

Dasar-Dasar KEPELATIHAN SEPAK BOLA

Buku *Dasar-Dasar Kepeleatihan Sepak Bola* tidak hanya membahas tentang sepak bola secara teknik, namun juga membahas dan menggambarkan konsep sepak bola secara *sport science*. Diawali dengan sejarah singkat sepak bola dan pembinaan serta dilanjutkan dengan pembahasan *mental training* yang dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk bagaimana menumbuhkan minat berlatih seorang anak sehingga ia bisa melanjutkan proses latihannya sampai pada tahap puncak prestasi.

Selain itu, buku ini juga membahas dan menggambarkan tentang sistem energi predominan, baik itu secara umum untuk cabang olahraga sepak bola maupun secara khusus berdasarkan posisi bermain dalam sepak bola, dilanjutkan dengan konsep latihan dan komponen kondisi fisik dominan dalam sepak bola sehingga dalam penerapan latihan fisik, pelatih dapat melakukannya sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.

Buku ini juga membahas dan menggambarkan tentang konsep pelatih dan strategi dalam permainan sepak bola, sebab kita tahu bahwa untuk menjadi pelatih, seseorang harus menguasai banyak kompetensi dan keilmuan yang berkaitan dengan olahraga prestasi. Maka pelatih dituntut untuk mengombinasikan kompetensi serta keilmuan dengan pengalamannya sehingga dapat menciptakan pemain-pemain sepak bola yang berprestasi.



PT RAJAGRAFINDO PERSADA
Jl. Box Leuwiranggi mg. No. 112
Kel. Leuwiranggi, Kec. Cipas, Kota Depok, 16156
Telp. 021-85311162
Email: rkp@persarajagrafindo.co.id
www.rajagrafindo.co.id

RAJAWALI PERS
DIVISI BUKU PERGURUAN TINGGI



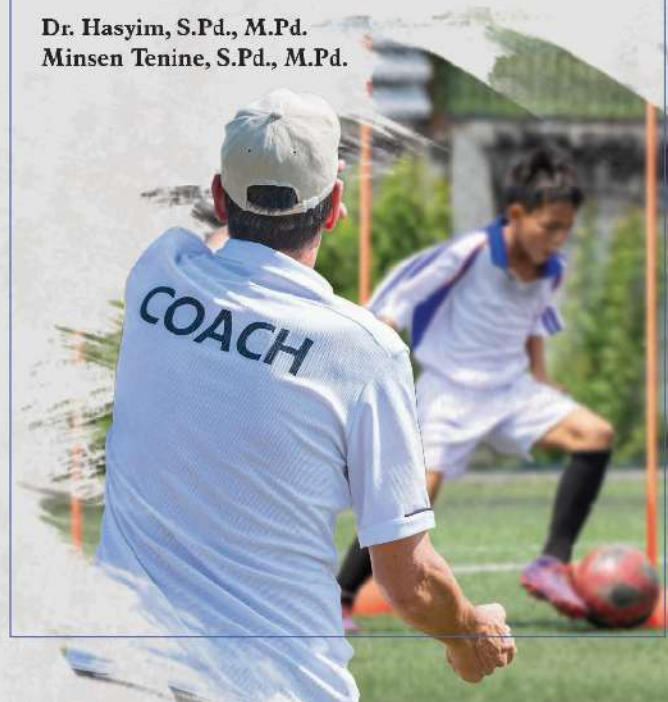
Dasar-Dasar
KEPELATIHAN SEPAK BOLA

Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.
Minsin Tenine, S.Pd., M.Pd.



Dasar-Dasar KEPELATIHAN SEPAK BOLA

Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.
Minsin Tenine, S.Pd., M.Pd.



Dasar-Dasar

KEPELATIHAN

SEPAK BOLA

Dasar-Dasar
KEPELATIHAN
SEPAK BOLA

Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.
Minsen Tenine, S.Pd., M.Pd.



RAJAWALI PERS
Divisi Buku Perguruan Tinggi
PT RajaGrafindo Persada
D E P O K

Hak cipta 2023, pada penulis

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apa pun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit

01.2023.00984.00.001

2023.4341 RAJ

Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd.

Minsen Tenine, S.Pd., M.Pd.

DASAR-DASAR KEPELATIHAN SEPAK BOLA

xviii, 148 hlm. 23 cm.

ISBN 978-623-08-0427-4

Cetakan ke-1, Desember 2023

Hak penerbitan pada PT RajaGrafindo Persada, Depok

Editor : Dr. Idris Moh. Latar, M.Pd. dan Dr. Irfan, M.Pd.

Copy Editor : Indi Vidyafi

Setter : Dahlia

Desain cover : Tim Kreatif RGP

Dicetak di Rajawali Printing

RAJAWALI PERS

PT RAJAGRAFINDO PERSADA

Anggota IKAPI

Kantor Pusat:

Jl. Raya Leuwinanggung, No.112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Kota Depok 16456

Telepon : (021) 84311162

E-mail : rajapers@rajagrafindo.co.id

<http://www.rajagrafindo.co.id>

Perwakilan:

Jakarta-16456 Jl. Raya Leuwinanggung No. 112, Kel. Leuwinanggung, Kec. Tapos, Depok, Telp. (021) 84311162. **Bandung**-40243, Jl. H. Kurdi Timur No. 8 Komplek Kurdi, Telp. 022-5206202. **Yogyakarta**-Perum. Pondok Soragan Indah Blok A1, Jl. Soragan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul, Telp. 0274-625093. **Surabaya**-60118, Jl. Rungkut Harapan Blok A No. 09, Telp. 031-8700819. **Palembang**-30137, Jl. Macan Kumbang III No. 10/4459 RT 78 Kel. Demang Lebar Daun, Telp. 0711-445062. **Pekanbaru**-28294, Perum De' Diandra Land Blok C 1 No. 1, Jl. Kartama Marpoyan Damai, Telp. 0761-65807. **Medan**-20144, Jl. Eka Rasmi Gg. Eka Rossa No. 3A Blok A Komplek Johor Residence Kec. Medan Johor, Telp. 061-7871546. **Makassar**-90221, Jl. Sultan Alauddin Komp. Bumi Permata Hijau Bumi 14 Blok A14 No. 3, Telp. 0411-861618. **Banjarmasin**-70114, Jl. Bali No. 31 Rt 05, Telp. 0511-3352060. **Bali**, Jl. Imam Bonjol Gg 100/V No. 2, Denpasar Telp. (0361) 8607995. **Bandar Lampung**-35115, Perum. Bilabong Jaya Blok B8 No. 3 Susunan Baru, Langkapura, Hp. 081299047094.



SAMBUTAN KETUA UMUM KONI KOTA MAKASSAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.



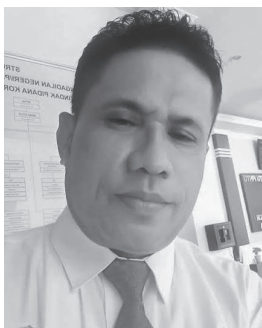
Dalam era sepak bola modern, paling tidak ada dua aspek yang menjadi sangat penting; yang pertama adalah *football technology*, yaitu transfer dan transformasi teknologi dalam sepak bola, jadi adaptasi penggunaan teknologi, baik itu *training* maupun dalam pertandingan untuk mengukur segala hal yang berkaitan dengan indikator-indikator yang ditentukan dalam sepak bola, dan yang kedua adalah pengembangan mental pemain, mental tim, dan mental juara secara keseluruhan. Dua hal ini menjadi sebuah keharusan dalam era sepak bola modern, dan buku ini secara detail dan spesifik menggambarkan terkait dengan dua hal ini. Oleh karena itu, buku ini sangat bagus sekali untuk menjadi bahan bacaan bagi pelaku sepak bola, pada semua komponen unsur sumber daya manusia di dalamnya (*development*), baik itu pelatih, wasit, pemain, pengurus, dan semua *stakeholder* dalam sepak bola.

Ini wajib untuk dibaca, sehingga menambah pengetahuan dan bisa mengadaptasi kebutuhan untuk menjadi pemain dan tim yang terbaik dalam sepak bola.

Ahmad Susanto

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

SAMBUTAN JURNALIS OLAHRAGA DAN PENGAMAT SEPAK BOLA NASIONAL



Buku ini ibarat “oase” di padang gersang prestasi sepak bola lokal hingga nasional yang hingga kini belum mampu berbicara banyak di kancah sepak bola regional maupun internasional.

Buku yang ditulis oleh Dr. Hasyim, S.Pd., M.Pd. dan Minsen Tenine, S.Pd., M.Pd. hadir dalam kerangka menawarkan gagasan konstruktif dan inovatif ke para *stakeholder* sepak bola terutama bagi orang-orang yang terlibat langsung maupun motivator dalam kepelatihan sepak bola.

Pemaparan kerangka teoretis-akademis dalam buku ini sesungguhnya menjadi hormon adrenalin pembaca maupun mantan pemain sepak bola yang ingin banting setir sebagai pelatih harus kenyang akan pengalaman dan matang secara teori. Kedua ini jika dipadukan dengan komitmen dan dedikasi tinggi akan menjadi kekuatan besar dalam mengangkat prestasi sepak bola di segala level kejuaraan maupun turnamen resmi PSSI dan FIFA.

Buku ini juga hadir untuk menggugah pemangku kepentingan sepak bola Tanah Air, jika teori harus dipadukan dengan pengalaman atau sebaliknya pengalaman harus dilengkapi dengan metode-metode

pelatihan dasar yang modern sehingga komprehensif dan terintegral dalam memacu nadi persepakbolaan itu sendiri.

Saya salut akan kehadiran buku ini untuk menambah khazanah literasi persepakbolaan lokal dan nasional.

Rony Samloy, S.H.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Shalom
Om Swastiastu
Namobudaya Salam Kebajikan
Mena!!

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya, hingga Penulis bisa menyelesaikan penulisan buku yang berjudul *Dasar-Dasar Kepelatihan Sepak Bola*. Sebab kita tahu bahwa sepak bola merupakan olahraga yang memiliki penggemar terbanyak di dunia.

Perkembangan dunia olahraga tidak bisa terlepas dari peran ilmu pengetahuan dan teknologi, terkhususnya dalam pengembangan ilmu kepelatihan olahraga. Untuk mencetak atlet-atlet atau pemain sepak bola yang hebat serta berprestasi, pelatih tidak boleh hanya menggunakan pendekatan berbasis pengalaman saja, tetapi harus mengombinasi antara pengalaman bermain sepak bola pelatih dan ilmu pengetahuan (*sport science*). Sehingga pelatih bisa mengantisipasi masalah-masalah yang terjadi kepada atlet/pemain selama proses latihan maupun bertanding seperti cedera, penurunan performa, hingga kebosanan.

Tujuan dari penulisan buku ini, tidak lain dan tidak bukan adalah untuk memberikan gambaran terkait dengan kepelatihan sepak bola kepada khalayak pecinta sepak bola. Selain itu, diharapkan buku ini dapat menjadi referensi bagi akademisi dan mahasiswa sebagai rujukan untuk mata kuliah sepak bola dan juga pelatih di klub maupun akademi sepak bola sebagai dasar rujukan untuk membuat program latihan bagi para anak binaannya.

Dalam penulisan buku ini, kami menyadari sungguh bahwa segala sesuatu tidak ada yang sempurna, banyak keterbatasan dan kekurangan yang tak bisa kami uraikan, tetapi berkat doa dan dukungan, serta kerja sama tim sehingga kami dapat menyelesaikan buku tepat waktu. Akhir kata semoga buku ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam dunia olahraga dan lebih khusus lagi pada cabang olahraga sepak bola.

Makassar, 15 September 2023

Penulis



DAFTAR ISI

SAMBUTAN KETUA UMUM KONI KOTA MAKASSAR	v
SAMBUTAN JURNALIS OLAHRAGA DAN PENGAMAT SEPAK BOLA NASIONAL	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
PENDAHULUAN	xvii
BAB 1 SEJARAH DAN PEMBINAAN SEPAK BOLA	1
A. Sejarah Sepak Bola	1
B. Sejarah Sepak Bola di Indonesia	2
C. Konsep Pembinaan Sepak Bola	3
BAB 2 MENTAL TRAINING	9
A. Konsep Mental <i>Training</i>	9
B. Bentuk Latihan Mental dalam Sepak Bola	16
BAB 3 KONSEP DAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA	21
A. Konsep Permainan Sepak Bola	21
B. Teknik Dasar Sepak Bola	22

BAB 4	SISTEM ENERGI PREDOMINAN SEPAK BOLA	49
	A. Sistem Energi Aerobik	51
	B. Sistem Energi Anaerobik	52
	C. Predominan Sistem Energi Cabang Olahraga Sepak Bola	53
	D. Analisis Sistem Energi Predominan yang Digunakan Pemain Sepak Bola Sesuai Posisi Bermain	57
BAB 5	KONSEP LATIHAN KONDISI FISIK SEPAK BOLA	61
	A. Konsep Latihan	61
	B. Bentuk-bentuk Latihan	62
	C. Prinsip-prinsip Latihan	66
	D. Komponen-komponen Latihan	69
BAB 6	KOMPONEN FISIK DALAM SEPAK BOLA	73
	Komponen-komponen Fisik dalam Cabang Olahraga Sepak Bola	73
BAB 7	PELATIH SEPAK BOLA	109
	A. Konsep Pelatih	109
	B. Gaya Kepemimpinan Pelatih	111
	C. Standar Kompetensi Pelatih	113
	D. Pelatih Sepak Bola	114
	E. Manajemen Pelatih Sepak Bola	116
BAB 8	STRATEGI DAN FORMASI PERMAINAN SEPAK BOLA	119
	A. Konsep Strategi dalam Permainan Sepak Bola	119
	B. Formasi dalam Permainan Sepak Bola	125
	DAFTAR PUSTAKA	129
	BIODATA PENULIS	147



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Perbedaan Spesialisasi Dini dan Program Multilateral	8
Tabel 4.1	Sistem Energi pada Aktivitas Fisik	53
Tabel 5.1	Model Seri atau Sirkuit	71
Tabel 6.1	Pelaksanaan Tes Sebelum Latihan Pliometrik	96
Tabel 6.2	Contoh Latihan Sirkuit	98

[Halaman ini sengaja dikosongkan]



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Piramida Pertumbuhan. Fondasi yang Sangat Menentukan Tujuan Pengembangan Sepak Bola	8
Gambar 3.1	Teknik <i>Passing</i>	26
Gambar 3.2	Tahapan <i>Passing</i> Mendatar dengan Kaki Bagian Dalam	28
Gambar 3.3	Tahapan Latihan <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Luar	29
Gambar 3.4	Tahapan Latihan <i>Passing</i> dengan Punggung Kaki	30
Gambar 3.5	<i>Triangle Passing</i>	31
Gambar 3.6	<i>Passing Diagonal</i>	32
Gambar 3.7	<i>Passing on Target</i>	34
Gambar 3.8	<i>Passing to Open Space</i>	35
Gambar 3.9	<i>Passing Support</i>	36
Gambar 3.10	Keterampilan Menggiring Bola	39
Gambar 3.11	<i>Friends with the Ball</i>	40
Gambar 3.12	Menggiring Mengikuti Orang Depan	41
Gambar 3.13	<i>Dribbling Zig-zag</i>	42
Gambar 3.14	Keterampilan <i>Shooting</i>	44
Gambar 3.15	<i>Shooting on Target</i>	45
Gambar 3.16	<i>Shooting on Target with Goalkeeper</i>	46
Gambar 3.17	Kombinasi <i>Passing, Moving, dan Shooting on Target</i>	47

Gambar 4.1	Sistem Energi	51
Gambar 6.1	<i>The Relationship Physical Qualities</i>	77
Gambar 6.2	<i>Diagram Showing the of Different Energy Systems</i>	79
Gambar 6.3	<i>Fartlek</i>	82
Gambar 6.4	Model Latihan Sirkuit Sepak Bola	83
Gambar 6.5	Parameter Kekuatan	95
Gambar 6.6	Variasi Latihan Sirkuit Bentuk Lingkaran	99
Gambar 6.7	Variasi Latihan Sirkuit Bentuk Persegi	99
Gambar 6.8	Persentase Tinggi dan Berat Badan Pemain Sepak Bola Profesional	107
Gambar 6.9	<i>Somatotype</i>	108
Gambar 7.1	Standar Kompetensi Pelatih	114
Gambar 7.2	Level Kursus Kepelatihan Sepak Bola Indonesia	115
Gambar 7.3	Kompetensi Pelatih Sepak Bola	116
Gambar 8.1	Aspek-aspek Penentu Penerapan Strategi	120
Gambar 8.2	Formasi 1-4-4-2	125
Gambar 8.3	Formasi 1-4-3-3	126
Gambar 8.4	Formasi 1-5-3-2	127



PENDAHULUAN

Dasar-dasar kepelatihan sepak bola adalah sebuah pemikiran yang terlahir dalam rangka memberikan pemahaman-pemahaman kepada para pembaca untuk dimudahkan dalam memahami kepelatihan sepak bola. Buku ini akan menggambarkan tentang sejarah sepak bola dan konsep pembinaan sepak bola, materi tentang sejarah sepak bola dimaksud agar pemahaman pembaca mengenal lebih jauh tentang asal muasal dari tahun ke tahun permainan sepak bola, sehingga pembaca mendapat rangsangan untuk menelusuri buku ini dan bisa meraih pengetahuan tentang pola pembinaan yang ideal. Pola pembinaan dalam buku ini mengkaji tentang pembinaan sepak bola, mulai dari tahap multilateral hingga pada puncak prestasi. Setelah mengkaji tentang sejarah dan pola pembinaan sepak bola, kemudian dilanjutkan dengan *mental training* guna memberikan gambaran bahwa dalam memilih cabang olahraga yang dibutuhkan adalah minat seorang pemain yang nantinya akan mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih, di mana pelatih membagi 3 tingkatan atau fase dalam proses latihan yang terdiri dari fase latihan rendah, sedang, dan berat.

Selain itu, buku ini membahas tentang teknik dasar sepak bola yang dapat dimanfaatkan oleh pembaca sebagai pedoman untuk melatih pemain-pemain sepak bola pada semua jenjang. Dan yang paling terpenting di sini adalah pembahasan tentang sistem energi predomnan pada cabang olahraga sepak bola. Inilah yang menjadi pelengkap dalam buku kepelatihan sepak bola, sebab kita tahu banyak

perbedaan pendapat mengenai sistem energi yang digunakan oleh pemain sepak bola dalam melakoni sebuah pertandingan, sehingga pada buku ini mengupas tuntas sistem energi predominan berdasarkan posisi bermain.

Tak lupa juga penulis membahas tentang konsep latihan, yang di dalamnya terdapat kajian tentang bentuk-bentuk latihan, prinsip latihan, dan komponen-komponen latihan, ini akan menjadi pedoman bagi para pelatih dalam menerapkan latihan fisik kepada para pemain sepak bola dengan berdasar pada *sport science*. Sudah tentu bukan hal baru lagi, bahwa penerapan konsep latihan yang diterapkan oleh banyak pelatih sepak bola belum menggunakan pendekatan yang ilmiah. Ilmiah yang dimaksud adalah bagaimana menentukan volume, beban, intensitas latihan, dan sebagainya dalam melakukan sesi latihan fisik. Selanjutnya dalam buku ini juga membahas tentang komponen-komponen kondisi fisik, baik secara keseluruhan untuk cabang olahraga sepak bola maupun secara spesifik pada posisi bermain, dengan tambahan konsep antropometri pada pemain sepak bola.

Pelatih sebagai unsur utama dalam pembinaan olahraga sepak bola, di mana untuk menjadi seorang pelatih harus memiliki konsep diri dan falsafah dalam melatih cabang olahraga, selain itu tipe dan gaya kepemimpinan juga turut menjadi tolok ukur untuk menjadi seorang pelatih sepak bola yang hebat. Lebih lanjut lagi, dalam buku ini membahas tentang strategi dalam sepak bola, serta formasi yang lazim digunakan oleh pelatih sepak bola pada setiap pertandingan.