermaterikan berbagai latihan kecepatan (reaksi, akselerasi dan kecepatan <i>azyklus</i>), kekuatan <i>glyolytic</i> , tenaga <i>aerobic</i> dan daya eksplosif.
		Latihan Taktik (20 - 30 menit)	Penggunaan seluruh lapangan atau sebagian lapangan saja guna memperbaiki pengertian taktis pemain. Latihan harus realistis berdasarkan situasi-situasi yang sering terjadi saat pertandingan.
	<i>Game</i> (25 - 40 menit)		<i>Game</i> 11 vs 11
	<i>Cooling down</i> (5-10 menit)		Latihan teknik ringan diakhiri <i>stretching</i> pasif sambil pelatih memberikan evaluasi singkat.
	Latihan dibagi dalam 3 kelompok :		
1). 15 dan 16 tahun			
2). 17 dan 18 tahun			
3). 19 dan 20 tahun			

Sumber : Sumber : Scheunemann, Timo., *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*, 2012, PSSI, hal 91



II.2.4 Materi Keplatihan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola

Dalam kurikulum dan pedoman dasar sepak bola Indonesia untuk anak usia dini, usia muda dan senior terdapat empat materi keplatihan yang saling melengkapi yaitu teknik, fisik, taktik dan mental (*psychososial*) atau jiwa kebersamaan.



Bagan II.1 : Empat Komponen Keplatihan yang Saling Melengkapi

Sumber : Sumber : Scheunemann, Timo., *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*, 2012, PSSI, hal 10

II.2.4.1 Teknik

a. *Dribbling* (Menggiring)

Dribbling merupakan keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai dalam sepak bola karena seorang pemain harus mempunyai kemampuan mengontrol bola yang baik pada saat sedang bergerak, berlari, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan.¹⁰ Ketika seorang pemain mempunyai *skill* individu yang baik dalam *dribbling* bola maka pemain tersebut akan mampu memberikan kontribusi besar dalam permainan. *Dribbling* dapat dilakukan menggunakan sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan kura-kura kaki.



Gambar II.36 : *Dribbling* (Menggiring Bola)

Sumber : <http://www.my-youth-soccer-guide.com>

¹⁰Danny Mielke, *Dasar-dasar Sepakbola* (Jakarta : Pakar Raya Pakarnya Pustaka, 2009) h.1



b. *Juggling* (Menimang Bola)

Setiap pemain harus menguasai berbagai keterampilan teknik dasar dalam sepak bola. Melakukan *juggling* adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan seorang pemain untuk meningkatkan reaksi yang cepat, kontrol bola, dan konsentrasi agar dapat berperan dengan baik dalam permainan.¹¹ *Juggling* merupakan suatu proses yang panjang dan butuh latihan yang bertahap agar mampu melakukan *juggling* dalam jumlah banyak. Oleh karena itu *juggling* tidak diberikan terlalu dini pada latihan sepak bola. *Juggling* dapat dilakukan dengan menggunakan punggung kaki, kedua paha, dada dan kepala.



Gambar II.37 : *Juggling* (Menimang Bola)

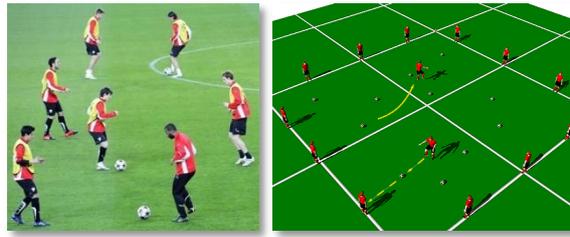
Sumber : menshealth.com.sg

c. *Passing* (Mengoper)

Sejatinya sepak bola merupakan permainan tim. Walaupun seorang pemain mempunyai kemampuan individu yang baik dan dapat mendominasi dalam saat-saat tertentu namun seorang pemain harus tetap saling bergantung terhadap pemain yang lain agar tercipta kemenangan. Agar berhasil dalam permainan tim, maka seorang pemain harus mempunyai kemampuan yang baik dalam mengoper bola. *Passing* adalah suatu keterampilan memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain.¹² Kemampuan yang baik dalam mengoper bola akan sangat berperan dalam membangun serangan.

¹¹*ibid*; h. 9

¹²*ibid*; h.19



Gambar II.38 : Latihan *Passing*

Sumber : http://www.footy4kids.co.uk/pressure_passing_2.htm

d. *Trapping* (Menghentikan Bola)

Dalam sebuah permainan sepak bola pemain harus benar-benar siap untuk menerima dan mengontrol bola yang datang. *Trapping* merupakan suatu keterampilan yang dibutuhkan saat seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola kemudian dengan cepat melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. *Trapping* adalah metode mengontrol bola yang paling sering digunakan pemain ketika menerima bola dari pemain lain.¹³ *Trapping* dapat dilakukan menggunakan kaki, paha dan dada.

e. *Throw-In* (Lemparan ke Dalam)

Sepak bola membatasi penggunaan tangan dalam pertandingan, hanya seorang penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangan tetapi hanya di dalam kotak penalti. Namun, pada saat bola keluar melewati garis batas atau garis tepi lapangan, maka akan diberikan *throw-in* (lemparan ke dalam). *Throw-in* adalah suatu keterampilan yang sering diajarkan dalam latihan sepak bola, namun *throw-in* dapat menjadi senjata yang ampuh dalam rencana serangan sebuah tim.¹⁴ Sebuah lemparan ke dalam yang dilakukan dengan sangat kuat dan cepat serta komunikasi yang baik antar sesama pemain dapat dengan cepat mendorong bola mendekati area berbahaya dari lawan.

¹³*ibid*; h. 29

¹⁴*ibid*; h. 40



Gambar II.39 : *Throw-In* (Lemparan ke Dalam)

Sumber : <http://www.my-youth-soccer-guide.com>

f. *Heading* (Menyundul Bola)

Heading dilakukan saat seorang pemain menerima bola-bola lambung sehingga harus melakukan duel-duel di udara dengan lawan. Pemain dapat melakukan *heading* ketika sedang meloncat, melompat ke depan atau pada saat menjatuhkan diri (*diving*) atau pada saat tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang lawan atau teman satu tim.¹⁵ *Heading* harus dilatih dengan benar agar dapat melakukan *heading* dengan teknik yang aman.



Gambar II.40 : *Heading* (Menyundul Bola)

Sumber : <http://www.my-youth-soccer-guide.com>

g. *Tricks and Turns* (Mengecoh dan Membalik)

Perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan.¹⁶ Kemampuan *dribbling* yang baik apabila dipadukan dengan kecepatan mengecoh dan membalikan badan akan banyak menciptakan peluang yang lebih baik dalam mengoper bola dan melakukan tembakan

¹⁵*ibid*; h. 49

¹⁶*ibid*; h. 57

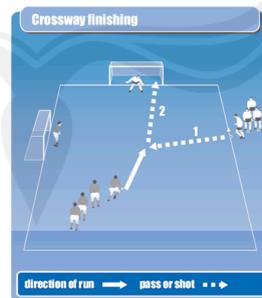


langsung ke gawang. Kemampuan ini merupakan keterampilan yang harus dipelajari selama bertahun-tahun dan tidak dipelajari saat pertama menerima latihan sepak bola.

h. *Shooting* (Menembak)

Dari sudut pandang seorang penyerang, tujuan sepak bola adalah melakukan *shooting* ke gawang.¹⁷ Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar menendang bola dan selanjutnya mengembangkan dengan serangkaian teknik *shooting* yang memungkinkan untuk melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari berbagai posisi di lapangan.¹⁸

Seorang pemain yang masih sangat muda biasanya akan melakukan *shooting* saat berada dekat dengan gawang, namun ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat maka pemain tersebut harus mulai melakukan *shooting* dari jarak lebih jauh dari gawang.¹⁹



Gambar II.41 : Latihan *Shooting* (Menembak)

Sumber : www.footiewallpapers.com

II.2.4.2 Taktik dan Strategi

Di samping keterampilan yang baik yang dimiliki para pemain tim, semuanya tidak akan berarti banyak jika tidak didukung dengan taktik dan strategi yang tepat.

¹⁷*ibid*; h. 67

¹⁸*ibid*; h. 67

¹⁹*ibid*; h. 67



Oleh karena itu, semua pemain dalam sebuah tim harus memahami strategi dan taktik yang telah ditetapkan. Jika tidak, tim sepak bola tidak akan menyatu. Setiap pemain akan bermain secara independen tanpa kerjasama dan koordinasi. Berikut adalah beberapa hal penting tentang strategi dan taktik sepak bola bermain.

Sistem pertahanan dan penyerangan baik individu maupun kelompok dari tim merupakan sebuah taktik. Taktik adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif.²⁰ Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam olahraga adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berpikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik memecahkan masalah yang di hadapi dalam suatu pertandingan secara efektif, efisien, dan produktif dalam rangka memperoleh hasil yang maksimal yaitu sebuah kemenangan dalam pertandingan. Sedangkan strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif.²¹ Strategi mengacu pada gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Kedudukan strategi dalam olahraga memiliki makna sebagai pendukung aspek taktik olahraga. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memenangkan pertandingan.

Pentingnya arti pemilihan taktik dan strategi yang tepat dalam sepak bola di buktikan oleh klub Chelsea yang berhasil mengalahkan klub yang di sebut-sebut sebagai tim terbaik di dunia saat ini yaitu klub Barcelona pada saat pertandingan perempat final liga champion 2011/2012. Sang pelatih *The Blues* Roberto Di Mattieo menyadari benar bahwa anak asuhnya tidak dapat menandingi kualitas *skill* individu dan gaya permainan menyerang (*offensive*) dari para pemain Barcelona sehingga Di Matteo memilih untuk bermain

²⁰<http://sepriblog.blogspot.com/2009/11/taktik-olahraga.html> (diakses tanggal 21/02/2013)

²¹*ibid*



bertahan (*full defense*) mengharapkan keberuntungan dengan serangan balik yang cepat (*counter attack*) di saat kubu *The Blaugrana* sibuk menyerang. Taktik dan strategi seperti ini di era sepak bola modern sering dikatakan sebagai *negative football*, hal ini dikarenakan dengan gaya permainan seperti ini akan jauh dari kata atraktif yang diinginkan oleh para penonton. Namun sepak bola adalah suatu kompetisi yang menginginkan hasil akhirnya sebuah kemenangan. Sepak bola yang merupakan permainan sebuah tim tidak akan memiliki skill yang rata-rata sama kualitasnya, di sinilah peran taktik dan strategi untuk menutupi kekurangan di dalam satu tim dan menutupi jurang kualitas dengan tim lawan.

Berbicara masalah taktik dan strategi, dalam sepak bola dikenal beberapa taktik dan strategi yaitu taktik menyerang dan taktik bertahan. Taktik menyerang (*offensive*) merupakan suatu gaya permainan yang banyak diharapkan oleh para penikmat sepak bola. Taktik ini diartikan sebagai suatu siasat yang dijalankan oleh perorangan, kelompok maupun tim terhadap lawan dengan tujuan memimpin dan mematahkan pertahanan dalam rangka memenangkan pertandingan secara sportif. Sedangkan taktik bertahan adalah suatu siasat yang dilakukan oleh perorangan, kelompok atau suatu tim dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan dan kelelahan dalam pertandingan. Kedua taktik ini sama-sama mempunyai kekurangan dan kelebihan. Taktik menyerang tentu saja memiliki banyak peluang untuk memasukan bola ke gawang lawan, namun tim yang mempunyai karakteristik menyerang seringkali mempunyai kecenderungan lemah dalam hal pertahanan. Hal ini dikarenakan formasi yang dipilih akan banyak menumpuk permainan di tengah dan di dekat gawang lawan sehingga pada saat ada serangan balik yang cepat akan sulit untuk menjaga daerah pertahanan. Sedangkan taktik bertahan sangat membutuhkan kecepatan dan skill seorang pemain depan (*striker*) agar dapat memanfaatkan peluang yang ada. Taktik bertahan juga membutuhkan kedisiplinan yang tinggi dari semua pemain untuk menjaga pergerakan bola dan para pemain lawan.



Penentuan taktik dan strategi akan mempengaruhi terhadap formasi tim. Formasi tim merupakan susunan pemain pada setiap lininya. Formasi diwakili dalam bentuk angka seperti 4-4-3, 3-5-2, atau 4-2-3-1. Latihan taktik dan strategi meliputi penerapan pola dan formasi (*pattern and formation*), penempatan (*positioning*), situasi bola mati (*defending and attacking set piece*), penguasaan bola (*ball possession*), penyelesaian (*finishing*), dan pengawalan (*man to man* dan *marking zonal*).



Gambar II.42 : Contoh Formasi dalam Sepak Bola

Sumber : <http://www.bolaotomotif.com/20130201/jenis-jenis-formasi-dalam-dunia-sepakkbola>

II.2.4.3 Pengkondisian Fisik

- **Agility** (Kelincahan)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.²² Latihan *agility* bertujuan untuk memberikan kekayaan khasanah gerak pada pemain seperti konsep berlari, berhenti, berputar, belok, mundur atau lompat. Latihan *agility* akan melatih kemampuan seorang pemain agar dapat melakukan gerakan lari ke berbagai arah (mengubah arah) dalam berbagai kecepatan. Seorang pemain yang mempunyai *agility* yang baik akan dapat menghindari atau berkelit dari sergapan pemain lawan pada saat menyerang dan mampu mengikuti gerakan pemain lawan pada saat bertahan.

²²<http://agility-airlangga.blogspot.com/2011/10/kelincahan-agility.html> (diakses tanggal 21/02/2013)



Gambar II.43 : Latihan Agility

Sumber : http://www.soccer-training-info.com/agility_training.asp

- *Strength* (Kekuatan)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995 : 8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000 : 90). Dalam permainan sepak bola, kontak fisik dengan pemain lawan pasti akan terjadi, untuk dapat memenangkan kontak fisik tersebut maka seorang pemain harus mempunyai kekuatan. Kemampuan teknik saja tidak akan cukup, dibutuhkan kekuatan seorang pemain untuk dapat melindungi atau menjaga bola dengan baik. Selain itu, dengan melatih kekuatan terutama pada otot-otot kaki maka seorang pemain bola akan mampu melakukan tendangan yang keras dalam usaha mencetak gol dan memberikan umpan-umpan yang jauh kepada teman.



Gambar II.44 : Latihan Strength

Sumber :

http://www.goredfoxes.com/ViewArticle.dbml?DB_OEM_ID=27700&ATCLID=205241076



- *Speed* (Kecepatan)

Kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu paling singkat.²³ Kecepatan menjadi hal yang sangat penting bagi seorang pemain bola agar dapat mengejar bola, dengan kemampuan *dribbling* dan kecepatan yang baik maka seorang pemain akan dengan cepat menggiring bola ke daerah pertahanan lawan dan mempunyai kesempatan besar untuk mencetak gol. Dalam hal bertahan kecepatan dibutuhkan untuk mengejar pemain lawan.



Gambar II.45 : Latihan *Speed*

Sumber : http://www.soccer-training-info.com/speed_training.asp

- *Endurance* (Daya Tahan)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995 : 8). Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000 : 89). Sejatinya sepak bola merupakan permainan yang menuntut pemainnya untuk terus berlari sepanjang permainan. Oleh karena itu dibutuhkan daya tahan yang baik agar dapat melakukan kegiatan fisik seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*) dan sebagainya secara terus-menerus selama 90 menit bahkan lebih. Seorang pemain yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik tidak akan cepat lelah sehingga akan tetap fokus dan mampu menjaga konsentrasinya.

²³ <http://www.modernfutsal.com/index.php?menu=15&pas=71> (diakses tanggal 21/02/2013)



- *Coordination*

Koordinasi merupakan elemen fisik dasar sepak bola, yaitu kemampuan seorang pemain untuk merangkai gerakan secara harmonis dalam kecepatan dan dengan kekuatan.²⁴ Dalam permainan sepak bola seorang pemain dituntut mempunyai respon dan reflek yang baik. Kemampuan koordinasi antar anggota tubuh atau kemampuan antar anggota tubuh dalam merangkai gerakan akan memberikan kemampuan pada pemain untuk cepat dalam berpikir dan mengambil keputusan.

II.2.4.3 Jiwa Kebersamaan (*Psychosocial*) / Mental

La Masia yang merupakan salah satu akademi sepak bola terbaik di dunia mempunyai filosofi “memang penting mencetak pemain sepak bola yang berkualitas, tapi jauh lebih penting mencetak pemain dengan pribadi yang bagus, hanya dengan pribadi berkualitas yang akan menjelma menjadi pemain berkualitas.”

Filosofi dari La Masia menunjukkan bahwa pembentukan mental menjadi bagian yang sama pentingnya dengan pelatihan teknik, fisik, taktik dan strategi dalam pelatihan sepak bola. Pelatihan mental atau jiwa kebersamaan meliputi :

1. Dasar
 - Motivasi
 - Kepercayaan diri
 - Kerjasama
 - Membuat keputusan/kebulatan tekad
2. Tingkat lanjut
 - Jiwa kompetisi
 - Konsentrasi
 - Komitmen
 - Pengendalian diri

²⁴ Ganesha Putera, *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda* (Jakarta : PT. Visi Gala 2000, 2010) h.46



3. Sosial

- Komunikasi
- Rasa hormat (respek) dan disiplin

II.2.5. Perlengkapan dan Peralatan Latihan Sepak Bola

Perlengkapan dan peralatan yang digunakan pada saat latihan sepak bola meliputi :

Tabel II.7 : Perlengkapan dan Peralatan Latihan Sepak Bola

No	Nama	Keterangan	Gambar
01	Baju bola	Baju yang digunakan pada setiap sesi latihan sepak bola.	 <p>Sumber : http://cvanjascollectionsaps.blogspot.com/</p>
02	Sepatu bola	Sepatu khusus untuk bermain bola yang terdapat <i>spull</i> dan batang besi pada sol sepatu.	 <p>Sumber : http://www.dskon.com/wp-content/uploads/2012/05/adidas-f502.png</p>
03	Pelindung kaki	Melindungi kaki khususnya tulang kering pemain.	 <p>Sumber : http://macanbola.com/foto_berita/large_99adidas-f50-tech-shin-guards.jpg</p>



04	Rompi latihan	Kostum tambahan pada saat melakukan <i>game</i> / simulasi permainan untuk membedakan tim.	 <p>Sumber : http://4.bp.blogspot.com/-i9dOhCAOayc/Th_XBLJ-p4I/AAAAAAAAAXE/KIVmtgv94no/s1600/rompi.JPG</p>
05	Sarung tangan kiper	Digunakan oleh kiper untuk memberikan daya cengkram kuat pada bola	 <p>Sumber : http://www.kiperfutsalpost.net/wp-content/uploads/2011/05/sarung-tangan-kiper.png</p>
06	Bola	Bola yang digunakan disesuaikan untuk setiap usia. Semakin kecil usia bola yang digunakan berukuran lebih kecil dengan bobot yang lebih ringan. Idealnya jumlah bola sama dengan jumlah pemain, bahkan klub sepak bola profesional mempunyai jumlah bola dua kali lipat dari jumlah pemainnya.	 <p>Sumber : http://www.darunnajah.com/wp-content/uploads/2011/02/bola1.jpg</p>
07	Pompa bola	Digunakan untuk menambah angin pada bola.	 <p>Sumber : http://www.ball-pump.com</p>



08	<i>Cones</i>	<i>Cones</i> atau kerucut digunakan sebagai penanda atau pembatas.	 <p>Sumber : http://www.bolasdetenis.com.br/images/stories/virtuemart/product/cone-(11).jpg</p>
09	<i>Stopwath</i>	Pengatur waktu	 <p>Sumber : http://harimgh.files.wordpress.com/2012/01/stopwatch.jpg</p>
10	Gawang	Gawang yang digunakan dengan ukuran beragam mulai dari yang 3 x 2 m, 2 x 2 m hingga yang kecil	 <p>Sumber : http://www.robbinsports.com/images/KwikGoal.jpg</p>
11	Gawang atletik	Gawang atletik ini digunakan untuk melatih <i>agility</i> , <i>speed</i> atau kemampuan atletik dan aerobik pemain.	 <p>sumber : http://ariesadhar.files.wordpress.com/2011/05/foldaway-goal-vlarge.jpg</p>
12	Keranjang bola	Keranjang bola digunakan untuk menyimpan bola	 <p>Sumber : http://ecx.images-amazon.com</p>



13	<i>Ladder speed</i>	Bentuk tangga yang diletakkan di tanah untuk melatih kekuatan otot kaki.	 <p>Sumber : http://blog.stack.com</p>
14	<i>Boundary pole</i>	Tiang-tiang yang digunakan untuk melatih kelincahan (<i>agility</i>) pemain.	 <p>Sumber : http://www.acasports.co.uk/images/products/full/boundray_pole_set.jpg</p>
15	<i>Set piece mannequin</i>	Orang-orangan yang sama fungsinya seperti pagar betis berguna untuk melatih tendangan bebas pemain.	 <p>Sumber : http://www.soccersavings.com/images/soccer/products/accessories/kwikgoal/17167/i-red.jpg</p>
16	<i>Speed training rings</i>	<i>Rings</i> / lingkaran digunakan sebagai batasan lari pemain untuk melatih ketangkasan / kelincahan (<i>agility</i>).	 <p>Sumber : http://sc.soccerpro.com/common/images/16B1605_Deluxe_Speed_Rings.jpg</p>
17	Parasut	Parasut yang diikatkan ke punggung pemain pada saat berlari untuk melatih kekuatan dan <i>speed</i> pemain.	 <p>Sumber : http://epicsports.cachefly.net/images/7773/300/78-speed-&-strength-training-resistance-chute-.jpg</p>



18	<i>Speed body resistance</i>	Alat berupa tali karet yang diikatkan di pinggang pemain dan bagian ujung satunya dapat diberi beban berguna untuk melatih kekuatan dan kecepatan.	 Sumber : http://i1272.photobucket.com/albums/y395/d2ktraining/Xcordpic1_zpsabbee7c.jpg
19	<i>Head / juggling tennis net</i>	Net yang setinggi net tennis digunakan untuk meningkatkan kemampuan <i>juggling</i> .	 Sumber : http://www.goals4sports.com/files/2046258/uploaded/tripleplay2.jpg
19	Papan strategi	Papan ini digunakan oleh pelatih untuk memberikan penjelasan tentang strategi permainan.	 Sumber : http://1.bp.blogspot.com/_Sn6ZcOjDjLA/TEL_wcRLd8I/AAAAAAAAATA/wqGsxH2_2nE/s1600/papan+strategi+futsal+copy.jpg

II.3. Tinjauan Simulasi Permainan Sepak Bola (*Varian Game*)

Dalam pembinaan sepak bola, simulasi permainan sepak bola atau *game* merupakan suatu elemen yang tidak dapat dipisahkan, baik itu *game* latihan maupun dalam pertandingan. Dalam latihan simulasi permainan (*game*) sangat penting untuk membangkitkan kecintaan anak-anak pada sepak bola. *Game* juga merupakan muara dari semua latihan teknik, fisik, taktik dan mental yang dilatih selama ini. Semua pelatihan yang telah ditempuh pada akhirnya akan digunakan



pada saat melakukan permainan sepak bola terutama *game* pada saat pertandingan.

Konsep simulasi permainan atau *game* pada setiap usia tentunya berbeda sesuai dengan karakteristik fisiologis dan biologis setiap usia. Menurut kurikulum dan pedoman dasar sepak bola yang dikeluarkan oleh PSSI, terdapat empat *varian game* yang biasa digunakan sebagai konsep simulasi permainan untuk latihan dan untuk pertandingan, yaitu konsep dasar 4 vs 4, 7 vs 7, 9 vs 9 dan 11 vs 11.

Tabel II.8 : Varian Konsep Dasar Simulasi Permainan Sepak Bola

<i>Game Concept</i>	Usia Dini		Usia Muda	
	Tahap Pemula	Tahap Dasar	Tahap Menengah	Tahap Mahir
Konsep Game Latihan	Game 4 vs 4			
		Game 7 vs 7		
			Game 9 vs 9	
				Game 11 vs 11
Konsep Game Kompetisi	Game 4 vs 4			
		Game 7 vs 7		
			Game 9 vs 9	
				Game 11 vs 11

a. Konsep dasar 4 vs 4

4 vs 4 merupakan bentuk sepak bola terkecil. Konsep dasar 4 vs 4 artinya adalah dalam satu permainan masing-masing tim terdiri dari empat orang pemain (tanpa kiper). Konsep dasar 4 vs 4 menggunakan lapangan dengan ukuran 40 m x 20 m dan dua gawang kosong berukuran 2 x 3 m. Formasi yang digunakan pada saat bermain sepak bola 4 vs 4 adalah 1-2-1 saat menyerang dan 3-1-0 pada saat bertahan.



b. Konsep dasar 7 vs 7

7 vs 7 merupakan bentuk sepak bola kecil yang merupakan pengembangan dari 4 vs 4. Konsep 7 vs 7 artinya adalah dalam satu permainan masing-masing tim terdiri dari tujuh orang pemain dengan menggunakan kiper. 7 vs 7 menggunakan setengah lapangan dengan gawang berukuran 2 x 5 m. Formasi yang digunakan pada saat bermain sepak bola 7 vs 7 adalah 3-2-1 saat bertahan dan 2-3-1 pada saat menyerang.

c. Konsep dasar 9 vs 9

Konsep 9 vs 9 artinya adalah dalam satu permainan masing-masing tim terdiri dari sembilan orang pemain dengan menggunakan kiper. Konsep 9 vs 9 menggunakan lapangan ukuran setengah lapangan ukuran normal dan ukuran gawang 2 x 5 m. Formasi yang digunakan pada saat bermain sepak bola 9 vs 9 adalah 4-3-1 saat bertahan dan 3-3-2 pada saat menyerang.

d. Konsep dasar 11 vs 11

Konsep 11 vs 11 artinya adalah dalam satu permainan masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk kiper. 11 vs 11 merupakan konsep *varian game* yang normal digunakan dalam setiap pertandingan profesional. Formasi yang digunakan pada saat bermain sepak bola 11 vs 11 pada umumnya terbagi menjadi dua jenis tipe permainan. Tipe permainan menyerang biasanya menggunakan formasi 4-3-3, untuk tipe permainan bertahan susunan pemain menggunakan formasi 5-4-, sedangkan permainan *semi-defense* menggunakan formasi 4-4-2-1.