

BAB II

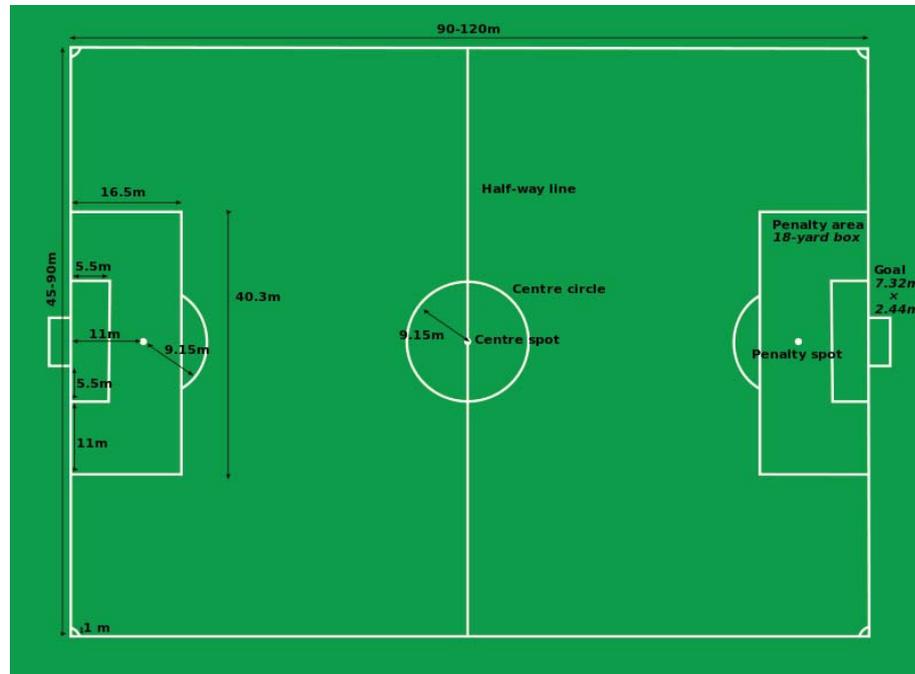
TINJAUAN PEMUSATAN LATIHAN SEPAKBOLA DAN SPORT SCIENCE

II.1 Tinjauan Umum Olahraga Sepakbola

II.1.1 Deskripsi Umum Olahraga Sepakbola

Sepakbola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Memasuki abad ke-21, olahraga ini telah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang di 200 negara, yang menjadikannya olahraga paling populer di dunia. Sepak bola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dalam lapangan yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput atau rumput sintetis. Lapangan sepakbola untuk pertandingan internasional usia 17 tahun sampai tingkat senior menggunakan , lapangan sepak bola berstandart internasional yang memiliki panjang yang berkisar antara 100-120 meter dan lebar 65-75 meter. Di bagian tengah kedua ujung lapangan, terdapat area gawang yang berupa persegi empat berukuran dengan lebar 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter. Di bagian depan dari gawang terdapat area penalti yang berjarak 16.5 meter dari gawang. Area ini merupakan batas kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menentukan kapan sebuah pelanggaran mendapatkan hadiah tendangan penalti atau tidak.

Secara umum, hanya penjaga gawang saja yang berhak menyentuh bola dengan tangan atau lengan di dalam daerah gawangnya, sedangkan 10 (sepuluh) pemain lainnya diijinkan menggunakan seluruh tubuhnya selain tangan, biasanya dengan kaki untuk menendang, dada untuk mengontrol, dan kepala untuk menyundul bola. Tim yang mencetak gol paling banyak pada akhir pertandingan adalah pemenangnya. Jika hingga waktu berakhir masih berakhirimbang, maka dapat dilakukan undian, perpanjangan waktu maupun adu penalti, tergantung dari format penyelenggaraan kejuaraan. Peraturan pertandingan secara umum diperbarui setiap tahunnya oleh induk organisasi sepak bola internasional (FIFA), yang juga menyelenggarakan Piala Dunia setiap empat tahun sekali.



Gambar 13: Ukuran Lapangan Sepakbola Standar Internasional

Sumber: <http://www.fifa.com/associations/association=idn/index.html>

II.1.2 Sejarah Singkat Olahraga Sepakbola

Belum ada sejarah yang secara valid mencatat dimana pertama kali sepakbola dimainkan, tetapi menurut situs resmi FIFA tentang sejarah olahraga sepakbola. Sepakbola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemar*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan

besar menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara.

Sepakbola modern memang lebih populer dan berkembang di daratan Eropa. Orang-orang Eropa jugalah yang menyempurnakan berbagai macam peraturan dan kode etik dalam olahraga sepakbola. FA dan IFAB merupakan pelopor dari berkembangnya sepakbola modern. *The Football Association* atau yang lebih dikenal dengan sebutan FA merupakan asosiasi sepakbola yang pertama kali didirikan oleh negara Inggris pada tahun 1863. FA merupakan asosiasi pertama yang menggelar kompetisi terua di dunia yang masih ada hingga saat ini yaitu FA Cup.

International Football association Board atau IFAB didirikan pada tahun 1886 oleh asosiasi sepakbola Inggris, wales, Skotlandia, dan Irlandia. FA dan IFAB inilah yang kemudia paling banyak membuat, menyusun, dan menetapkan berbagai aturan dalam sepakbola modern yang kemudian menjadi standart permainan di seluruh dunia. Aturan yang dibuat oleh IFAB mulai dari teknis permainan di lapangan, *Law of The Game*, Hukuman dan sangsi, aturan kompetisi dan tournament, hingga ke mekanisme perpindahan pemain. Saat ini FIFA juga menjadi salah satu perwakilan di IFAB.



Gambar 14: Pemain sepakbola yang tengah berebut bola

Sumber: <http://juventiknows.com/>

Sepakbola sekarang telah mengalami banyak kemajuan dan menjadi olahraga paling populer di dunia. Banyak terobosan dilakukan untuk membuat sepakbola menjadi olahraga yang sempurna. Baik dari pemain, fasilitas lapangan hingga teknologi yang digunakan dalam setiap pertandingan untuk mendapat hasil pertandingan yang adil.

II.1.3 Tinjauan Timnas Sepakbola Indonesia



Gambar 15: Lambang Timnas Sepakbola Indonesia

Sumber : <http://www.pssi.or.id/dev>

Setiap negara memiliki sebuah tim sepakbola sendiri begitu juga dengan Indonesia. Timnas sepakbola sebuah negara bertujuan untuk mengikuti ajang pertandingan sepakbola tingkat internasional seperti Piala Dunia dan jadwal kompetisi lain yang digelar oleh FIFA. Timnas sepakbola Indonesia sendiri berada di bawah naungan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) dan merupakan anggota dari Konfederasi Sepak Bola Asia (AFC). Sebelum kemerdekaan pada 1945, tim ini menggunakan nama tim nasional sepak bola Hindia Belanda. Dengan nama itulah, tim ini bermain di Piala Dunia FIFA 1938

di Perancis, dimana mereka kalah dari Hongaria di babak pertama dan tak pernah lagi lolos setelahnya.

Dalam situs resmi PSSI terdapat sejarah yang cukup panjang tentang timnas sepakbola Indonesia. Pada tahun 1930-an, di Indonesia berdiri tiga organisasi sepak bola berdasarkan suku bangsa, yaitu Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) yang lalu berganti nama menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU) pada tahun 1936 milik bangsa Belanda, Hwa Nan Voetbal Bond (HNVB) milik seseorang yang berketurunan Tionghoa, dan Persatoean Sepakraga Seloeroeh Indonesia milik bumiputra. Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB) sebuah organisasi sepak bola orang-orang Belanda di Hindia Belanda menaruh hormat kepada PSSI lantaran NIVB yang memakai bintang-bintang dari NIVB kalah dengan skor 2-1 melawan VIJ. NIVU yang semula memandang sebelah mata PSSI akhirnya mengajak bekerjasama. Kerjasama tersebut ditandai dengan penandatanganan Gentlemen's Agreement pada 15 Januari 1937. Pascapersetujuan perjanjian ini, berarti secara de facto dan de jure Belanda mengakui PSSI. Perjanjian itu juga menegaskan bahwa PSSI dan NIVU menjadi pucuk organisasi sepak bola di Hindia Belanda. Salah satu butir di dalam perjanjian itu juga berisi soal tim untuk dikirim ke Piala Dunia, dimana dilakukan pertandingan antara tim bentukan NIVU melawan tim bentukan PSSI sebelum diberangkatkan ke Piala Dunia (semacam seleksi tim). Tapi NIVU melanggar perjanjian dan memberangkatkan tim bentukannya. NIVU melakukan hal tersebut karena tak mau kehilangan muka, sebab PSSI pada masa itu memiliki tim yang kuat. Dalam pertandingan internasional, PSSI membuktikankannya. Pada 7 Agustus 1937 tim yang beranggotakan, di antaranya Maladi, Djawad, Moestaram, Sardjan, berhasil menahan imbang 2-2 tim Nan Hwa dari Cina di Gelanggang Union, Semarang. Padahal Nan Hwa pernah menyikat kesebelasan Belanda dengan skor 4-0. Dari sini kedigdayaan tim PSSI mulai kesohor.

Atas tindakan sepihak dari NIVU ini, Soeratin Sosrosoegondo, ketua PSSI yang juga aktivis gerakan nasionalisme Indonesia, sangat geram. Ia menolak memakai nama NIVU. Alasannya, kalau NIVU diberikan hak, maka komposisi

materi pemain akan dipenuhi orang-orang Belanda. Tapi FIFA mengakui NIVU sebagai perwakilan dari Hindia Belanda. Akhirnya PSSI membatalkan secara sepihak perjanjian Gentlemen's Agreement saat Kongres di Solo pada 1938.

Maka sejarah mencatat mereka yang berangkat ke Piala Dunia Perancis 1938 mayoritas orang Belanda. Mereka yang terpilih untuk berlaga di Perancis, yaitu Bing Mo Heng (kiper), Herman Zommers, Franz Meeng, Isaac Pattiwael, Frans Pede Hukom, Hans Taihattu, Pan Hong Tjien, Jack Sammuels, Suwarte Soedermadji, Anwar Sutan, dan Achmad Nawir (kapten). Mereka diasuh oleh pelatih sekaligus ketua NIVU, Johannes Mastenbroek. Mo Heng, Nawir, Soedarmadji adalah pemain-pemain pribumi yang berhasil memperkuat kesebelasan Hindia Belanda, tetapi bertanding di bawah bendera kerajaan Nederland.



Gambar 16: Tim Sepakbola Indonesia Saat Masih Bernama Hindia Belanda

Sumber : <http://www.pssi.or.id/dev/page/detail/5/Sejarah-PSSI>

Tahun 1938 (di masa penjajahan Belanda) Indonesia sempat lolos dan ikut bertanding di Piala Dunia 1938. Saat itu Tim Indonesia di bawah nama Dutch East Indies (Hindia Belanda), peserta dari Asia yang pertama kali lolos ke Piala Dunia. Indonesia tampil mewakili zona Asia di kualifikasi grup 12. Grup kualifikasi Asia untuk Piala Dunia 1938 hanya terdiri dari 2 negara, Indonesia (Hindia Belanda) dan Jepang karena saat itu dunia sepak bola Asia memang hampir tidak ada.

Namun, Indonesia akhirnya lolos ke final Piala Dunia 1938 tanpa harus bertanding setelah Jepang mundur dari babak kualifikasi karena sedang berperang dengan Cina. Pada waktu itu tim ini menggunakan seragam berwarna oranye dan bercelana putih seperti warna seragam yang dipakai kesebelasan Belanda.

Pada 5 Juni 1938, sejarah mencatat pembantaian tim Hungaria terhadap Hindia Belanda (Indonesia). Mereka bermain di Stadion Velodrome Municipale, Reims, Perancis. Sekitar 10.000 penonton hadir menyaksikan pertandingan ini. Sebelum bertanding, para pemain mendengarkan lagu kebangsaan masing-masing. Kesebelasan Hindia Belanda mendengarkan lagu kebangsaan Belanda Het Wilhelmus. Meski strategi tak bisa dibilang buruk, tapi Tim Hindia Belanda tak dapat berbuat banyak. Pada menit ke-13, jala di gawang Mo Heng bergetar oleh tembakan penyerang Hongaria Vilmos Kohut. Lalu hujan gol berlangsung di menit ke-15, 28, dan 35. Babak pertama berakhir 4-0. Nasib Tim Hindia Belanda tamat pada babak kedua, dengan skor akhir 0-6. Pada saat itu Piala Dunia memakai sistem knock-out.

Meskipun kalah telak, surat kabar dalam negeri, Sin Po, memberikan apresiasinya pada terbitan mereka, edisi 7 Juni 1938 dengan menampilkan headline: "Indonesia-Hongarije 0-6, Kalah Sasoedahnja Kasi Perlawanan Gagah".

Setelah penampilan perdana itu, Indonesia tidak pernah lagi masuk babak pertama Piala Dunia FIFA, dengan hasil paling memuaskan adalah Sub Grup III Kualifikasi Piala Dunia FIFA 1986. Ketika itu Indonesia hampir lolos ke Piala Dunia 1986 tetapi Indonesia kalah di partai final kualifikasi melawan Korea Selatan dengan agregat 1-6.

- **Era 1950**

Setelah era Perang Dunia kedua, pada tahun 1945, Indonesia memproklamasikan kemerdekaan mereka pada tanggal 17 Agustus 1945. Setelah masa kemerdekaan sepakbola Indonesia mengalami kemajuan di Asia. Mereka berhasil lolos ke Olimpiade Melbourne 1956. Indonesia berhasil melaju ke perempat final dan bertemu dengan raksasa dunia ketika itu, Uni Soviet yang

ketika itu dikapteni oleh kiper terbaik dunia ketika itu, Lev Yashin. namun Indonesia harus mengakui keunggulan Uni Soviet dengan skor 4-0. Keberhasilan timnas Indonesia di ajang Olimpiade ini merupakan prestasi tertinggi Indonesia dalam sejarah sepakbola di Indonesia.

Pada tahun 1958, Indonesia juga merasakan hasil terbaik di Kualifikasi Piala Dunia 1958 dimana Indonesia berhasil mengalahkan China pada pertandingan pertama. Namun Indonesia menolak untuk bertanding melawan Israel pada pertandingan kedua dikarenakan alasan politis. Sejak saat itu Indonesia tidak pernah mengikuti kualifikasi Piala Dunia hingga tahun 1970. Uniknya, setelah bertanding di kualifikasi Piala Dunia, Indonesia berhasil meraih medali perunggu di Asian Games 1958 setelah pada perebutan tempat ketiga Indonesia berhasil mengalahkan India dengan skor 4-1. Berikut ini merupakan sekilas sejarah perkembangan timnas sepakbola Indonesia.

- **Era 1960-1970**

Era tahun 1960-1970 inilah Indonesia banyak mencetak pemain sepakbola Indonesia yang terkenal di Asia antara lain Soetjipto Soentoro, Max Timisela, Jacob Sihasale, Kadir, Iswadi Idris, Andjiek Ali Nurdin, Yudo Hadianto, dll. Soetjipto Soentoro merupakan pemain tersukses di Indonesia dengan membawa Indonesia menjadi raja sepak bola Asia.

Ketika itu Indonesia berhasil menjuarai berbagai turnamen yaitu Turnamen Merdeka 1961, 1962, 1969, Piala Emas Agha Khan 1966, dan Piala Raja 1968. Indonesia juga berhasil meraih medali perak dalam Asian Games 1966. Empat pemain Indonesia dipanggil AFC untuk menjadi bagian dari skuat Asia All Stars pada tahun 1967-1968. Keempat pemain itu adalah Soetjipto Soentoro yang bertindak sebagai Penyerang Bayangan sekaligus sebagai kapten, Jacob Sihasale sebagai penyerang tengah, Iswadi Idris bertindak sebagai penyerang sayap kanan, dan Kadir sebagai penyerang sayap kiri, dimana keempat pemain itu sendiri menjadi andalan bagi timnas sepakbola Indonesia.

- **Era 1970-1990an**

Pada era ini sepak bola Indonesia masih menjadi negara terkuat di Asia. Hal ini dibuktikan Indonesia dengan keberhasilannya menjuarai Piala Pesta Sukan 1972 di Singapura . Indonesia juga berjaya ketika berhasil mengalahkan tim asal Amerika Latin, Uruguay dengan skor 2-1. Keberhasilan Indonesia mengalahkan Uruguay tidak lepas dari para pemain Indonesia yang bertalenta dan sangat mumpuni seperti: Ronny Paslah, Sutan Harhara, Ronny Pattinasarany, Risdianto, Andi Lala, Anjas Asmara, Waskito dan pemain bekas angkatan Soetjipto Soentoro.

Namun semakin lama setelah masa pemain angkatan primavera menghilang sepak bola Indonesia berangsur mengalami penurunan. Terakhir mereka menjuarai SEA Games 1991 di Manila, Filipina. Di kualifikasi Piala Dunia, prestasi terbaik hanya diraih ketika Indonesia berhasil lolos ke putaran final. Namun harus kandas di tangan Korea Selatan dengan agregat 1-6.

Di Asian Games, Indonesia berhasil meraih medali perunggu setelah menembus semifinal tetapi kalah dari Kuwait pada partai perebutan tempat ketiga. Pemain pada masa itu yang terkenal adalah Ricky Yakobi. Tendangannya volinya yang mengejutkan lawan ketika Indonesia melawan Uni Emirat Arab dengan jarak yang cukup jauh di luar kotak penalty.

- **Piala Asia**

Di kancah Piala Asia Indonesia pertama kali tampil di putaran final pada tahun 1996 di Uni Emirat Arab (UAE). Indonesia berhasil membuat kejutan di pertandingan pertama dengan berhasil menahan imbang Kuwait 2-2, tetapi akhirnya tersingkir di penyisihan grup setelah kalah 2-4 dari Korea Selatan dan kalah 0-2 dari tuan rumah UAE. Indonesia meraih kemenangan pertama pada tahun 2004 di China setelah menaklukkan Qatar 2-1. Yang kedua diraih ketika mengalahkan Bahrain dengan skor yang sama tahun 2007, saat menjadi tuan rumah turnamen bersama Malaysia, Thailand, dan Vietnam.

- **Piala AFF**

Di kancah Asia Tenggara sekalipun, Indonesia belum pernah berhasil menjadi juara Piala AFF (dulu disebut Piala Tiger) dan hanya menjadi salah satu tim unggulan. Prestasi tertinggi Indonesia hanyalah tempat kedua pada tahun 2000, 2002, dan 2004, dan 2010 (dan menjadikan Indonesia negara terbanyak peraih runner-up dari seluruh negara peserta Piala AFF). Di ajang SEA Games pun Indonesia jarang meraih medali emas, yang terakhir diraih tahun 1991.

Timnas sepakbola Indonesia saat ini tengah kemabli bangkit untuk kemabli merajai sepakbola Asia seperti pada era tahun 1960-1970. Melalui regulasi liga sepakbola yang dibuat sebaik mungkin untuk mendapat pemain terbaik hingga pembibitan usia dini untuk menghasilkan pemain yang terbaik.

Timnas sepakbola Indonesia sendiri terdiri dari Manager, pelatih kepala, asisten pelatih, pelatih kiper, pelatih fitness, physioterapis dan 22 pemain.

II.1.4. Sekilas Tentang FIFA

Dalam sejarah perkembangan sepakbola menerangkan bahwa dikarenakan tidak adanya badan yang secara khusus mengelola permainan sepakbola di dunia maka berakibat perkembangan sepakbola sempat tersendat. Para pelaku, tim sepakbola merasa bahwa sangatlah penting untuk membentuk sebuah organisasi yang membawahi dan mengatur permainan sepakbola di dunia. Sehingga pada tanggal 21 Mei 1904 di Perancis maka dibentuklah sebuah badan yang mengurus sepakbola internasional. Nama yang digunakan adalah *Fédération Internatinal de Football Association* (FIFA). Kantor pusat badan sepak bola FIFA disepakati dikota Zurich, Swiss. Robert Guérin merupak presiden pertama FIFA yang berasal dari Perancis. Sejak terbentuknya FIFA maka perkembangan sepak bola di dunia menjadi semakin pesat. Tugas utama dari FIFA adalah melakukan promosi dan sosialisasi tentang sepak bola ke seluruh dunia, mengatur transfer pemain antar tim, memberikan gelar Pemain Terbaik Dunia FIFA, dan menerbitkan daftar Peringkat Dunia FIFA setiap bulannya.



Gambar 17: Lambang FIFA

Sumber: <http://www.fifa.com/associations/association=idn/index.html>

Saat ini FIFA dikepalai oleh seorang sekretaris jenderal dan dibantu dengan jajaran komite eksklusif. Saat ini sekretaris jenderal dijabat oleh Joseph “Sepp” Blatter. Seorang berkewarganegaraan Swiss berusia 64 tahun. Jumlah negara yang masuk menjadi anggota FIFA sampai saat ini sudah mencapai 208 negara yang masuk resmi menjadi anggota. Asosiasi masing-masing negara terdiri atas enam zona konfederasi yaitu: Eropa (UEFA), Amerika Utara dan Tengah (CONMEBOL), Amerika Selatan (CONCACAF), Afrika (CAF), Asia (AFC), dan Oseania (OFC). Indonesia sendiri tergabung ke dalam AFC karena berada di benua Asia.



Gambar 18: Pembagian konfederasi di FIFA

Sumber: <http://www.the-afc.com/en/>

FIFA bisa disebut organisasi internasional paling berkuasa dan menguntungkan. Jumlah anggota FIFA bahkan lebih banyak dari anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (UN) bahkan lebih banyak daripada Komite Olimpiade Internasional (IOC). FIFA sangat melindungi independensi anggotanya dari intervensi pihak ketiga, terutama dari pemerintah. Kuwait, Irak, dan Brunei

Darussalam adalah contoh negara yang pernah dibekukan keanggotaannya dan dikucilkan dari kalender turnamen internasional karena campur tangan pemerintah terhadap asosiasi sepakbola masing-masing.

FIFA merupakan salah satu lembaga paling pintar dalam memproduksi uang. Piala Dunia merupakan event gelaran andalan FIFA yang digelar setiap empat tahun sekali banyak sekali pemasukan yang didapatkan FIFA dalam ajang empat tahunan ini. Tidak heran mengapa FIFA disebut perusahaan paling menguntungkan di Piala Dunia.

II.1.4.a Tinjauan Tentang PSSI

Sejarah sepakbola di Indonesia diawali dengan berdirinya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta pada 19 April 1930 dengan pimpinan Soeratin Sosrosoegondo. Sejak saat itu, kegiatan sepakbola semakin sering digerakkan oleh PSSI dan makin banyak rakyat bermain di jalan atau di alun-alun tempat Kompetisi I Perserikatan diadakan. Sebagai bentuk dukungan terhadap kebangkitan "Sepakbola Kebangsaan", Paku Buwono X mendirikan stadion Sriwedari Solo yang membuat persepakbolaan Indonesia semakin gencar.

Sepeninggalan Soeratin Sosrosoegondo, prestasi tim nasional sepakbola 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 sepakbola 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. Selain itu, PSSI juga aktif mengembangkan kompetisi sepakbola wanita dan kompetisi dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-16, U-17, U-19, U-21, dan U-23).



Gambar 19: Lambang PSSI

Sumber : <http://www.pssi-lampung.com/2013/05/extraordinary-congress-march-2013-list.html>

II.1.4.b Tinjauan Agenda PSSI

Letak geografis Indonesia yang berada di benua Asia membuat Indonesia masuk kedalam anggota AFC, sehingga segala agenda kegiatan kompetisi yang diikuti oleh timnas sepakbola Indonesia telah terjadwal di agenda AFC. Konfederasi Sepak Bola Asia atau *Asian Football Confederation* (AFC) adalah badan pengatur sepak bola di Asia, tidak termasuk Siprus dan Israel, untuk Australia sendiri masuk kedalam zona Asia dan Asean. AFC mempunyai 46 negara anggota yang mayoritas terletak di Asia. Negara yang memiliki wilayah di Eropa dan Asia, seperti Turki, Kazakhstan, Azerbaijan, Georgia, dan Rusia, tergabung ke dalam UEFA, sama halnya dengan Armenia, Siprus, dan Israel, yang seluruh wilayahnya terletak di Asia. AFC didirikan pada 8 Mei 1954 di Manila, Filipina dan merupakan salah satu dari enam konfederasi benua FIFA. FIFA mengakui AFC sejak 21 Juni 1954. Markas AFC berada di AFC House, Jalan 1/155, Bukit Jalil, Kuala Lumpur, Malaysia. Turnament tiga tahunan yang diselenggarakan oleh AFC dan diikuti oleh timnas sepakbola Indonesia adalah Piala Asia. Setiap tim mengikuti Kualifikasi untuk mendapat tim terbaik yang mewakili wilayah mereka. Peserta Piala Asia sendiri ada 16 tim dari hasil kualifikasi. Piala Asia sendiri terdapat tingkatan usia mulai dari usia 19 tahun, usia 21 tahun, usia 23 dan tingkat senior.



Gambar 20: Lambang AFC

Sumber : <http://www.the-afc.com/en/>

Luasnya benua Asia membuat AFC terbagi ke dalam empat wilayah yaitu: Federasi sepakbola ASEAN (AFF), Federasi Sepakbola Asia Timur (EAFF), Federasi sepakbola Asia Barat(WAFF), Federasi Sepakbola Tengah dan Selatan (SAFF). Indonesia sendiri tergabung kedalam wilayah Federasi sepakbola ASEAN. Federasi Sepak Bola ASEAN dalam bahasa Inggris *ASEAN Football Federation* atau sering disingkat AFF adalah bagian dari Konfederasi Sepak Bola Asia (AFC) yang terdiri dari negara-negara di kawasan Asia Tenggara. "ASEAN" sendiri merupakan singkatan dari *Association of South East Asian Nations*. Pada tahun 1984 AFF berdiri yang di pelopori oleh beberapa negara Asean yaitu: Thailand, Filipina, Brunei, Singapura, Malaysia, Indonesia, Vietnam, Kamboja, Laos dan Myanmar. Pada tahun 1996, AFF menyelenggarakan Kejuaraan Sepak Bola ASEAN pertama (waktu itu bernama "Piala Tiger") dan sejak saat itu terus diselenggarakan secara rutin. Saat ini, AFF masih terus berkembang dengan bergabungnya Timor Leste pada tahun 2004 dan Australia pada tahun 2006.



Gambar 21: Lambang AFF

Sumber : <http://www.the-afc.com/en/>

Untuk agenda kompetisi sendiri AFF sudah mempunyai agenda rutin dari setiap tingkatan usia yaitu: Kejuaraan sepakbola ASEAN AFF Cup, AFF Cup U-23, AFF Cup U-19, AFFCup U-16 dan sepakbola wanita AFF Cup dan AFF Cup U-16. Selain jadwal tetap dari FIFA, AFC dan AFF Indonesia juga mempunyai jadwal uji coba tingkat internasional untuk meningkatkan peringkat FIFA serta menambah jam terbang ketika bertanding di kompetisi tingkat internasional, dimana agenda itu nanti akan diajukan di FIFA untuk mendapat persetujuan dari FIFA dan terdaftar secara resmi.

II.2 Tinjauan Pemusatan Latihan Timnas Sepakbola Indonesia

Tim nasional sepakbola yang mewakili sebuah negara dan berlaga di tingkat internasional dituntut untuk memiliki fasilitas pemusatan latihan yang memadai, menunjang program latihan dan memiliki pemusatan latihan sendiri. Pemusatan latihan sendiri merupakan persiapan seorang atlet atau tim menjelang keikutsertaannya pada sebuah turnamen atau kompetisi, seorang atlet atau sebuah tim akan melakukan sebuah proses persiapan fisik, mental, dan strategi yang disebut pemusatan latihan. Tempat pemusatan latihan sepakbola sendiri merupakan tempat dimana para pemain dari sebuah tim menjalani berbagai macam sesi latihan baik aspek teknik maupun fisik, baik dalam maupun luar ruang, briefing pra pertandingan, hingga pemulihan cedera.

Sesi latihan sebuah tim sepakbola apalagi setingkat tim nasional menjadi magnet tersendiri bagi para penggemar untuk menyaksikan para pemain idola mereka berlatih, selain itu menjadi magnet bagi para wartawan untuk mendapat berita mengenai persiapan dan kematangan sebuah tim. Maka dari itu tempat pemusatan latihan biasanya dilengkapi dengan tribun penonton yang digabungkan dengan area fotografer, mixed zone (area tertentu di antara ruang ganti dan akses keluar masuk pemain dimana wartawan boleh mewawancarai seorang pemain bahkan pelatih) dan ruang konferensi media. Tidak jarang juga pelatih meminta sesi latihan tertutup dimana sesi latihan tidak bisa dihadiri penonton dan wartawan, hal ini ditujukan untuk menjaga fokus dan konsentrasi pemain, serta

mencegah persiapan strategi permainan menjelang sebuah pertandingan diketahui oleh lawan.

Pemusatan latihan sering dilakukan di daerah yang jauh dari keramaian kota dan berada di daerah yang beriklim lebih sejuk atau dingin. Pemilihan lokasi yang berada jauh dari keramaian kota ditujukan untuk menjaga konsentrasi para pemain agar tidak terganggu dengan hingar bingar dan incaran wartawan. Daerah yang beriklim sejuk sendiri bertujuan untuk membantu *endurance* para pemain dalam sesi latihan dan meningkatkan kemampuan aerobik pemain terutama kemampuan paru-paru untuk mengikat oksigen. Oleh karena itu kota Batu merupakan salah satu tempat favorit untuk melakukan pemusatan latihan



Gambar 22: Timnas Berlatih di Kota Batu

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

Setiap sesi latihan sepakbola yang diadakan dipemusatn latihan meliputi latihan dengan bola dan tanpa bola, latihan pembentukan massa otot dan kebugaran, latihan beban, *aerobic* dan *anaerobic*, latihan atletik, hingga kelatihan organisasi permainan. Serta beberapa sesi latihan yang dtujukan untuk menjaga kekompakan seperti kolam renang untuk bermain polo air serta mampu menjadi media rekreasi dan rilekssasi bagi para pemain, lapangan *indoor* ketika cuaca diluar tidak mendukung untuk melakukan latihan diluar ruang.



Gambar 23: Timnas Indonesia berlatih di luar dan dalam ruangan

Sumber : <http://olahraga.plasa.msn.com/latihan-timnas-u-22-jelang-hadapi-macau>

Pemusatan latihan juga harus dilengkapi dengan laboratorium, klinik, hingga fasilitas pemulihan atau fisioterapi. Melalui kelengkapan fasilitas ini maka kesehatan dan kebugaran pemain menjelang dan sesudah pertandingan dapat terkontrol secara akurat dan ilmiah serta selalu terbaharui. Nutrisi dan asupan gizi pemain harus terkontrol dan seimbang. Melalui pendekatan metode *sports science* dapat diketahui setiap pemain membutuhkan asupan gizi yang berbeda baik selama latihan, menjelang pertandingan bahkan sesudah pertandingan

II.3 Fungsi dan Kegiatan di Pemusatan Latihan Sepakbola Timnas Indonesia

Kegiatan di dalam pemusatan latihan sepakbola dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok kegiatan, yaitu kegiatan latihan dan kegiatan pendukung. Kegiatan latihan sebagai kegiatan utama terdiri atas kegiatan latihan dan pendukung latihan. Sedangkan kegiatan pendukung terdiri atas kegiatan manajemen klub dan kegiatan pendukung pusat latihan. Kedua hal ini akan saling berkaitan antara satu dengan lainnya dan saling mendukung. Latihan di dalam lapangan dapat berjalan dengan baik jika kegiatan pendukung dapat berjalan dengan baik juga, seperti pemain akan fokus berlatih tanpa harus berpikir makanan serta pakaian kotor mereka. Tujuan utama dari pemusatan latihan adalah meningkatkan kekompakan antar pemain membuat pemain berada di performa puncak ketika akan menghadapi sebuah kompetisi.

II.3.1 Kurikulum Sepakbola Profesional

DI Indonesia pemain sepakbola dibagi dalam tiga kategori untuk memudahkan format kompetisi untuk mereka serta pembagian jenjang usia untuk menghindari pemain bermain dalam level yang tidak semestinya. Berikut pembagian kategori pemain menurut tingkat usia yaitu:

- U5 - U12 merupakan pemain dengan kategori usia dini atau *grassroot*.
- U13 – U20 merupakan pemain dengan kategori usia muda.
- U21- Senior merupakan pemain dengan kategori senior.

Kurikulum sepakbola disetiap negara sebenarnya hampir sama, yang membedakan hanya pengembangan dan fasilitas penunjang yang berbeda disetiap tempat. Indonesia sendiri memiliki kurikulum sepakbola yang telah disesuaikan dengan bentuk fisik serta tingkatan usia. Menurut Timo S. Scheunemann dalam bukunya Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia dibagi menjadi empat sesuai dengan tingkatan usia pemain itu sendiri. Keempat kurikulum itu (Timo S. Scheunemann,2012: 59-105) meliputi:

1. Tingkat pemula (*Fun Phase*) usia 5- 8 tahun

Pada tingkat usia ini anak-anak tidak memiliki kemampuan yang sama dengan orang dewasa untuk mengerti situasi mereka masih memahami dunia yang berpusat pada diri sendiri.

2. Tingkat Dasar (*Fundation*) usia 9- 12 tahun

Latihan sepakbola pada tingkat ini lebih kearah teknis, karena pada usia ini sangat baik untuk pengembangan teknik dan taktik dasar. Latihan fisik yang diberikan hanya sebatas kecepatan dengan bola, kelincahan (*agility*) dan koordinasi.

3. Tingkat Menengah (*Formative Phase*) usia 13-14 tahun

Pada usia ini pemain sudah memiliki peningkatan yang baik mengenai prngertian permainan. Aspek fisik yang paling diutamakan untuk usia ini adalah latihan koordinasi dan *flexibility*. Latihan taktik bermain sangat penting pada usia ini.

4. Tingkat mahir (*Final Youth*) usia 15 – 20 tahun

Pemain pada usia ini memiliki pertumbuhan fisik dan mental yang lebih lengkap. Semua bagian dari latihan dapat dikombinasikan dan diorganisasikan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi tertinggi dari pemain. Kekuatan otot membantu mereka untuk mengembangkan teknik dengan kecepatan tinggi dan kecepatan ini membantu pemain untuk bereaksi lebih cepat pada situasi taktis. Tingkat ini sangat penting untuk menggabungkan semua bagian dari pelatihan sepakbola dengan tujuan untuk menyempurnakan pemahaman pemain

Pemain usia 21 hingga senior menggunakan metode latihan yang keempat. Usia 20 keatas merupakan pemain tingkat senior sehingga performa puncak seorang pemain bola terjadi pada usia ini. Pemusatan Latihan timnas Sepakbola Indonesia menampu pemain dari usia 19 tahun hingga senior, sehingga porsi dan jenis latihan yang dinerikan hampir sama hanya berbeda pada taktik permainan.

Tabel 3: Pembagian Tingkat Latihan

Tingkatan	Kelompok Umur	Karakteristik
Tingakt Mahir (<i>Final Youth</i>)	Usia 19	Semua hal-hal permainan harus tercakup secara tuntas. Strategi dan <i>set piece</i> (bola mati) dalm tingkat ini menjadi bagian besar dalam latihan. Kemampuan fisik dan teknik harus didasari gerakan-gerakan eksplosif.
	Usia 20	
Performa	Senior	Metode pelatihan harus sesuai dengan tipe para pemain dan tipe kompetisi yang diikuti.

Sumber: Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia

Dalam satu minggu program latihan meliputi beberapa bagian. Setiap kategori usia memiliki program latihan yang berbeda dalam 1 minggu

Tabel 4: Contoh program latihan untuk seminggu

Tingkatan	Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Tingkat mahir hingga senior	4-5x seminggu 100-120 menit	-Pemanasan -Berputar dengan bola -Power dan stamina -Possession -Game -Colling down	-Pemanasan -menerima dan berputar dengan bola -Power dan stamina -kekuatan aerobic -Transisi -Game -Colling down		-Pemanasan -Umpan dan kontrol bola -aerobic latic -Serangan balik -Game -Colling down	-Pemanasan -Reaksi dan akselerasi -shooting -Zona defense -Game -Colling down		Games

Sumber: Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia

Program latihan selama satu minggu ini dapat berubah sesuai dengan kebutuhan pemain dan pelatih. Waktu latihan biasanya pada pagi hari dan sore hari, untuk pagi hari pada jam 08:00-10:00 sedangkan pada sore hari pada jam 15:00 – 17:30. Latihan pagi hari lebih ditujukan untuk peningkatan stamina dan fisik para pemain serta disiplin waktu.

Tabel 5: Struktur Program Latihan

STRUKTUR PROGRAM LATIHAN

TINGKAT MAHIR/FINAL YOUTH ** (U15 - U20)

INFORMASI UMUM	Sesi/minggu	4 - 5 sesi	
	Jumlah Pemain	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>glycolytic</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 yg sering terjadi saat pertandingan.
	Game (25 - 40 menit)	Game 11 v 11 dengan penekanan pada semua materi latihan yang diberikan sejak awal latihan.	
	Cooling down (5 - 10 menit)	Latihan teknik ringan diakhiri dengan <i>stretching</i> pasif sambil pelatih memberi evaluasi singkat.	
Latihan dibagi dalam 3 kelompok : 1). 15 dan 16 tahun; 2). 17 dan 18 tahun; 3). 19 dan 20 tahun.			

Keterangan:

* Jumlah pemain tidak termasuk kiper yang berlatih sendiri dibawah arahan pelatih kiper dan bergabung dengan tim disaat yang tepat.

** Untuk tingkat ini anda bisa memilih struktur latihan seperti ini atau struktur latihan yang bersifat tematis seperti dijabarkan di halaman berikut ini,

Catatan:

Jumlah pemain dan durasi latihan bisa diturunkan. Prinsip dasar yang harus diikuti adalah intensitas latihan dan kualitas latihan harus tinggi.

Sumber: Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia 2012

Dari gambar tabel diatas dapat diketahui berapa lama para pemain menghabiskan waktu di dalam lapangan. Dengan program latihan yang telah tertata dan terstruktur membuat porsi latihan terbagi dengan jelas dan memudahkan pemain untuk menyerap hasil latihan. Pelatih menjadi lebih mudah

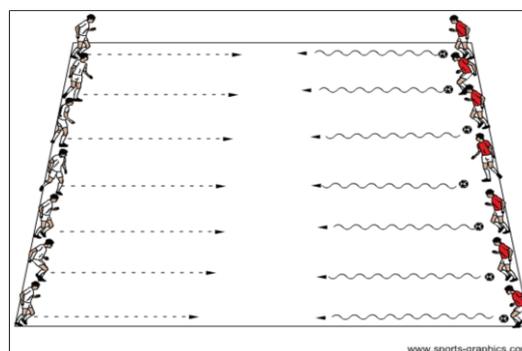
untuk memberikan porsi latihan serta mengetahui porsi latihan mana yang diutamakan untuk meningkatkan kekurangan para pemain.

Untuk latihan fisik dan stamina tidak ada format khusus untuk kelompok tingkat mahir yang perlu adalah memadukan latihan fisik agar para pemain tidak merasa cepat bosan. Latihan fisik sendiri dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

1. Semua bagian fisik seperti *endurance* (ketahanan), *speed* (kecepatan), *speedendurance* (daya tahan saat banyak melakukan *sprint*), *power* (kekuatan otot), *flexibility* (kelenturan otot), *agility* (kelincahan) serta koordinasi (kemampuan tubuh untuk sinkron atau sejalan dengan perintah otak) harus dilatih secara adil sehingga tidak terjadi ketimpangan.

2. Latihan *sprint* seharusnya diawal latihan setelah pemanasan yang cukup (15menit). Lakukan latihan *sprint* dengan atau tanpa bola ke beragam arah (maju-mundur menyamping-berputar) sehingga sesuai dengan kebutuhan saat bertanding. Selain itu berikan waktu yang cukup diantara tiap-tiap *sprint* (1 menit per 10 meter *sprint*) agar eksplosifitas tetap terjaga.

3. Latihan fisik khususnya *endurance* bisa dilatih dengan menggunakan bola. Gunakan permainan lapangan kecil dan *drill-drill* latihan teknik guna menempa *endurance*. Inilah yang disebut dengan *football conditioning* (menempa kondisi pemain lewat sepakbola itu sendiri).



Gambar 25: Pemanasan dengan bola

Sumber : Kurikulum Dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia 2012

Dalam buku Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia tahun 2012 selain berlatih di luar lapangan dengan menggunakan bola pelatih juga perlu memberi porsi tersendiri untuk latihan stamina atau fisik yang bisa dilakukan di dalam maupun di luar ruangan. Dalam olahraga sepakbola stamina dan fisik yang kuat harus dimiliki oleh semua pemain agar mampu bertahan di dalam lapangan selama 90 menit untuk menyerang dan bertahan. latihan fisik sendiri mencakup ke dalam 7 hal yaitu:

1. Kekuatan

- *Daya Tahan Kekuatan/Power*
Kemampuan untuk memelihara gerakan sentak otot di dalam intensitas dan beban tinggi dalam kurun waktu yang lama.
- *Daya Eksplosifitas*
Kemampuan untuk mengendalikan gerakan sentakan otot di dalam intensitas dan beban tinggi dalam kurun waktu sesingkat mungkin.
- *Kekuatan maksimal*
Kemampuan otot melakukan gerak yang maksimal dengan beban dalam kurun waktu pendek.

2. Daya Tahan / *Endurance*

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas tertentu dalam kurun waktu tertentu. Melatih daya tahan ada beberapa tahapan yang harus dilakukan seperti melakukan gerakan:

- *Aerobic Capacity*
Kemampuan untuk melakukan aktivitas gerak tubuh secara *aerobic*. Pengertian *aerobic* itu sendiri adalah: Tenaga yang dihasilkan otot dengan bantuan oksigen. Semakin lama jangka waktu latihan, semakin dominan fungsi oksigen.
- *Aerobic Power*
Kemampuan untuk menggabungkan antara kemampuan *aerobic* dan sistem energi *anaerobic* di dalam jangka waktu lama dengan tujuan untuk memperoleh performa terbaik dalam aktivitas fisik yang dinamis.

- *Anaerobic Lactic*
Merupakan aktivitas fisik yang terus menerus menghasilkan asam laktat konsentrasi tinggi di dalam kurun waktu yang pendek. Berbeda dengan aktifitas *aerobic* yang menggunakan oksigen, *anaerobic* adalah tenaga yang dihasilkan otot tanpa oksigen dan laktat terbentuk. Kondisi ini dapat terjadi misalnya saat berlari cepat dalam kurun waktu lama.
- *Anaerobic Alactic*
Aktivitas fisik yang dinamis, intensitas tingkat tinggi namun singkat dengan menggunakan sumber energi yang tersimpan di dalam otot. Ini adalah tenaga yang dihasilkan otot tanpa oksigen dan tanpa terbentuknya laktat.

3. Kecepatan

Kemampuan pemain melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dengan kurun waktu sesingkat mungkin. Di dalam melatih kecepatan terdapat 5 tahapan yaitu:

a) Reaksi

Proses yang tercepat yang dapat dilakukan seseorang baik secara fisik maupun menggunakan otaknya dalam menanggapi peristiwa yang terjadi di lapangan dengan tujuan melakukan gerakan yang diperlukan sesuai situasi.

b) Kemampuan Akselerasi

Peningkatan kecepatan secara tiba-tiba dari posisi berdiri atau langkah lambat ke berlari.

c) Kecepatan Maksimal

Gerakan tercepat yang mungkin dilakukan oleh tubuh atau salah satu bagian tubuh.

d) Daya tahan tubuh mempertahankan kecepatan

Menjaga kecepatan semaksimal mungkin sesuai kemampuan selama mungkin.

e) Kemampuan merubah arah lari dengan cepat

seorang pemain dituntut agar mampu berlari dengan cepat dan merubah arah lari secepat mungkin.

4. Kelenturan Dan Mobilitas Otot

Kemampuan tubuh atau salah satu bagian dari tubuh untuk menggabungkan kelenturan otot dan pergerakan sendi guna mencapai jarak terjauh yang dapat dilakukan.

5. Koordinasi Dan Kelincahan

Koordinasi adalah kemampuan pemain mengatur bagian-bagian tubuhnya guna menghasilkan gerakan tepat guna dengan mulus. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan pemain merubah arah dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola. Kemampuan koordinasi dan kelincahan berhubungan erat dengan:

- *Balance/Keseimbangan* : Kemampuan untuk menilai faktor-faktor di dalam dan luar diri pemain sehingga membuat pemain mampu mengendalikan gerakan tubuh atau posisi tubuhnya tanpa kehilangan keseimbangan.
- *Persepsi jarak (Depth Perception)* : Kemampuan mengira-ngira jarak dan kecepatan bola/lawan.
- *Pergerakan Kompleks (Complex Movement)* : Kemampuan melakukan beberapa gerakan tubuh secara bersamaan atau berturut-turut. Contoh : Melakukan gerakan berputar dengan bola lalu melakukan trik individu untuk kemudian melewatkan tembakan atau umpan adalah gerakan kompleks.
- *Kemampuan bereaksi dengan cepat (badan) dan mengantisipasi situasi (otak).*
- *Kemampuan Orientasi* : kemampuan untuk cepat kembali mengetahui arah setelah terjatuh, tabrakan atau berputar dengan cepat.

- *Kemampuan berganti arah lari (badan) dan berganti fokus (mental) dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya.*
- *Ritme (Rhythm) :* Kemampuan merubah ritme lari dari pelan ke cepat, cepat ke pelan, langkah kecil ke langkah panjang, langkah panjang ke langkah kecil, serta berlari sambil melompat.
- *Keseimbangan :* Kemampuan untuk menilai faktor di dalam dan di luar diri pemain sehingga membuat pemain mampu mengendalikan gerakan tubuh atau posisi tubuhnya tanpa kehilangan keseimbangan.

6. Kemampuan Motorik Dasar

Pergerakan tubuh dalam menyesuaikan diri dengan keadaan di luar tubuh (misalnya saat berjalan, berlari, melompat, menjatuhkan diri atau mengubah arah tubuh). Kemampuan motorik dasar lainnya mencakup menendang, melempar, menangkap dan lain-lain.

7. Daya Tanggap Dan Kewaspadaan

Ketangkasan di dalam melihat dan menilai situasi tertentu serta mampu menggabungkan penilaian dengan aksi yang cepat.

Ketujuh element latihan fisik diatas dapat dilakukan diluar ruangan maupun di dalam ruangan. Akan lebih baik jika mampu dilakukan dengan media yang membantu proses latihan fisik tersebut. Pelatih sering menggunakan tangga atau tanah yang memiliki kemiringan untuk melatih kecepatan. Kreatifitas pelatih sangat dituntut di dalam latihan fisik.

Fisik dan stamina yang baik yang dimiliki oleh para pemain akan memudahkan pelatih untuk menerapkan berbagai formasi. Sepakbola modern menuntut para pemain untuk selalu bergerak lebih merata sehingga seluruh tim dituntut memiliki stamina dan fisisk yang prima seperti formasi 4-4-2 dimana semua pemaian akan bergerak serangan dan pertahanan tidak hanya bertumpu pada satu sisi saja, seperti formasi 3-5-2 dimana pemain sayap harus mempunyai fisik dan stamina yang prima dimana dia akan membantu pertahanan dan

penyerangan. Diterapkannya sepakbola modern membuat fisik dan stamina pemain perlu ditingkatkan.

II.3.2 Perlengkapan Latihan Sepakbola

Alat penunjang dalam latihan sepakbola tidak hanya bola tetapi sangat banyak alat penunjang latihan yang mampu menunjang kemampuan para pemain seperti:

1. Bola

Bola yang digunakan untuk pemain tingkat mahir atau senior adalah bola dengan ukuran 5. Idealnya dalam setiap latihan jumlah bola minimal sama dengan jumlah pemain bahkan ada beberapa tim yang menggunakan jumlah bola dua kali jumlah pemain



Gambar 29: Bola ukuran 5

Sumber : <http://olahraga-dan-kesehatan.tokobagus.com>

2. Cones

Cones atau kerucut adalah alat yang digunakan sebagai penanda atau pembatas. Salah satu perlengkapan latihan yang paling dasar dan populer. *Cones* sendiri terdapat banyak variasi dan ukuran tetapi yang paling banyak digunakan adalah bentuk piringan dan kerucut.

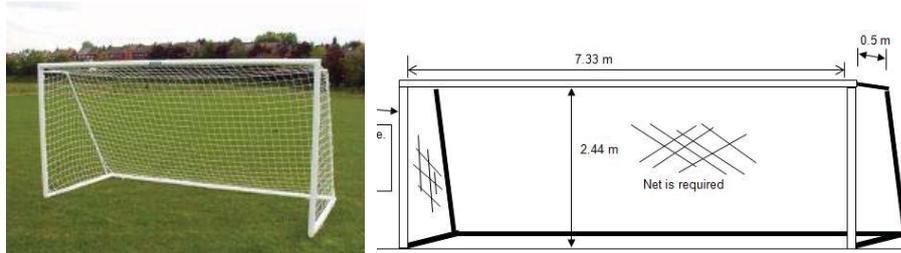


Gambar 30: bentuk cones dan penggunaanya

Sumber : <http://bluecornersport.multiply.com>

3. Gawang

Gawang harus ditempatkan pada bagian tengah masing-masing garis gawang. Gawang terdiri dari dua tiang tegak lurus yang sama jaraknya dari tiang bendera sudut



Gambar 31: Bentuk Gawang

Sumber : <http://trisetiyanto.wordpress.com/2011/06/07/gawang-sepakbola-untuk-latihan/>

4. Set piece maneqin

Maneqin yang digunakan sebagai pengganti pagar hidup dalam latihan bola-bola mati, latihan taktik dan strategi atau latihan menggiring bola



Gambar 32: bentuk *maneqin*

Sumber : <http://bluecornersport.multiply.com>

5. Ladder speed

Memiliki bentuk seperti tangga lipat yang digunakan untuk melatih *footwork* atau *footdrills*. Penggunaannya sendiri diletakan diatas tanah.



Gambar 33: bentuk *Ladder speed* dan penggunaannya

Sumber : <http://www.kaskus.co.id>

6. *Boundary pole*

Sejenis tiang yang fungsinya mirip dengan fungsi kerucut dan *maneqin* alat ini digunakan untuk melatih kelincihan dan kecepatan serot dapat digunakan untuk latihan menggiring bola.

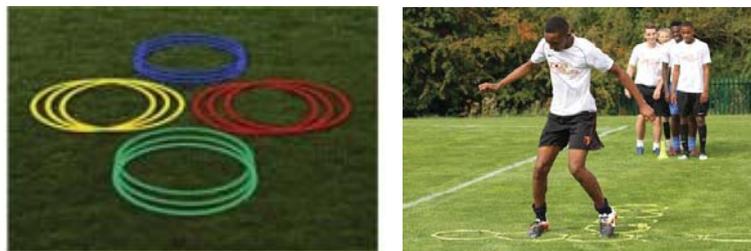


Gambar 34: bentuk *boundary pole* dan penggunaanya

Sumber : <http://www.mitre.co.id/alat-latihan-galah-mitre-set-12>

7. *Speed training rings*

Fungsi hampir sama dengan kerucut untuk melatih kelincihan pemain hanya aplikasinya saja yang berbeda.



Gambar 35: bentuk *Speed Training Rings*

Sumber : <http://www.mitre.co.id/alat-latihan-galah-mitre-set-12>

8. *Speed body resistance*

Digunakan untuk melatih kekuatan dan kecepatan.



Gambar 36: Penggunaan *Speed Body Resistance*

Sumber : <http://www.advantageathletics.com/store/sprints/resistance.htm>

9. Parasut

Berguna untuk melatih kekuatan, stamina dan kecepatan pemain.



Gambar 37: Penggunaan Parasut

Sumber : <http://www.advantageathletics.com/store/sprints/resistance.htm>

10. Rompi

Digunakan pada sesi game atau saat latihan bertahan dan menyerang untuk membedakan mana lawan mana kawan.



Gambar 38: Rompi

Sumber : <http://www.kaskus.co.id>

11. Papan strategi

Perlengkapan yang selalu dibawa pelatih untuk mempresentasikan taktik strategi, serta sebagai alat simulasi ketika bertahan dan menyerang



Gambar 39: Papan Strategi

Sumber : <http://www.kaskus.co.id>

12. Stopwatch

Digunakan untuk memantau durasi latihan disetiap bagian sesi latihan.

13. *M-Station*

Alat ini dirancang untuk menghasilkan rebound bola untuk melatih reflex pemain dan penjaga gawang dapat juga untuk melatih control bola dan menyundul bola.



Gambar 40: Bentuk dan penggunaan *M-station*

Sumber : <http://www.kaskus.co.id>

14. Gawang atletik

Gawang atletik digunakan dalam latihan atletik atau erobik dengan tinggi 50 cm



Gambar 41: Bentuk dan penggunaan gawang atletik

Sumber : <http://www.kaskus.co.id>

II.4 Tinjauan *Sport Science*

Sport science merupakan aplikasi ilmiah dari prinsip pengetahuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan performanya. Keilmuan ini berkembang dengan pesat dan menghasilkan pemahaman yang sangat komprehensif bagi atlet elit dalam menampilkan performa terbaiknya. Beberapa informasi dihasilkan dari studi sistematis termasuk didalamnya materi kepelatihan dan kualifikasi pelatih. Hal spesifik yang menjadi dasar pemikiran dari *sport science* adalah diskusi mendalam kebutuhan atlet secara individual. Proses ini merupakan ranah atlet dan pelatih dan performa atlet. Untuk kebanyakan atlet, informasi didapat dari adanya

pengukuran yang dilakukan secara berkala mengikuti program latihan yang telah dibuat. Jika memungkinkan dilihat perlu, seorang ilmuwan akan melakukan pengukuran dengan acuan dari literatur terbaru, dimana alat ukur tersebut telah digunakan oleh organisasi olahraga yang bersangkutan. Seorang ilmuwan olahraga harus dapat memastikan adanya pengukuran yang memenuhi unsur:

- a) Informasi yang valid
- b) Gerakan yang spesifik pada olahraga tertentu.
- c) Kesimpulan/hasil yang dapat dipertanggung jawabkan atau reliabel
- d) Sensitif dalam mendeteksi perubahan kecil pada area yang sedang diukur/dites



Gambar 42: Tes Untuk Mendapatkan Data Yang Dibutuhkan

Sumber : Pemahaman Dasar *Sport Science* 2010

Pada kasus umum yang biasanya terjadi, data yang diperoleh dapat dibandingkan dengan respon atlet dengan menggunakan alat ukur yang sama, sehingga optimal dalam penilaian teori dan data terbaru dapat dibukukan pada atlet tersebut. Informasi ini dapat dipergunakan untuk:

- a) Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan atlet yang berhubungan dengan kecabangnya.
- b) Mengukur keefektifan program latihan
- c) Menyediakan sasaran jangka pendek
- d) Mengevaluasi status kesehatan atlet
- e) Mengidentifikasi kesiapan atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan.

Dalam buku Pemahaman Dasar *Sport Science* Dan Penerapan IPTEK Olahraga yang di terbitkan KONI oleh bagian *Sport Science* Dan Penerapan IPTEK Olahraga, terdapat 5 cabang dasar yang menjadi pedoman utama penilaian atlet dan

peningkatan kemampuan atlet (KONI divisi *Sport Science* Dan Penerapan IPTEK Olahraga, 2010: 4-21)yaitu:

1. Fisiologi tubuh manusia
2. Psikologi
3. Biomekanik
4. Nutrisi
5. Kedokteran olah raga

Kelima hal ini merupakan bagian dari komponen dasar yang membentuk atlet menurut buku pedoman dasar Pemahaman *Sport Science* yang diterbitkan oleh KONI, Atlet akan mencapai performa puncak jika kelima hal ini dapat berjalan bersamaan dan saling mendukung. Kelima hal ini tidak akan pernah bisa lepas dari kehidupan sehari-hari baik setelah pertandingan bahkan sebelum pertandingan.

II.4.1 Fisiologi Tubuh Manusia

Fisiologi merupakan area yang mendapat perhatian besar dalam *sport science* dimana area ini melihat bagaimana tubuh atlet beradaptasi, bereaksi dan berespon dalam latihan dan kegiatan olahraga yang efektif dan aman. Memahami Ilmu Fisiologi dapat membantu Atlet:

- Mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan melalui tes kebugaran.
- Membuat evaluasi apakah periode latihan telah berhasil atau tidak.
- Membuat struktur dan mengembangkan teknik latihan untuk adaptasi yang optimal.

Pada BAB IV akan lebih spesifik terhadap fisiologi pemain sepakbola meliputi bagian tubuh mana yang perlu dilatih lebih seperti paha, dada, bahu, dan masih banyak lagi.

II.4.2 Psikologi

Psikologi merupakan area dari *sport science* yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, emosi atlet yang biasanya disebut dengan mental. Area ini berhubungan dengan motivasi, kepercayaan diri, emosi yang dapat mempengaruhi

performa dan perilaku atlet baik dilatih maupun dipertandingan. Perkembangan bidang ini dalam olahraga prestasi berkembang dengan sangat pesat karena diyakini dapat meningkatkan performa atlet. Bahkan dalam berbagai tulisan psikologi olahraga dikatakan “80% kemenangan atlet ditentukan oleh faktor mental”. Artinya faktor mental memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan prestasi seorang atlet. Ilmu Psikologi dapat membantu atlet dalam:

- Mampu tampil dengan baik/lebih baik dan konsisten
- Meningkatkan kualitas pengalaman dalam pertandingan.
- Mengembangkan dan meningkatkan kapasitas mental yang baik dalam latihan maupun pertandingan

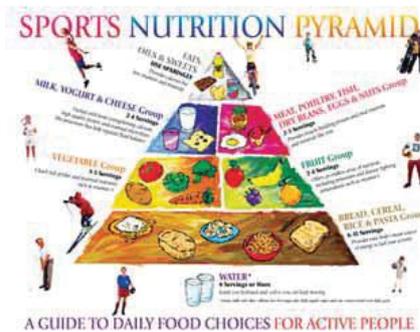
II.4.3 Biomekanik

Biomekanik merupakan studi yang mempelajari tentang mekanisme sistem biologis dalam hal ini gerakan. Biomekanik merupakan area yang berhubungan dengan analisa dari gerakan manusia. Area ini menjelaskan tentang bagaimana dan mengapa tubuh manusia bergerak dengan cara demikian. Bagi olahragawan hal ini sangat diperlukan agar memahami dengan baik mana gerakan yang baik dan berguna serta efisien. Juga berguna dalam mempelajari interaksi antara peralatan yang digunakan dalam olahraga tertentu serta lingkungan yang digelutinya. Implementasi sport biomechanic dinegara-negara yang prestasi olahraganya baik sudah diterapkan dengan baik dan merupakan bagian dari sistem pelatihan. Biomekanik dapat membantu atlet dalam:

- Mengidentifikasi teknik terbaik untuk meningkatkan performa atlit
- Menjelaskan cara-cara yang aman dalam melakukan gerakan yang efektif untuk menghindari resiko cedera pada atlit.
- Menyediakan/memberikan analisis mendalam pada peralatan olahraga yang dipakai oleh para atlit.

II.4.5 Nutrisi

Nutrisi merupakan bagian terpenting bagi para atlit mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang setiap hari dapat menjaga agar tubuh tetap sehat. Kombinasi kalori yang tepat antara asupan karbohidrat, protein, dan lemak akan menghasilkan energi yang menunjang performa maksimal seorang atlit.



Gambar 43:Piramida Nutrisi

Sumber : pemahan dasar *sport science*

Pembagian nutria yang baik dan seimbang akan menghasilkan kebugaran dan kekuatan atlet ketika akan bertanding. Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang akan membuat stimulasi tubuh atlit lebih cepat dengan pemulihan stamina. Makan tepat waktu juga merupakan salah satu kunci agar para atlet dapat dengan maksimal menerima nutrisi yang tepat bagi mereka. Nutri sangat erat sekali berhubungan dengan manajemen waktu.

II.4.6 Kedokteran Olahraga

Kedokteran olahraga menjadi bagian yang penting dalam aktivitas olahraga terutama olahraga yang dituntut prestasi. Dalam kedokteran olahraga meliputi beberapa bidang penting diantaranya:

- Pemeliharaan kesehatan atlet
- Penanganan cedera
- Pemulihan cedera
- Terapi
- Massage
- Nutrisi

Di dalam pemusatan latihan yang berlandaskan dengan *sport science* sangat penting adanya fasilitas kesehatan untuk para atlit. Pengecekan kesehatan sebelum dan sesudah pertandingan sangat diperlukan dilakukan untuk memantau perkembangan dan kesiapan para atlit. Adanya fasilitas kesehatan membuat tingkat kesembuhan atlit semkain cepat dan mengurangi resiko cedera pada atlit.

Pelaksanaan tes pada atlit sangat diperlukan untuk pengujian kebugaran dan bagaimana hal itu dapat membantu para atlit dalam olahraga mereka.

Keberhasilan dalam olahraga tidak hanya dibangun di atas kebugaran fisik, tetapi juga memerlukan kemampuan teknis yang baik, keterampilan mental dan sikap, yang semuanya harus dilatih untuk memenuhi tuntutan dari olahraga. Bagi semua pelaku olahraga pelatih, atlet disemua tingkatan pembinaan baik di klub, pelatnas atau bahkan di sekolah-sekolah ditingkat internasional dan nasional berkesimpulan bahwa tes kebugaran sangat penting dalam meningkatkan performa atlet. Keuntungan dan kegunaan dari tes kebugaran adalah:

- Mengevaluasi kekuatan dan kelemahan yang dibutuhkan sesuai dengan kecabangan.
- Memberikan gambaran nyata latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
- Memonitor efektifitas dari program latihan.
- Membantu tercapainya sasaran kebugaran jangka pendek.

Agar mendapatkan informasi yang berguna, tes kebugaran harus lulus beberapa kriteria, sehingga tidak terjadi penafsiran yang berbeda dengan konsekuensi yang tidak diinginkan. Oleh karena itu tes kebugaran harus:

- a) Spesifik pada cabang/dapat diaplikasikan
- b) Valid
- c) Reliabel
- d) Akurat
- e) Sensitif dalam mendeteksi perubahan

Berikut pemahaman ke lima pembagian tes kebugaran menurut buku Pemahaman Dasar *Sport Science* Dan Penerapan IPTEK Olahraga yang diterbitkan KONI (KONI divisi *Sport Science* Dan Penerapan IPTEK Olahraga, 2010: 24-28) yaitu:

- a) Spesifikasi

Sesuai dengan kebutuhan dari cabang olahraga yang bersangkutan, gerakan yang dilakukan harus mencerminkan/sesuai dengan gerakan cabang tersebut. Misalnya melakukan kombinasi-kombinasi gerakan-gerakan bayangan maju, mundur, kiri dan kanan dengan cepat untuk cabang bulutangkis. Latihan treadmill dilakukan untuk pelari, argometersepeda untuk atlet balap sepeda. Kesesuaian tes untuk atlet harus

benar-benar disesuaikan untuk atlet dan kekhususan dari cabang tersebut. Misalnya durasi waktu, jenis gerakan, jarak, dan lain-lain.

b) Validitas

Valid artinya mengukur apa yang seharusnya diukur. Contohnya: push-up sebanyak mungkin dapat menjadi ukuran baik daya tahan otot, itu bukan ukuran valid kekuatan maksimal. Demikian juga, jika tes tidak memiliki spesifisitas olahraga tidak mungkin menjadi tes yang valid untuk olahraga tertentu. Validitas yang buruk juga dapat muncul jika faktor-faktor lain memiliki potensi untuk menutupi apa yang sedang dinilai. Misalnya, jika menilai kecepatan berlari di sepakbola, itu tidak pantas untuk meminta pemain untuk menggiring bola, karena hal ini akan menilai kecepatan menggiring bola tidak berlari kecepatan.

c) Reliabelitas

Mengacu pada bagaimana berulang dan konsisten tes. Kondisi yang sama dengan tidak mengubah kebugaran mereka, mereka harus menghasilkan hasil yang identik. Namun pada kenyataannya mencapai hasil yang sama paling tidak mungkin karena sedikit perbedaan dengan pemain dari satu hari ke hari. Pelatih dan pemain harus menyadari bahwa perubahan yang relatif kecil dalam nilai tes mungkin tidak berarti perubahan kebugaran.

d) Akurat

Tes Akurasi uji dimasukkan ke dalam uji validitas dan reliabilitas dan mencakup akurasi pengukuran yang dapat direkam. Misalnya, pelatih yang mempunyai kemampuan tinggi mampu menguasai ketepatan waktu hingga +/- 0.1 detik, namun tidak mampu untuk mencatat secara akurat +/- 0.01 detik.

e) Sensitifitas

Alat tes yang digunakan seharusnya memiliki sensitif yang tinggi dalam mendeteksi perubahan kebugaran. Hal ini sangat berpengaruh terhadap motivasi dan kredibilitas pelatih. Sensivitas alat tes tergantung pada reliabilitas dan pengukuran yang akurat.

Tipe tes kebugaran yang spesifik sangat kompleks, multifenomena an terdiri atas: kekuatan aerobik kekuatan & kapasitas Anaerobik, ketahanan muskular, kekuatan muskular, kelenturan dan mobilitas sendi, serta kecepatan. Tes laboratorium dan lapangan perlu dilakukan untuk mendapat data yang dibutuhkan demi kemajuan atlit itu sendiri. Tes laboratorium merupakan salah satu bentuk tes yang dilakukan dalam ilmu kepelatihan dan merupakan sumber informasi yang diperlukan oleh pelatih. Meskipun ada peralatan olahraga tertentu yang mensimulasikan tuntutan olahraga yang sangat erat, menghasilkan informasi yang berharga (treadmillmisalnya, ergometers siklus dan mesin dayung). Tes lapangan mempunyai karakteristik yang berbeda dibanding tes laboratorium terutama di lapangan. Hal ini meningkatkan spesifisitas dari tes olahraga sebagai data dapat dikumpulkan dalam konteks. Namun, untuk menghasilkan hasil yang berarti pengujian lapangan harus selalu melakukan pembaharuan atau perawatan dalam administrasinya. Alat tes yang digunakan harus mempunyai reabilitas yang baik agar dapat menghasilkan hasil yang baik. Untuk memaksimalkan reliabilitasnya suatu alat tes maka sebayak mungkin variabel tes harus distandarisasi terlebih dahulu. Faktor yang berpengaruh pada hasil test adalah:

- Lingkungan
- Protocol tes
- Motivasi tes
- Kondisi Pre-tes fisik
- Pembiasaan alat tes

Cuaca menjadi kendala tersendiri ketika test lapangan dilakukan karena faktor cuaca yang berubah ubah sehingga mempengaruhi stamina pemain.