

**MELATIH SEPAKBOLA:**  
Berdasarkan Kelompok  
Umur

Saharullah  
Hasyim

*Editor: Nur Abidah Idrus*

 **Badan Penerbit UNM**

**MELATIH SEPAKBOLA: Berdasarkan Kelompok  
Umur**

Hak Cipta @ 2022 oleh Saharullah, Hasyim  
Editor: Nur Abidah Idrus

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Cetakan pertama Maret 2022

Diterbitkan oleh **Badan Penerbit UNM**  
Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunung Sari  
Jl. Raya Pendidikan 90222  
Tlp./Fax. (0411) 865677 / (0411) 861377  
Email: badanpenerbit@unm.ac.id &  
badanpenerbitunm@gmail.com  
Website: badanpenerbit.unm.ac.id  
Layouter & Desain Cover: Muhammad Rafli Pradana, S.Ds.  
(Badan Penerbit UNM)

ANGGOTA IKAPI No. 011/SSL/2010  
ANGGOTA APPTI No. 006.063.1.10.2018

*Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk  
apapun tanpa izin tertulis dari penerbit*

ii, 118 hlm; 23 cm

**ISBN 978-623-387-061-0**

---

# KATA PENGANTAR

## **Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh**

Alhamdulillah kami panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT, senantiasa melimpahkan segala Rahma, Taupik, dan Hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku **Melatih Sepakbola Berdasarkan Kelompok Umur** sebagai pedoman melatih ini tepat waktu. Shalawat dan salam semoga dilimpahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad saw dan keluarganya serta sahabatnya yang terpilih, yang telah menjadi panutan untuk kita semua.

Penulisan buku ini untuk memenuhi kebutuhan guru, pembina dan pelatih sepakbola khususnya di tingkat junior. Buku ini membahas tentang sejarah, peraturan-peraturan sepakbola yang baku di atur oleh FIFA dan pedoman untuk melatih sepakbola sesuai dengan kelompok umur dari tingkat junior ke remaja

Penyempurnaan maupun perubahan buku sepakbola di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan peraturan yang terus menerus terjadi. Harapan kami tidak lain buku ini dapat berguna dikalangan pecinta sepakbola.

Berkat doa, bantuan dan kerjasama tim yang diberikan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan buku ini. Tentunya kami sadar apa yang di uraikan dan susunan dalam buku ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik senantiasa kami harapkan.

Akhirnya semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua pihak untuk kemajuan olahraga sepakbola. Amin

Makassar, Februari 2022

**Saharullah**

---

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b>	ii
<b>DAFTAR ISI</b>	ii
<b>BAGIAN 1</b>	
PENDAHULUAN	1
<b>BAGIAN 2</b>	
HAKEKAT DAN SEJARAH SEPAKBOLA	5
<b>BAGIAN 3</b>	
PERATURAN PERTANDINGAN SEPAKBOLA	15
<b>BAGIAN 4</b>	
MELATIH SEPAKBOLA USIA DINI DI TINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGI	21
<b>BAGIAN 5</b>	
PERKEMBANGAN DARI PROSES BERLATIH	35
<b>BAGIAN 6</b>	
SEPAKBOLA MODERN MENUNTUT KUALITAS	39
<b>BAGIAN 7</b>	
KEBUTUHAN PELATIH SEPAKBOLA	43
<b>BAGIAN 8</b>	
MENYESUIKAN PERATURAN DENGAN KELOMPOK UMUR	47
<b>BAGIAN 9</b>	
KRITERIA UNTUK LATIHAN KELOMPOK UMUR	53
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	117



## BAGIAN 1

---

# PENDAHULUAN

Pedoman dasar pembinaan sepakbola kelompok umur ini dimaksudkan sebagai pedoman teknis bagi guru-guru olahraga, pelatih sepakbola disekolah dasar sampai tingkat sekolah umum dan pelatih sekolah sepak bola (SSB) Pembina pemain kelompok umur mulai dari usia 6 tahun sampai dengan usia 20 tahun yang tersebar di seluruh pelosok tanah Air Indonesia.

Tujuan petunjuk teknis ini adalah agar terwujud keseragaman pembinaan latihan pemain usia dini, sehingga menghasilkan pula keseragaman teknis para pemain yang diperoleh melalui kompetisi secara teratur, berjenjang dan berkesinambungan. Diharapkan untuk dapat menjadi penyumbang klub-klub sepakbola yunior dan pemasok Tim Nasional di bawah usia 14 tahun, U-16 tahun dan U-18 tahun. Kita perlu memastikan bahwa pembinaan usia muda ini memiliki jenjang yang utuh dan tidak terputus sejak usia dini, usia muda, hingga senior. Tak boleh ada kelompok usia yang lowong alias

tidak memiliki kompetisi karena itu akan mempengaruhi minat dan perkembangan kemampuan anak-anak usia dini.

Pembinaan usia dini dan usia muda itu sebuah proses mengasah potensi pemain untuk mencapai tujuan sebenarnya, jadi pemain berkualitas saat menginjak usia senior nanti. Akibat orientasi pembinaan yang salah, banyak pemain usia muda terlalu cepat matang namun kemudian layu dan jenuh di usia senior. (pencurian umur) ini permasalahan klasik yang mungkin tak akan pernah selesai. Tapi kita harus tekun dan terus berupaya mengatasi aksi pencurian umur dalam pembinaan usia muda tidak hanya berdampak terhadap mutu kompetisi usia muda. Lebih parah lagi, ini merusak mental pemain itu sendiri. Sebab, sejak kecil, dia sudah diajari sesuatu yang salah dan itu akan terbawa terus sampai dewasa.

Pembinaan olahraga dan prestasi olahraga adalah dua hal yang saling berhubungan. Tanpa adanya pembinaan tidak akan mungkin terjadi prestasi yang tinggi, kebalikannya juga demikian bahwa prestasi tinggi hanya akan dicapai apabila ada pembinaan yang baik dan berkesinambungan. Pembinaan olahraga perlu mendapat pemikiran dan penanganan yang serius, sistem pembinaan harus dilakukan melalui pendekatan ilmiah, disesuaikan dengan kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi agar sistem pembinaan olahraga di Indonesia tidak ketinggalan zaman.

Sistem pembinaan olahraga sepakbola tidak bisa dilaksanakan dengan cara instan apalagi pembinaan "asal jalan" tetapi membutuhkan totalitas dan komitmen untuk membina olahraga secara sistematis dan saling mendukung. Prestasi olahraga sepakbola merupakan sesuatu yang tampak dan terukur, artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga

proses pembinaan. Ketika dilihat dari kaca mata kesisteman bahwa kualitas hasil (*product*) ditentukan oleh masukan (*input*) dan kualitas proses pembinaan yang terjadi. Prestasi yang selama ini didapatkan merupakan konsekuensi nyata dari sub-sistem yang kurang optimal yaitu *input* dan *process*.

Dalam mencapai prestasi olahraga sepakbola yang optimal perlu adanya landasan legalitas formal yang menjadi pedoman dalam pembinaan olahraga sepakbola. Hal ini digunakan untuk diterapkan sebagai suatu sistem pembinaan pemain olahraga sepakbola yang berpotensi dalam membentuk kesebelasan yang tangguh. Namun demikian, semua itu tidak luput dari ragam kondisi dan aktualisasi kendala yang mempengaruhinya. Dalam pembinaan dan pengembangan sepakbola perlu metodologi dan sistem pembinaan yang dianut beserta petunjuk pelaksanaannya bagi pelatih serta perangkat strategis pembinaan sehingga dapat diciptakan atlet atau pemain potensial seperti yang diharapkan.

Program pembinaan olahraga sepakbola yang tidak terarah dan pengetahuan yang kurang memadai menjadi kendala tersendiri untuk menciptakan pemain muda yang memiliki kualitas terbaik di masa depan. Padahal di era sepakbola modern seperti sekarang ini, pembinaan usia dini adalah salah satu faktor penting bagi sebuah negara untuk meningkatkan kualitas para pemain seniornya. Saat ini kondisi pembinaan usia dini di Indonesia terkesan sudah tidak berkualitas. Apalagi, beberapa pelatih dan orang tua yang mempunyai pengaruh besar terhadap minat anak terhadap sepak bola masih minim pengetahuannya tentang bagaimana menerapkan informasi mengenai pembinaan tersebut.

Keberhasilan pembinaan dan pencapaian prestasi puncak olahraga khususnya cabang sepakbola, tidak lepas dari

pembinaan yang baik. Salah satunya adalah melalui pendidikan formal di sekolah dan masyarakat. Munculnya sekolah sepakbola (SSB) di berbagai daerah merupakan hal yang menggembarakan bagi dunia olahraga khususnya sepakbola. Sekolah sepakbola merupakan suatu wadah pembinaan pesepakbola anak dan remaja. Pesepakbola yang masuk dan mengikuti latihan di sekolah sepakbola diharapkan dapat berkembang secara fisik dan psikologis. Selain itu untuk menyalurkan bakat siswa, sekolah sepakbola juga dapat meningkatkan kesegaran, meningkatkan prestasi, melatih bekerjasama, dan menumbuhkan sportifitas pada anak. Sehingga anak usia dini dapat diharapkan akan berkembang secara fisik dan psikis. Seiring adanya sekolah sepakbola di berbagai daerah, masih banyak juga anak yang belum bahkan tidak bisa untuk mengembangkan bakatnya dengan masuk ke sekolah sepakbola. Faktor ekonomi keluarga menjadi masalah utama dari permasalahan ini. Selain fasilitas untuk berlatih, seorang anak harus mengeluarkan biaya untuk administrasi yang lain ketika seorang anak menjadi siswa sekolah sepakbola. Hal seperti ini yang kadang menghambat anak untuk mengembangkan bakat dan meraih prestasi.

Sekolah sepakbola (SSB) memang menjadi salah satu sarana yang tepat untuk melakukan proses pembinaan sepakbola usia dini. Menurut Tjiptoadhidjojo bahwa pembinaan dan pengembangan sejak usia dini, yaitu periode umur anak sekitar 6 sampai dengan 14 tahun yang pada hakikatnya merupakan bagian dari kebijakan nasional, kiranya tidak dapat ditawar-tawar lagi apabila kita ingin mempunyai atlet yang unggul. Oleh karena pada prinsipnya, di sekolah sepakbola (SSB) anak-anak akan dilatih keterampilan dasar bermain sepakbola serta akan dibina kualitas fisiknya berdasarkan dengan tingkatan umur dan sesuai dengan prinsip-prinsip dalam latihan.





## BAGIAN 2

---

# HAKIKAT DAN SEJARAH SEPAKBOLA

### A. HAKIKAT SEPAKBOLA

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Adapun karakteristik yang menjadi ciri khas permainan ini adalah memainkan bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan. Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2 babak yang waktunya masing-masing 45 menit, waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan menang jika kesebelasan tersebut

dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan memasukan lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Pada umumnya, yang berhak untuk menyentuh bola dengan lengan atau tangan hanyalah seorang kiper atau penjaga gawang. Ini pun hanya bisa dilakukan jika bola sedang berada di daerah gawangnya. Sedangkan 10 orang pemain lainnya, diperbolehkan untuk menggunakan semua anggota badannya, kecuali tangan dan kepala untuk menyundul bola, dada untuk menahan bola, tentunya kaki untuk menendang bola. Pada artikel ini, saya ingin menceritakan tentang sejarah permainan sepakbola, mulai dari diciptakan sampai menjadi permainan favorit di Indonesia.

## **B. SEJARAH SEPAKBOLA KUNO**

Sejarah sepak bola kuno ini pertama kali terjadi di sebuah negara yang bernama China sekitar 2500 SM. Dimana lebih tepatnya saat itu sedang berada di masa Dinasti Han dengan kaisar yang menggemari pada saat itu adalah Liu bang. Permainan sepak bola yang terjadi di zaman itu menggunakan bola kulit, dan cara memasukkan bolanya ke gawang itu pun sangatlah sulit, karena gawangnya terbuat dari jaring yang sangat kecil. Olahraga sepak bola ini dihadirkan oleh orang-orang pada masa itu agar para tentara China tetap terlatih fisiknya. Sekaligus sebagai hiburan ketika ada perayaan ulang tahun kaisar. Ketika permainan sepakbola yang ada saat masa itu disebut sebagai tsu chu.

Masih di sejarah sepak bola kuno, selain terkenal di China, ternyata permainan sepak bola ini dapat menjadi salah satu permainan favorit di warga Jepang. Dimana permainan tersebut dimainkan dengan cara menggiring bola yang terbuat dari kulit kijang dan disebut sebagai "kemari". Antara 300-600 M,

permainan sepakbola telah berkembang di Jepang, permainan ini mengadopsi *tsu chu* dari China.

Permainan sepakbola ditemukan juga di negara yang bernama Romawi sepakbola disebut *harpastum*. Bangsa Romawi pun sangat gemar dengan permainan bola: yaitu pada zaman Kaisar Julius Caesar yang mereka namakan *Harpastum*. *Harpastum* yang berarti permainan bola kecil diadopsi dari permainan *episkyros* oleh bangsa Romawi. Permainan sepakbola ini dimainkan oleh pasukan militer sebagai cara yang baik untuk menyehatkan jasmani. Sekitar 2000 SM telah memainkan permainan sepakbola di zaman Yunani kuno dan digemari oleh pemuda-pemuda di Yunani dan begitu juga di Kreta dan Sparta yang dinamakan *episkyros*, atau juga dikenal sebagai *phaininda*, seperti yang pernah disebutkan oleh penulis drama Yunani, Antiphanes (388-311SM). Banyak relief-relief, di antaranya sebuah relief marmer dari museum arkeologi Athena.

Perancis sangat gemar dengan permainan sepakbola yang dinamakan "*Choule*" kalangan ningrat menyebutnya sebagai *la soule*. Bola terbuat dari kulit dan berbentuk lonjong. Hal ini berjalan dari tahun 1396 sampai dengan 1400. Inggris abad ke 12 orang-orang di London sudah mengenal permainan sepakbola yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing 500 orang tiap regu, lama permainan berlangsung kadang-kadang sampai 6 jam. Pada tahun 1250 sepakbola berkembang pesat di Inggris dan pada tahun ini dilangsungkan pertandingan pertama antara ESSEY melawan KENT dengan tidak diketahui hasilnya. Permainan sepakbola dilakukan dengan keras dan kasar sekali sehingga mengakibatkan banyak pemain yang luka dan menakutkan untuk dimainkan, tidak mengherankan bila permainan ini sering dilarang, misalnya pada tahun 1389 permainan sepakbola di Inggris dilarang oleh Raja Edward II dan

pada tahun 1401 dilarang oleh Raja Nerry IV. Pada saat kedua raja ini berkuasa untuk sementara waktu sepakbola dihentikan di Inggris tetapi di Scotlandia terus memainkannya.

Sejarah sepakbola Italia menunjukkan bahwa orang-orang di Roma juga mengenal permainan ini yang dinamakan "*Gioco de Calcio*" yang berarti permainan dari tendangan yang dimaksud semacam sepakbola. Permainan *calcio* merupakan olahraga keras, tetapi *calcio* sudah terorganisasi dengan rapi dan beradab. *Calcio* sangat digemari oleh rakyat Roma khusus kalangan bangsawan dan secara besar-besaran dimainkan 2 tahun sekali untuk pesta "*St. Baptist*". Jumlah pemain terdiri dari 27 orang dan permainan bola ini berkembang pesat pada tahun 1530 dan sampai kini permainan ini bisa dipertunjukkan oleh rakyat di Florence.

Meksiko, Amerika Tengah sampai ke Mesir Kuno yang telah dimainkan sepak bola dengan cara bola yang terbuat dari karet. Selain itu, terdapat teori lain yang menyebutkan bahwa sepak bola berasal dari tradisi orang Romawi Kuno. Pada zaman dahulu, mereka memiliki permainan yang disebut dengan episkyros. Dalam satu tim, jumlah pemain berkisar antara 12 hingga 14 orang. Cara permainannya cukup sederhana yakni dengan melempar bola ke zona lawan dan mempertahankan zona tim. Hanya saja, episkyros melibatkan kontak tubuh yang keras dan berbahaya seperti *tackle*. Mereka tidak segan-segan bertempur secara fisik dengan tim lawan demi mempertahankan zona lapangannya.

## **C. SEJARAH SEPAKBOLA MODERN**

### **1. Sebelum ada Aturan**

Sejarah sepakbola modern bermula di Inggris pada sekitar abad ke-19. Dikatakan bahwa sepak bola modern

merupakan perkembangan dari permainan sepak bola yang sudah eksis di zaman kuno. Sepakbola yang dimainkan oleh masyarakat Inggris baik di pedesaan maupun perkotaan dikenal dengan folk football. Pada saat itu, belum ada aturan yang pasti sehingga mereka memainkan folk football dengan bebas.

## **2. Setelah Ada Peraturan**

Barulah pada tahun 1843 muncul '*Cambridge Rules*' yang dibuat oleh pihak Universitas Cambridge dan memuat aturan dalam memainkan folk football. Ketika aturan telah dibuat, folk football juga sudah merambah ke sekolah-sekolah privat di Inggris. Selanjutnya, peraturan baru pun dibuat pada tahun 1863 oleh beberapa klub yang mulai bermunculan. Inti dari peraturan tersebut adalah tidak boleh memainkan bola menggunakan tangan.

Kemudian pada tahun 1867, peraturan yang sudah ada direvisi dan dipakai oleh klub-klub sepakbola di Inggris. Peraturan tersebut dirumuskan secara resmi oleh Football Association Freemason, London, Inggris. Asosiasi sepakbola dari Wales, Skotlandia dan Irlandia juga turut menyetujui peraturan yang dibuat oleh FA. Berawal dari itulah, akhirnya terbentuk asosiasi sepakbola yang cakupannya lebih luas yaitu International Football Association Board (IFAB).

Sejarah sepakbola modern dimulai di Inggris. Ketika berdirinya Organisasi Asosiasi sepakbola ini di pertemuan 11 wakil perkumpulan sepakbola di Football Association Freemason's Tavern London Inggris. Sejalan dengan perkembangan dan kemajuan sepak bola dunia, maka didirikanlah Federation International de Football Association (FIFA) di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. Sebuah pertemuan yang digagas oleh dua tokoh sepak bola yaitu Henry Delaunay

dan Jules Rimet tersebut dihadiri oleh 7 negara yaitu Prancis, Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia dan Belanda.

Robert Guerin merupakan seorang jurnalis berkebangsaan Prancis. Sebelum menjabat presiden FIFA, pria berkumis tersebut bekerja di surat kabar Le Martin dan aktif sebagai sekretaris departemen sepakbola Union des Societes Françaises de Sports Athletiques, Prancis. Jasa Guerin terbilang sangat penting di sepakbola, karena dirinya lah yang mengumpulkan para negara pendiri FIFA sebelum diresmikan. Pada umurnya yang ke-28 tahun, Guerin resmi terpilih sebagai presiden pertama FIFA pada tahun 1904.



Robert Guerin

Pesta olahraga sepakbola terbesar di dunia tersebut dimulai sejak pada 1930. ajang Piala Dunia pertama yang diselenggarakan oleh FIFA ini digelar di Uruguay. Piala Dunia pertama ini diprakarsai oleh Jules Rimet, presiden FIFA ketiga. Jules Rimet terinspirasi untuk membuat turnamen Piala Dunia setelah kesuksesan kompetisi sepak bola di Olimpiade.



Jules Rimet

Berikut ini daftar-daftar peristiwa perjalanan sejarah sepakbola modern berdasarkan tahun:

1. Tahun 1863, terbentuknya Asosiasi Sepak Bola Inggris.
2. Tahun 1885, diselenggarakannya pertandingan di luar wilayah Inggris, yaitu Kanada melawan Amerika.
3. Tahun 1886, diadakannya rapat untuk pertama kalinya dengan agenda membahas pembentukan organisasi Asosiasi Sepakbola Dunia.
4. Tahun 1888, ditetapkan aturan bahwa wasit sudah mulai memegang penuh kendali dalam pertandingan.
5. Tahun 1904, FIFA terbentuk di Prancis dengan beranggotakan Swedia, Swiss, Spanyol, Belanda, Belgia dan Prancis.
6. Tahun 1904, akhirnya FIFA berdiri dengan tujuan untuk bisa memajukan sepak bola dunia dengan berslogan "*For*

*The Game, For The World*" yang berarti permainan sepak bola akan menjadi sebuah pemersatu antar bangsa sesudah perang dunia. Tempat FIFA yang berada di Zurich, Swiss suatu tempat menyaksikan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh FIFA, contohnya pengundian Liga Champion, pemberian gelar atas pemain terbaik. Adapun tugas yang diemban oleh FIFA adalah mempromosikan sepak bola, melakukan pengaturan transfer pemain dari tim ke tim yang lain, memutuskan gelar pemain terbaik dunia, dan mempublikasikan daftar peringkat dunia FIFA pada setiap bulannya.

#### **D. SEJARAH SEPAKBOLA INDONESIA**

Pertama kali, dalam sejarah sepak bola Indonesia bahwa Cina yang sudah memperkenalkan permainan sepakbola kepada Indonesia untuk menunjukkan bahwa negeri tirai bambu Cina juga tidak kalah superior dibandingkan negara-negara yang ada di Eropa seperti Belanda. Pada tahun 1915, banyak klub sepakbola yang akan didirikan oleh warga Tionghoa, bahkan di tahun 1920 terdapat klub seperti UMS Jakarta dan Surabaya yang sudah menjadi klub terkuat di dalam sepak bola Hindia Belanda nama Indonesia dulu.

Kehebatan Indonesia pada masa itu ternyata sudah sampai pernah ikut dalam kancah piala dunia tahun 1938. Ketika perjalanan sejarah sepak bola Indonesia, terdapat beberapa peristiwa penting untuk dicatat, adalah berdirinya asosiasi sepak bola Indonesia yang bertugas untuk mengatur klub sepak bola yang ada di Indonesia.

Orgaisasi tersebut bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang didirikan pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. PSSI berdiri sebelum keikutsertaan Indonesia dalam



Piala Dunia tahun 1938 di Perancis. Pada saat itu Ir. Soeratin Sosrosoegondo ingin mengadakan pertandingan antara PSSI dengan NIVB. Akan tetapi FIFA langsung mengakui badan kerjasama PSSI dan NIVU sehingga nama yang dibawa ke Perancis bukanlah Indonesia, melainkan Hindia Belanda.

Sejarah sepak bola Indonesia terdapat juga tokoh yang telah menjadi sosok penting dibalik hadirnya PSSI, adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo yang telah merupakan seorang anak pribumi yang mengikuti pendidikan di Sekolah Teknik Tinggi Heckelenburg, Jerman. Beliau berkeinginan untuk mewujudkan Sumpah Pemuda sebagaimana yang dilakukan pada tanggal 28 oktober 1928. Menurut beliau, sepak bola adalah cara yang sangat tepat untuk meningkatkan semangat rasa nasionalisme pemuda untuk melawan penjajahan Belanda.

Masuknya balatentara Jepang ke Indonesia menyebabkan PSSI pasif dalam berkompetisi, karena Jepang memasukkan PSSI sebagai bagian dari Tai Iku Kai, yaitu badan keolahragaan buatan Jepang. Setelah masuk menjadi bagian dari Gelora (1944) baru lepas otonom kembali dalam kongres PORI III di Yogyakarta (1949).



Ir. Soeratin Sosrosoegondo

Pada saat tahun 1970, para pemain sepakbola yang ada di Indonesia sempat ikut bertanding pada kompetisi internasional yang di antaranya yaitu Ramang, Sucipto Suntoro, Ronny Pattinasarani, dan Tan Liong Houw. Pada saat perkembangan, PSSI akan membangun kompetisi sepak bola di dalam negeri, dengan cara mengadakan Liga Super Indonesia, Divisi Satu, dan Divisi Dua untuk pemain yang tidak amatir, serta Divisi Tiga untuk pemain yang amatir. Setelah itu, PSSI juga telah aktif mengembangkan kompetisi sepak bola wanita dan kompetisi di dalam kelompok umur tertentu (U-15, U-17, U-19, U-21, dan U-23).



## BAGIAN 3

---

# PERATURAN PERTANDINGAN SEPAKBOLA

### 1. Jumlah Pemain

Peraturan sepakbola paling mendasar ialah soal jumlah pemain. Masing-masing tim ketika bertanding, menyiapkan 11 pemain di lapangan. Andai di dalam lapangan pemain kurang dari 7 pemain sebab di kartu merah atau cedera tim tersebut dianggap kalah.

### 2. Pemain Cadangan

Ihwal pemain cadangan, jumlahnya tergantung dari kompetisi yang diikuti.

Misalnya:

- a. Gelaran piala dunia mengharuskan tim mempunyai pemain cadangan berjumlah 11 orang.
- b. Liga domestik di seluruh dunia umumnya membolehkan tim memiliki 5 pemain cadangan, termasuk kiper.

### **3. Pergantian Pemain**

Peraturan sepakbola berikutnya, dalam 90 menit permainan sepak bola, tim hanya dibolehkan melakukan 3 pergantian pemain plus penjaga gawang.

### **4. Wasit**

Wasit ialah orang yang memberikan segala keputusan di dalam permainan sepakbola. Ia kerap disebut dengan 'pengadil lapangan'. Wasit berhak menentukan gol, pelanggaran, hingga menghentikan pertandingan dan saat menjalankan tugas, ia dibantu oleh 3 asisten wasit.

### **5. Asisten Wasit**

Asisten wasit berjumlah 3 orang. Dua di antaranya acapkali disebut dengan *linesman* atau hakim garis. Mereka membantu wasit utama dalam menentukan terjadinya offside, lemparan ke dalam, dan aneka pelanggaran lainnya. Satu wasit terakhir sering disebut dengan wasit ke-4 atau wasit administratif. Ia berada di sisi lapangan untuk membantu teknis pergantian pemain, memberikan tambahan waktu, dan lain-lain.

### **6. Waktu Permainan**

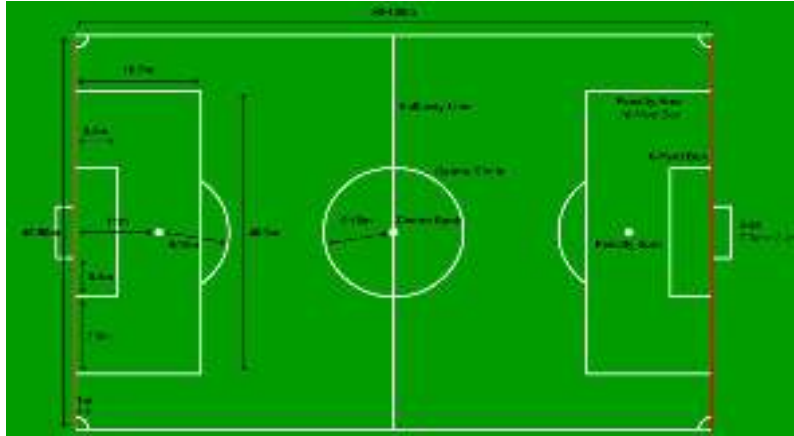
Peraturan sepakbola yang perlu diketahui berikutnya ialah soal waktu permainan. Istirahat pada pertengahan babak selama 15 menit, dan dalam kompetisi tertentu jika dalam waktu 90 menit belum dapat menentukan pemenang, maka berlanjut ke babak tambahan; masing-masing babakanya 15 menit.

### **7. Lapangan**

Berikut ukuran standar lapangan sepakbola menurut federasi sepak bola dunia atau FIFA.

- a. Lebar: 64-75 meter.
- b. Panjang: 100-120 meter.

- c. Luas daerah gawang: 18,35×5,5 meter.
- d. Lingkaran tengah: 9,15 meter.
- e. Daerah penalti: 40,39×16,5 meter.
- f. Titik penalti dengan garis gawang: 11 meter.



Gambar Lapangan Sepakbola dengan Ukurannya

#### 8. Bola

- a. Bola harus berbentuk bulat.
- b. Berbahan kulit.
- c. Luas kelilingnya: 68-71 cm.
- d. Berat: 396-453 gram.

#### 9. Gawang

Tinggi gawang harus memenuhi: 2,44 meter, dan lebar 7,32 meter.

#### 10. Kapten Tim

Peraturan sepakbola yang cukup krusial, masing-masing tim harus mempunyai 1 kapten tim di dalam lapangan. Kapten bertugas untuk berdiskusi dengan wasit bila ada yang harus dibicarakan.

### **11. Kick Off**

Kick off dilakukan bila:

- a. Memulai pertandingan.
- b. Tim lawan baru kebobolan.
- c. Memulai babak kedua.
- d. Memulai babak tambahan waktu.

### **12. Gol**

Gol terjadi ketika bola sepenuhnya sudah melewati garis gawang.

### **13. Bola Keluar**

*Out* atau bola keluar, terjadi saat bola keluar garis lapangan. Jika keluar garis pada sisi lapangan, maka dilakukan lemparan ke dalam, sedangkan kalau keluarnya di sisi gawang, maka dilakukan tendangan gawang atau tendangan sudut.

### **14. Lemparan ke dalam**

Lemparan ke dalam terjadi ketika bola keluar di sisi lapangan. Tim yang berhak mengambil lemparan ke dalam adalah klub yang tidak mengeluarkan bola. Cara melakukan lemparan ke dalam dilakukan dengan cara melempar dan menempatkan bola di atas kepala.

### **15. Tendangan Penalti**

Tendangan penalti akan diberikan kepada salah satu tim, jika ia dilanggar di kotak penalti lawan. Tendangan penalti dilakukan pada titik yang sudah disediakan dalam kotak penalti dan langsung berhadapan dengan penjaga gawang.

### **16. Tendangan Sudut**

Tendangan yang dilakukan di sudut gawang. Kondisi ini terjadi saat bola keluar di garis sebelah gawang yang dilakukan oleh tim sendiri.

### **17. Pelanggaran**

Pelanggaran umumnya terjadi ketika:

- a. Bola menyentuh ke tangan atau *handsball*.
- b. Pelanggaran keras.
- c. Menarik baju lawan.
- d. Berkelahi.
- e. Menghentikan lawan secara sengaja.

### **18. Kartu Kuning**

Kartu kuning dikeluarkan oleh wasit saat terjadi pelanggaran cukup keras. Ia berfungsi sebagai penanda peringatan ke pemain agar tak melakukan pelanggaran serupa.

### **19. Kartu Merah**

Jika pemain mendapat kartu merah, maka ia harus keluar dari permainan. Kartu ini dikeluarkan tatkala pemain mendapat dua kartu kuning. Selain itu, pemain akan dapat dijatuhi kartu merah langsung bila melakukan pelanggaran sangat keras atau melakukan keributan, seperti, menyikut, dan berkelahi.

### **20. Tendangan Bebas**

Tendangan bebas dilakukan ketika salah satu tim dilanggar oleh kesebelasan lawan. Tendangan ini dapat dilakukan dengan cara mengoper bola atau menendangnya langsung ke gawang







## BAGIAN 4

---

# MELATIH SEPAKBOLA USIA DINI DI TINJAU DARI ASPEK PSIKOLOGIS

Dalam pengajaran kejiwaan dan kependidikan pelatih sepakbola anak-anak dan remaja, tujuan utamanya adalah untuk menjadikan para pelatih pribadi-pribadi yang memiliki pengertian yang simpatik tentang psikologi dan bertanggung jawab dalam hal kependidikannya di samping untuk mencetak ahli-ahli persepakbolaan.

Pelatih anak-anak dan remaja yang benar-benar menguasai ilmu jiwa dan ilmu mendidik akan tahu bahwa:

1. Praktik latihan anak-anak dan remaja adalah latihan persiapan untuk olahraga prestasi tinggi. Namun demikian, latihan tersebut bukan latihan prestasi tinggi, juga bukan latihan yang mengurangi (*reduce*).
2. Hanya dengan menyesuaikan pengetahuan teori dan praktik tentang olahraga dengan situasi-situasi lainnya,

pemain-pemain muda itu dapat terlibat secara optimal dan kepribadian seorang pemain dapat di kembangkan agar sesuai untuk suatu tim.

3. Suatu perkembangan optimal dalam prestasi memerlukan kemampuan praktek teori yang cukup banyak, juga banyak waktu dan kesabaran luar biasa (pengertian yang luas tentang kondisi atau keadaan yang kompleks di sekitar perkembangan para pemain remaja. Perjuangan yang tiada hentinya dalam olahraga untuk mencapai prestasi, jangan sampai merugikan juga pendidikan atlet.

#### **A. BELAJAR MEMAHAMI SECARA LUAS TAHAP-TAHAP PERKEMBANGAN PEMAIN ANAK-ANAK DAN REMAJA**

Bila seorang pelatih dapat memahami perkembangan yang kompleks seorang remaja yang tidak pernah di bentuk menurut program yang rutin melainkan dalam hubungan timbal balik yang sama rumitnya dengan perkembangan prestasi, maka ia dapat memahami pengertian psikologi dan bertanggung jawab atas kependidikannya. Pada prinsipnya untuk belajar mengetahui dan mengenal tahap-tahap perkembangan penting mereka pahami (cocok untuk belajar), untuk mengetahui kapan dan dalam dosis atau takaran mana pemain-pemain sepakbola harus di libatkan atau tidak, demi kebaikannya.

#### **B. CIRI-CIRI PERKEMBANGAN PSIKOLOGI DAN AKIBAT-AKIBAT DALAM LATIHAN KEPENDIDIKAN USIA 6-8 TAHUN**

Sampai tingkat tertentu, persepsi atau tanggapan panca indera terutama Indera penglihatan dan Indera pendengaran menentukan dan membimbing tingkah laku dan cara berpikir pemain-pemain sepakbola seusia 6-8 tahun. Kebanyakan dari

mereka mempunyai rasa ingin tahu dan ingin ada atau hadir di manapun, ingin melihat dan mendengarkan apa saja. Mereka terus bergerak dan bertindak. Dalam periode ini, mereka juga berkeinginan keras untuk menyampaikan apa saja yang telah mereka alami, lihat dan dengar, kepada pelatihnya secara terus terang, tanpa bermaksud untuk mengkritik. Jadi pelatih seringkali tahu betul tentang keadaan atau seluk beluk di rumahnya, tentang keluarganya, sehingga ia dapat lebih mengenal latar belakang sosial anak didiknya. Tetapi walaupun anak seusia ini masih muda menerima sebagai pemain pemula, sekalipun ia cermat dan mudah meluapkan kegembiraannya, kurang kritis dan mudah kena pengaruh. Anak-anak dalam kelompok umur ini membawa dirinya sesuai keinginannya dalam permainannya dan tidak meniru idolanya. Dalam tahap kekanak-kanakannya, ia masih diilhami oleh unsur-unsur magis dan mistik dalam cara berpikirnya.

Menurut ilmu pendidikan dan berdasarkan cara mendidik, ada baiknya untuk menggunakan situasi-situasi yang menyangkut perkembangan anak. Sering mendewasakan dan saling mengisi. Anak itu masih kanak-kanak dan harus di perlakukan sebagai seorang anak-anak yang berangkat remaja". Waktu masih banyak untuk tenang memikirkan prestasi dan keberhasilan yang acapkali merusak potensi bakat untuk belajar. Pengaturan dasar dari cara mendidik adalah visualisasi (rangsangan gambar yang beraneka ragam) dan juga "berpikiran positif dan tindakan yang di sertai dengan pemikiran (*Active thinking and thinking action*). Bermain berarti memberi kesempatan pada anak untuk menciptakan permainan dan aturan-aturannya, sambil memperbaiki aturan-aturan tersebut. Dipaksakan untuk berlatih yang terlalu dini dalam sepakbola seringkali malah merugikan diri sendiri anak usia dini tersebut.

Dalam usia dini ini, belajar psikomotorik dengan berjalan cepat, namun tidak menggambarkan inti latihan. Tidak ada kemampuan berlatih dalam hal tenaga maksimum dan daya tahan, tetapi sebaliknya terdapat kemajuan yang mencolok dalam kecepatan (frekuensi gerakan). Daya tahan tidak diberikan sebagai latihan untuk tapi dari koordinasi dan kemampuan yang besar untuk konsentrasi. Pada umumnya suatu latihan dasar harus beraneka ragam dan sedapat mungkin dapat diterapkan pada berbagai jenis olahraga, latihan dasar tersebut harus dapat merangsang secara luas, dan mendorong pemain remaja untuk senantiasa ingin berbuat lebih baik. Kalau tidak mampu mendorong untuk berkembang pemain-pemain remaja dan menjadi contoh dalam olahraga dan sebagai pendidik, jangan sekali kali menjadi pelatih remaja.

Perilaku anak usia 6-8 tahun tergantung suasana hatinya (*mood*), dan kesempatan bermain harus sejalan dengan suasana hatinya. Seorang anak perlu waktu dan tempat bermain yang luas setiap harinya dan tentunya saja bukan sepakbola semata mata. Dalam permainan yang melibatkan gerakan, seorang anak mendalami dunianya, fungsi jasmani dan kemampuannya untuk berprestasi. Mereka mendambakan kebebasan dan ingin menghimpun pengalaman (dalam gerak) sebanyak-banyaknya harus juga belajar dari cobaan-cobaan dan kesalahan-kesalahan (*trial dan error*). Dengan peraturan-peraturan yang ada mencoba menyatukan dirinya sendiri, merencanakan, mengambil keputusan, memupuk pemahaman tentang ruang dan permainan. Proses seperti ini hanya di mulai pada kelompok umur ini dan sasarannya untuk jangka panjang. Tanpa kesabaran tidak mungkin di capai hasil yang memuaskan. Pada usia ini, anak-anak tergantung dari rangsangan yang beraneka ragam dan bantuan atau bimbingan untuk

menemukan jalannya, agar dapat berkembang secara harmonis. Ini merupakan prinsip dasar, bahkan setelah usia delapan tahun.

### **1. Usia 9-10 Tahun**

Apa yang dikatakan sebelumnya tentang anak usia 6-8 tahun, dapat di jadikan pengetahuan dasar dalam memahami anak-anak usia 9-10 tahun dan oleh karenanya perlu mendapat perhatian. Disini pun, bilamana kontak dengan anak-anak, perlu diciptakan hubungan yang penuh pengertian yang di landasi saling percaya mempercayai dan bukannya menimbulkan suatu keadaan yang saling menyaingi. Atau mencurigai. Anda Bandingkan seorang remaja dengan sebuah tanaman (yang lembut): "Bila tanaman itu menjadi kuat, anda bisa menanamnya di mana saja yang anda inginkan dan akan berkembang". Tahap ini juga di kenal dengan fase prapubertas, yaitu: perpindahan pertama dari si anak dan pertumbuhan dalam tinggi badan telah lewat, perbandingan antara tubuh dan anggota badan (tungkai dan lengan) menjadi serasi. Koordinasi antara gerakan-gerakan lalu menjadi stabil dan mulailah "usia ideal untuk belajar". Sampai mencapai usia kira-kira 12 tahun. Bentuk-bentuk pengalaman dan tingkah laku individual juga menjadi stabil dan menjadi lebih mudah dikenal, seperti perbedaan-perbedaan tertentu dalam bakat. Gambaran menjadi lebih jelas tentang siapa-siapa yang mudah cemas, atau lebih pendiam, bila menghadapi kegagalan, dan minat pun makin lama makin berbeda.

Bila anak-anak muda itu menunjukkan kegembiraannya yang mencolok dalam gerakan dan kemauan belajar, keanggotaan dalam klub olahraga mereka akan meningkat. Suatu sikap optimis dan keseimbangan mental yang sehat dapat terlihat secara keseluruhan, sekalipun sikap acuh tak acuh yang

khas dari pemain-pemain ini sebagian di barengi oleh kurangnya konsentrasi dan kemahiran atau pendalaman tentang pengetahuan yang kurang kritis dan juga kurangnya keterampilan.

Para pemain remaja itu sedang mencari konfrontasi fisik dengan sesama dan dunianya. Mereka telah siap untuk maju guna mengembangkan hobinya. Hasrat mereka untuk tampil dan berprestasi dapat dan harus di dorong. Bagi mereka yang sedang dalam perkembangan menjadi pribadi (pemain) yang berpikir dan bertindak bebas, penting sekali kiranya untuk menyalurkan kegembiraan ini pada penampilan secara kolektif. Pasangan utamanya bukan seorang yang di benci atau musuhnya. Melainkan sebaliknya yang patut di segani, yang menciptakan suatu tantangan yang sehat untuk terus menerus meningkatkan kemampuannya sendiri. Tujuannya bukan menjadi pemain terbaik dalam klubnya, tetapi untuk belajar senantiasa memberikan yang terbaik tanpa menganggap tekanan (strees) sebagai rintangan, sekalipun seandainya pertandingan hanya biasa- biasa saja.

Kondisi fisik yang menguntungkan dan kemampuan psikomotorik yang meningkat untuk perbedaan-perbedaan banyak membantu ke arah gerakan-gerakan baru yang langsung di praktekkan walaupun demikian, urutan gerakan yang baru diajarkan tidak langsung dapat di pahami secara menyeluruh. Urutan tersebut harus seringkali di ulang, variasinya diganti ganti serta di terapkan pula pada situasi yang tidak seperti biasanya. Melatih terbatas pada sepakbola saja tidak memberikan banyak manfaat bila minat dan motivasi anak anak rendah, bahkan bisa meninggalkan dunia sepakbola. Latihan dalam beraneka ragam cabang olahraga akan menghindari kejenuhan (monoton) dan menjadi beban, dapat menciptakan motivasi

belajar, dan akan meyakinkan bahwa sikap dan kebiasaan juga termasuk dalam pengembangan olahraga dalam hidup seseorang. Periode ini, seperti halnya periode selanjutnya (11-12 tahun), merupakan tahap-tahap kunci dalam perkembangan motorik untuk memainkan suatu cabang olahraga. Masih di perlukan segudang usaha-usaha tambahan yang penuh tantangan guna mengimbangi kekurangan-kekurangannya.

## 2. Usia 11-12 Tahun

Secara biologis, ciri-ciri sekunder mulai terbentuk pada tahap ini. Dalam pengertian psikologis: mereka telah menandai untuk pembentukan struktur-struktur kepribadian secara perseorangan. Usia ideal untuk belajar dan berjalan terus. Sebagian besar dari apa yang di bahas diatas, khususnya mengenai susunan latihan (*coaching*), masih berlaku di sini. Perkembangan intelektual pun maju pesat dalam periode ini. mereka menjadi sangat kritis pula terhadap pelatih dan gurunya. Pengamatannya menjadi lebih cermat, lebih menyadari akan sesuatu, menyaringnya dan kadang-kadang terlalu tergesa-gesa memberikan tanggapan dan menganggap salah informasi informasi yang berbeda dan saran-saran dari pelatihnya. Mereka belajar mengendalikan gerakan dan tutur katanya, mereka tidak lagi dengan mudah menumpahkan isi hatinya kepada pelatihnya. Tokoh-tokoh, orang tua lainnya pun penting. "apakah itu termasuk sang pelatih?" merupakan pertanyaan yang sering kali di ajukan dan itu menunjukkan adanya kesengajaan yang kritis.

Anak remaja yang telah sadar akan dirinya menginginkan agar kehendak-kehendaknya di dengar dan di perhatikan secara serius. Pelatih yang secara kejiwaan telah berpengalaman banyak, menghargai ciri-ciri pribadi yang

demikian dan menghindari ribut-ribut untuk ingin tahu, karena mereka tahu bahwa ini adalah satu-satunya jalan untuk memupuk saling pengertian. Keadaan yang juga tidak boleh diabaikan ialah kemajuan dalam olahraga dan perkembangan pribadi. Demi kerja sama yang harmonis perlu di ketahui bahwa dunia remaja telah menjadi lebih realistis, bahwa telah lebih baik menyadari tentang realitas yang ada, tetapi dengan semangat yang menggebu untuk berpetualangan dan kesiapan untuk menghadapi resiko masih menentukan perilakunya. Ini penting bagi seorang pelatih, dengan lebih banyak dorongan semangat, unsur-unsur persaingan secara sehat dapat diikutsertakan dalam latihan. Latihan beban, sama dengan peningkatan dalam kelenturan, sangat bermanfaat untuk mempelajari teknik. Kecepatan bereaksi bahkan sudah mencapai kecepatan orang dewasa. Latihan mengenai daya tahan mulai tampak hasilnya, juga berkat observasi dan persepsi para pemain remaja, dimana mereka seringkali menunjukkan cara belajar yang "tanpa persiapan".

Hubungan antara para pemain remaja dengan pelatihnya yang di dasari oleh saling mempercayai dan memberikan lebih banyak kebebasan dalam mengambil keputusan, merupakan motivasi penting untuk mencapai hasil yang memuaskan. Bakat yang dimiliki dinyatakan dalam cara melatih yang di sesuaikan dengan perkembangan para pemainnya dan di laksanakan dalam situasi yang baik untuk belajar. Terutama apabila para anak didik tidak mendapatkan rasa aman dan kepercayaan di rumah, para pelatih di bebani dengan tambahan tanggung jawab di bidang mendidik. Meskipun para remaja telah mengalami perkembangan intelektual, bukan berarti bahwa mereka telah mampu mengatasi kesulitan-kesulitan dengan cara yang benar-benar masuk akal. perasaannya terbawa untuk waktu yang cukup lama



dan akibatnya pun untuk jangka panjang. Perhatian yang cukup besar harus di curahkan pada anak-anak yang mengalami kegagalan, yaitu mengajarkan pada mereka untuk “dapat menerima kekalahan”. Mereka yang terbiasa menang, harus belajar bahwa “batas maksimal dari rasa percaya diri menunjukkan batas minimal tinggi hati”. Yang tak kalah penting untuk di tambahkan para anggapan tentang seorang “pemain sepakbola yang handal” adalah bahwa bukan saja seorang teknisi yang brilian, tetapi juga di tandai oleh adanya semangat tim dan penuh tanggung jawab. Lain pula, dia bukan semata-mata bertindak seperti seorang penurut yang hanya mematuhi perintah-perintah pelatihnya. Sebaliknya, belajar mengenal dan menafsirkan ruangnya sebagai suatu tugas yang di bebaskan kepadanya, tidak hanya menurut perintah. Mereka melaksanakan tugas menjadi tanggung jawabnya, dan dikerjakan sebaik-baiknya. Gagasan utamanya adalah suatu “pengertian tentang situasi yang dinamis”.

### **3. Usia 13-15 tahun**

Remaja usia 13-15 tahun sedang mengalami masa pubertasnya. Perpindahan fisik sekundernya membentuk ciri-ciri utama selama tahap ini. Sifat kekanak-kanakannya hilang, sedangkan seksualnya menjadi topik pembicaraannya dan perubahan jasmani tampak mencolok. Terkadang terjadi pertambahan tinggi badan sebanyak 10 cm dan tambahan berat badan sebanyak 10 kg dalam setahun. Tidaklah mengherankan apabila keseimbangan mentalnya goyah. Tubuhnya harus menyesuaikan diri dengan sifat-sifat jasmaniah yang baru, karena mengalami perubahan hormonal. Seorang perlu percaya diri dan kesabaran, sekalipun dalam saat-saat kritis di luar dugaan dan mulai bertanya-tanya tentang nilai-nilai dan kewibawaan yang sampai sekarang di terimanya, pubertas

memasuki kehidupannya bagaikan ledakan petir yang menyambar badai, dan betapa seringnya pintu-pintu terbanting menggebrak di rumah. Kadang remaja mendambakan kebebasan dan tanggung jawab yang sering kali merupakan pengalaman pahit bagi seorang pelatih.

Konflik di rumah acapkali dapat mengakibatkan remaja lari meninggalkan rumahnya namun juga berakibat menjauhkan diri dari pelatihnya. Juga dengan alasan solidaritas, bergabung atau berteman dengan remaja sebayanya. Kesadaran akan kawan sebaya bisa di artikan sebagai suatu persatuan. Dalam masa gejolak remaja yang penuh badai dan tekanan. Olahraga dan latihan tim oleh seorang pelatih ahli yang di bekali dengan pengetahuan pendidikan, merupakan tantangan bagi sang pelatih yang harus mampu mengatasi dengan sangat bijaksana.

Bukan hanya gabungan psiko-fisik dan sosial remaja yang mengalami perubahan mendasar dalam periode penentu dari kehidupannya ini. Dalam banyak hal, segi-segi umum dan minat juga ikut berubah. Yang kini lebih di perhatikan adalah karir dan kaum dari lawan jenis, orang tua dan hobi, termasuk olahraga untuk sementara dapat di abaikan. Di masa ini juga menunjukkan adanya penurunan gairah bertanding dalam olahraga, maka jelaslah kewenangan seorang pelatih di uji disini.

Tak dapat dipungkiri lagi, bayangan ketidakseimbangan jasmani dan rohani mulai muncul. Gambaran tentang anak-anak yang dilatih dengan tenang akan gagal ketika mereka mulai meneriakkan suaranya. Untuk alasan-alasan inilah, efesiensi koordinatif di kurangi. Seringkali tingkat prestasi yang telah dicapai selama ini tidak dapat di pertahankan. Lagi pula, kesiapan untuk belajar dan berprestasi terhambat oleh kesulitan-kesulitan di rumah dan di sekolah. Karena terdapat perbedaan individual dalam hal umur biologis seorang dan

perkembangan keseluruhannya, pelatih harus bertenggang rasa dalam instruksi-instruksi, khususnya mengenai kemampuan daya tahan. Perencanaan latihan yang kaku tidak akan membawa keberhasilan. Dalam kebanyakan hal, kebijaksanaan dan kesabaran yang penuh pengertian sangat di perlukan. Dalam masa kritis ini sebaiknya remaja didorong dalam berbagai aspek kemampuan. Banyaknya latihan secara bertahap dapat di tambah sesuai kemampuannya. Baru setelah terjadi peningkatan dalam hormon-hormonnya, latihan-latihan kekuatan tubuh (*body building*) menjadi berarti, tetapi otot-otot tubuh harus dipaksakan.

Daya tahan dan kecepatan (*speed endurance*) pun dapat di berikan dalam latihan, tetapi karena bentuk latihan ini menuntut banyak ketekunan, juga dalam arti psikis, latihannya harus di rencanakan secara matang. Sebaliknya, kecepatan dapat dan harus di tingkatkan pula. Disektor teknik, latihan yang teratur akan mencegah timbulnya penurunan prestasi, yang merupakan kekhasan dalam kelompok umur ini karena menuntut koordinasi. Kemampuan intelektual yang sementara ini telah berkembang, dapat di manfaatkan secara maksimal terutama dalam hal teknik dan taktik. Latihan yang terlalu ketat dan berat sering kali di jadikan alasan bagi anak-anak remaja untuk menyerah, bimbingan perseorangan dan variasi dalam program dan daya tahan merupakan cara terbaik untuk saat ini. Bertanggung jawab berdasarkan ilmu mendidik dan menjadikan para remaja itu pribadi yang tangguh dan terpercaya, baik dalam kelompok umur ini maupun kelompok umur selanjutnya. Jauh lebih penting dari pada latihan yang di programkan secara tuntas sekali pun. Dengan dapat berbicara dari hari ke hari akan timbul saling menghargai dan ini merupakan salah satu penanganan yang ampuh terhadap masalah-masalah yang ada.

#### 4. Usia 16 – 18 Tahun

Masa pubertas kedua yang berawal pada usia 16 tahun dan berakhir pada umur 18 atau 19 paling lambat juga disebut anak remaja (*adolescence*). Sebagian besar pertumbuhan tinggi dan berat badan telah lewat, proporsi fisik menjadi harmonis dan stabil, karena remaja juga tumbuh pesat pada usia-usia ini. Pada saat ini, banyak remaja yang meninggalkan sepakbola sebagai olahraga kompetitif, dengan berbagai alasan. Ini merupakan saat penentu awal dari kehidupan professional seseorang atau melanjutkan sekolah, dengan membawa problem-problem tambahan yang berkaitan dengan perkembangan kepribadian yang sedang bergejolak. Waktu yang agak santai dalam menangani para remaja di masa lalu telah lewat, kini tuntutan, kekerasan atau kekakuan dan stress dalam latihan serta kehidupan professional terkadang terlalu banyak menyita perhatian remaja yang “belum cukup” dewasa secara biologis, tahap perkembangan ini memberikan banyak manfaat di segi perkembangan prestasi. Koordinasi yang meningkatkan, tenaga dan kemampuan menyimpan tahapan-tahapan teknis yang semakin mantap bersamaan dengan kemampuan intelektual, merupakan unsur-unsur keberhasilan yang dapat menentukan prestasi.

Tuntutan akan gerakan dapat pula dipelajari dan dipertahankan secara cepat. Bahkan beban fisik dan koordinasi dapat diberikan tanpa membahayakan organisme. Efisiensi psikomotorik yang telah meningkat pun akan bermanfaat bagi pendatang baru dari cabang olahraga lain (walaupun disertai latihan dasar yang luas) untuk memperoleh kemajuan yang pesat dan bahkan mencapai yang terbaik dalam sepakbola. Jiwanya belum stabil dan masih diliputi kesulitan-kesulitan dan lingkungan sosialnya, dan tak ada faktor-faktor biologis

manapun yang dapat mencegah kemajuan-kemajuan dalam tahap ini.

Tentang akibat-akibat kejiwaan dan kependidikannya, sekali lagi perlu diperhatikan tanggung jawab pelatih dalam pendidikan anak didiknya, sebagai kesimpulan, perlu dipertanyakan apakah mereka-mereka yang secara langsung terlibat dalam olahraga kanak-kanak dan remaja seperti para pejabat atau petugas, pengawas latihan, guru-guru olahraga dan para dokter, menyadari akan tanggung jawab di bidang kependidikan terhadap anak-anak dan remaja.





## BAGIAN 5

---

# PERKEMBANGAN DARI PROSES BERLATIH

Standar dari pertandingan apapun hanya dapat ditingkatkan dengan latihan yang teratur. Tetapi karena ini merupakan pernyataan yang sangat kompleks, perlu adanya suatu penjelasan umum tentang langkah-langkah yang berbeda dari proses belajar, dan juga cara-cara berdasarkan metode untuk pelaksanaannya.

### **A. CARA - CARA BERDASARKAN METODE UNTUK PELAKSANANNYA.**

#### **1. Latihan Pendahuluan**

Latihan ini dimaksudkan untuk mengumpulkan pengalaman praktis dasar dan dapat dianggap sebagai tingkatan yang seadanya, gerakan koordinasi yang masih dianggap kasar dan bentuknya masih agak belum menentu, dan terkadang iramanya dilaksanakan kurang baik. Pemain diharapkan untuk

memahami gerakan demonstrasi itu dan harus dapat mengikuti penjelasan sederhana bersama pengalaman praktis awal yang dialaminya sendiri. Namun demikian, penting adanya tekad untuk mempraktekkan latihan itu secara efisien. Pada tahap ini, pemain dapat disebut tipe dinamis yang potensial. Latihannya kebanyakan stasioner (di tempat)

## **2. Latihan-Latihan Lanjutan**

Pada tahap inilah pembentukannya secara sengaja dan suatu teknik dimulai. Unsur-unsur tambahan dipadukan ke dalam latihan tersebut, yang terpenting adalah mobilitas. Perhatian ditujukan pada gerakan yang digabungkan dengan latihan-latihan inti. Ini merupakan gabungan latihan yang agak lebih tinggi daripada latihan-latihan pendahuluan dan bahkan kadang-kadang bentuk-bentuknya sudah digabungkan dengan yang lain.

Selama masa latihan, aspek koordinasi yang harus ditekankan dan latihannya itu sendiri diperbaiki dan dibedakan-bedakan. Terlepas dari intensitas yang lebih besar dalam latihan, diharapkan kualitas yang lebih tinggi sebagai hasilnya. Hal-hal lainnya adalah lebih menyangkut penampilan dan perkembangan gaya perseorangan.

Namun demikian, kesemuanya ini mencakup latihan yang lebih padat dan koreksi dari pihak luar maupun koreksi diri diperlukan demi peningkatan selanjutnya. Untuk memperoleh hasil yang memadai diperlukan waktu yang lebih banyak untuk berlatih. Latihan-latihan kecil digabungkan menjadi bentuk latihan yang lengkap yang mencakup situasi yang menyerupai pertandingan tanpa lawan.



### **3. Latihan-Latihan Kompetitif**

Sebagai pelengkap dari kelanjutan latihan pendahuluan, terlebih dahulu diberikan teknik dan taktik. Kemudian semua latihan tersebut dipraktekkan dengan lawan yang aktif. Latihan ini harus terencana secara sistematis dan dipraktekkan dalam urutan yang penuh disiplin. Barulah kemudian seorang pemain secara bertahap mencapai tahap latihan yang stabil dan diterapkan setiap saat bilamana diperlukan. Penggunaannya dan pelaksanaannya bahkan mungkin berlawanan dengan pengaruh-pengaruh bawaan pemain itu sendiri (gugup) atau pengaruh luar (penonton atau orang banyak).

Pada latihan kompetitif ini, latihannya harus jelas dan terarah dan dilakukan dengan kesadaran diri. Tentu saja, pelaksanaannya menjadi lebih ekonomis. Seorang pemain harus mengembangkan diri dan menjadi seorang yang mampu mencontoh hal-hal yang baik.

#### **B. CARA-CARA BERDASARKAN METODE UNTUK PELAKSANAAN PERKEMBANGAN PROSES BERLATIH**

Untuk memperoleh hasil yang sebaik-sebaiknya sudah seharusnya pelatih menemukan cara-cara yang tepat berdasarkan metode untuk melaksanakan masing-masing dari ketiga proses berlatih. Salah satu cara untuk menjalin kerjasama yang baik dengan para pemain serta reaksi terbaik mereka adalah metode audio visual. Sementara melatih, pelatih mendemonstrasikan gerakannya. Karena itu, demonstrasi harus dianggap sebagai cara yang paling berguna bila digabungkan dengan penggunaan bahasa atau komunikasi efektif.

Latihan yang lengkap harus direncanakan dengan baik dan dikembangkan sesuai dengan metode dasar dari latihan-latihan pendahuluan, lanjutan dan kompetitif. Ini sangat penting

untuk menghindari kekecewaan, frustasi atau kebosanan, sekiranya latihan-latihan pilihan itu tidak sejalan dengan standar yang tepat dari pemain yang bersangkutan. Namun demikian, metode-metode terbaik tidak akan bermanfaat tanpa adanya kerjasama yang aktif dari pemain. Minat pribadinya, disiplinnya dan kemauannya merupakan dukungan penting ke arah hasil dari latihan apapun.

Dalam upaya-upaya ini pemain jangan dibiarkan sendiri melainkan diberikan jenis apa saja dari bantuan oleh pelatih. Seorang pelatih harus menjalin kontak pribadi dengan masing-masing pemainnya, pelatih harus sering menawarkan bantuannya dan membantu mereka mengatasi kesulitannya. Pelatih akan memberikan kepada mereka rasa aman dan percaya diri dan kepada atletnya. Hal ini sebaiknya akan mendorong moral para pemainnya.



## BAGIAN 6

---

# SEPAKBOLA MODERN MENUNTUT KUALITAS

Melalui latihan yang direncanakan tahap demi tahap, para pemain dan seluruh timnya pasti akan merasakan dan mengalami kemajuan yang mereka peroleh selama latihan. Dibekali rasa percaya diri itu maka akan mulai mengembangkan ide-idenya sendiri, mempraktekkannya dengan lawan dalam suatu pertandingan. Keberhasilan tersebut tanpa diragukan lagi akan mendukung perkembangan mental dan pembentukan karakter permainan sepakbola yang menuntut kualitas individu.

### **1. Cara-cara Berdasarkan Metode untuk Latihan Pendahuluan**

Cara-cara terpenting dalam tahap ini adalah: Demonstrasi dan penjelasan dari latihan-latihan tersebut. Tetapi masih ada beberapa faktor yang mendukung pencapaian menuju sukses, seperti praktek gerakan lambat (*slow motion*

*practice*). Ini memberikan kesempatan bagi pelatih untuk mengoreksi serta berbagai jenis latihan lainnya. Kadangkala bantuan isyarat atau berirama membantu memecahkan persoalan. Terlepas dari bantuan teknis, dukungan moral dari pelatih akan mendorong seorang pemain untuk mencoba mengatasi kesulitan-kesulitan tertentu dalam latihan dan akan memperkuat kepercayaan diri pemain. Terpenting adalah mempratekkan bagian-bagian dasar seperti menerima dan melempar, menendang dan mengontrol bola. Bentuk-bentuk praktek sederhana ini suatu saat akan berguna dalam kombinasi permainan bola-bola pendek.

## **2. Cara-Cara Berdasarkan Metode untuk Latihan Lanjutan.**

Pada tahap ini pemain sudah diperkenalkan dengan latihan-latihan dasar sepakbola dan metode lainnya pun harus diberikan untuk dikembangkan. Seorang pemain selalu mempunyai idola yang ingin mereka tiru atau samai. Sebab itu, foto-foto peragaan atau demonstrasi dari Pele dan Maradona yang termashyur, misalnya dapat menumbuhkan inspirasi pemain untuk meniru latihan yang dilakukan dengan bintang sepakbola itu. Pelatih harus memanfaatkan imitasi naluri ini serta memasukkan pertunjukkan film ke dalam program latihannya, yang kemudia mereka diskusikan bersama.

Semua latihan yang diberikan pada tahap awal harus dimodifikasi, gerakan-gerakannya serta dikontrol dan tujuan gerakan dasar yang diperkenalkan agar tercapai dan perlu koordinasi yang benar. Melalui latihan yang intensif, pemain akan memperoleh lebih banyak pengalaman, memperbaiki keterampilannya dan taktik-taktik khusus. Akhirnya menjadi

seorang pemain yang matang dengan kemampuan bermain sepakbola di atas rata-rata.

### **3. Cara-cara Berdasarkan Metode untuk Latihan Kompetitif**

Seorang pemain yang telah benar-benar berkembang tentu saja memerlukan metode-metode latihan yang lebih khusus dan individual, bila dia ingin bersaing dengan pemain yang terbaik yang ada di kalangan tertinggi dan harus dapat bersikap sangat kritis terhadap dirinya dan menghindari pokok-pokok kesalahannya. Dia harus dilatih agar dapat menganalisa standar permainannya sendiri. Daya juangnya harus dikembangkan dan harus memanfaatkan energinya dengan maksimal tetapi seefektif mungkin. Dalam hal taktik, harus dibiasakan untuk bereaksi terhadap situasi apapun yang mungkin timbul selama pertandingan dan untuk tujuan pada tahap ini semua latihan harus dilatih menghadapi lawan yang sesungguhnya.

Sebagai pribadi, harus menjadi anggota tim tanpa mengganggu kesatuan tim. Sebagai satu tim, para pemain harus patuh sebagai pribadi-pribadi yang benar-benar matang menghadapi gagasan umum dari kerjasama kelompok (*teamwork*) dan semangat tim.





## BAGIAN 7

---

# KEBUTUHAN PELATIH SEPAKBOLA MODERN

### LATIHAN PENDAHULUAN

Penjelasan : Pernyataan yang jelas dan pilihan kata-kata tepat

Demonstrasi : Demonstrasi yang tepat dari kriteria khusus.

### PEMAIN

1. Mendengarkan
2. Melihat/Memperhatikan

### DAERAH PERMAINAN

1. Kebanyakan percobaan-percobaan posisi.
2. Jarak dekat.
3. Lapangan kecil.
4. Umpan-umpan pendek

### **PEMAIN**

1. Kebanyakan menggiring bola perorangan
2. Partner (berpasangan)
3. Konsentrasi
4. Latihan perorangan.
5. Latihan satu sisi.

### **WAKTU BERLATIH**

Pendek, agar konsentrasi tidak terganggu.

### **LATIHAN LANJUTAN**

1. Menginterupsi.
2. Pengertian yang simpatik.
3. Peningkatan.
4. Koreksi.  
Meningkatkan segi yang mendetail, tetapi selalu memperhatikan gambaran secara umum.

### **PEMAIN**

1. Menerima untuk dikoreksi.
2. Kemauan untuk meningkat.

### **Daerah Permainan**

1. Berlatih dengan pergerakan tanpa bola dan dengan bola.
2. Jarak diperbesar, karena lebih percaya diri bila mengumpan.

### **PEMAIN**

Taktik kelompok, memilih antara berbagai kemungkinan mengumpan. Umpan ke depan, ke belakang, dan umpan diagonal.



### **Waktu Berlatih**

Waktu latihan diperpanjang, latihan intensif.

### **Latihan Kompetitif**

Menganalisa.

1. Penekanan terhadap unsur-unsur taktis (*stress tactical elements*).
2. Pengalaman pribadi terpadu.
3. Penerapan prinsip-prinsip psikologi sampai manajemen tim.
4. Diskusi tim dan perorangan.

### **PEMAIN**

1. Koreksi diri.
2. Kritik diri.
3. Penilaian diri.

### **DAERAH PERMAINAN**

1. Latihan bersama lawan.
2. Semua umpan disesuaikan dengan situasi.
3. Menggunakan luas lapangan seperti dalam pertandingan.

### **PEMAIN**

Semua pemain dilibatkan, kelompok-kelompok kecil bertanding sesuai situasi dan berhadapan dengan lawan.

### **WAKTU BERLATIH**

Lamanya pertandingan penuh.

Masa-masa latihan berkembang mulai dari latihan-latihan yang sederhana dan penjelasan tentang teknis latihan kompetitif dan seluk beluk taktik. Latihan berangsur-angsur diperpanjang, lamanya sampai waktu pertandingan penuh.





## BAGIAN 8

---

# MENYESUAIKAN PERATURAN- PERATURAN DENGAN KELOMPOK UMUR

Sehubungan dengan kelompok-kelompok umur yang berbeda, peraturan permainan sepakbola harus disajikan dalam tahap-tahap yang diatur dengan baik, sementara disesuaikan dengan tingkatan daya ingatnya. Peraturan-peraturan tersebut harus mengikuti perkembangan anak sejak masa-masa sekolah sampai tingkat remaja. Gambaran filosofis dan psikologis berikut ini dapat digunakan sebagai bahan diskusi.

### A. DIBAWAH 6 TAHUN

Pada usia ini seorang anak menganggap bola sebagai sebuah mainan, sifatnya hanya mencoba-coba dan kemungkinan untuk dimainkannya tetap ada dan masih egois, tidak tahu menahu tentang kondisi disekitarnya mendukung

atau tidak, dan hampir tidak ada hubungan dengan waktu. Hal terpenting yang harus di pahami betul tentang sepakbola adalah bahwa tidak boleh memainkan bolanya dengan tangan. Untuk permainan dalam kelompok usia dini ini, anak-anak belum memerlukan peraturan permainan yang ketat. Kesenangan bermain bolah jangan di batasi dan permainannya belum resmi.

## **B. USIA 6-8 TAHUN**

Kelompok umur ini mengenal dan menerima prinsip-prinsip dasar permainan. Keberhasilan dicapai dengan bermain berdasarkan tata cara yang teratur di lapangan-lapangan kecil. Anak-anak ini memahami pentingnya kawan dan lawan mainnya. Menguasai dan kehilangan bola diterima sebagai kriteria yang permainan yang hal biasa.

Orang tua dan pelatih terkadang bertindak seorang guru selaku tokoh anak tersebut. Anak lambat laun menyadari ruang dan waktu yang berarti bagi dirinya. Bentuk-bentuk dasar dari permainan sepakbola dilatih sesuai kemampuan masing-masing, peraturan permainan sudah bisa di pahami yang mana dibolehkan dan yang dilarang semakin menjadi jelas dan makin memahami bahwa pelanggaran dan kesalahan membuatnya kehilangan bola. Fase-fase konsentrasinya berkembang dan dengan mudah menerima waktu permainan yang ditentukan (2 x 20 menit). Wewenang pelatih (juga termasuk tokoh yang disegani) telah dikenal sepenuhnya dan menjadi semakin penting baginya. Dengan pengenalan akan sepakbolah kompetitif, permainannya berkembang ke dalam pertandingan dan beberapa ketentuan sederhana diperlukan untuk memantapkan kompetensi yang terorganisir. Peraturan dasar di lapangan yang diberikan sudah dipahami dan jangan menggunakan tangan.

### **C. USIA 8-10 TAHUN**

Dalam kelompok umur ini anak-anak memperoleh pengalaman dalam pergaulan di sekolah dan merasa sebagai anggota penuh dari kelompok atau timnya, maka tugas pelatih menjadi semakin penting, dianggap sebagai suatu kesatuan tetapi masih ada masalah mengenai peraturan-peraturan pertandingan yang belum di pahami. Pada tingkat ini latihan penguasaan bola masih dominan di bandingkan latihan fisik dan para pemain usia ini harus belajar memahami permainan yang menyerang dan bertahan. Usia ini masih butuh koreksi atas kekurangan atau kesalahan yang dilakukan dan harus berpedoman pada aturan pertandingan.

Usia ini hampir tak pernah memanfaatkan keuntungan-keuntungan dalam permainan sebagaimana tercantum dalam peraturan tersebut. permainan harus di pimpin oleh pelatih yang memenuhi syarat. Pemain usia dini ini di lain pihak mengenal peran pelatihnya dan dilain pihak peraturan-peraturan harus di tegakkan dan waktu permainan selama 2 x 25 menit ternyata cukup memadai.

### **D. USIA 10-12 TAHUN**

Sedikit demi sedikit peraturan di masukkan dalam gaya permainan anak-anak bentuk unit dan terdiri sebuah tim dengan sebelas pemain. Pengalaman di peroleh dari anggota kelompok umurnya dan rasa keadilannya mereka peroleh dari pelatih yang kini menjadi sangat penting dalam perkembangan anak-anak selanjutnya. Pada tahap ini digunakan bola No.4 waktu bermain dapat memakai waktu sampai 30 menit, pengetahuan tentang peraturan-peraturan harus di sertai dalam latihan, sedangkan pedoman untuk mengenal peraturan yang lebih menguntungkan permainan harus di utamakan.

#### **E. USIA 12-14 TAHUN**

Permainan semakin memanfaatkan luas lapangan dewasa. Latihan dalam *tussling* (perebutan) mengarah pada peningkatan mempertahankan bola dari lawan. Sewaktu-waktu nampak tingkah laku agresif diusia ini. Pelatih harus dapat mengatasi masa perkembangan pubertas ini. Para pemain harus di biasakan memainkan bola ukuran 5. Pelatih harus bersikap lebih obyektif. Kesalahan yang dilakukan yang berulang-ulang harus menjadi perhatian pelatih unntuk memperbaiki permainan diusia ini, khususnya terhadap semangat permainan dan bermain jujur harus dibahas lebih mendalam, agar dapat mendukung perkembangan moral dan kepribadian pemain.

#### **F. USIA 14 – 16 TAHUN**

Dengan waktu bermain selama 2 x 45 menit, kelompok umur ini sudah bisa bermain dalam turnamen besar. Semua peraturan harus dipahami dan dilaksanakan dengan baik. Sikap pemain terhadap wasit menjadi perhatian pelatih untuk menerima keputusan yang diputuskan wasit bersangkutan. Kekuatan serta semangatnya yang pantang menyerah menimbulkan komplik dengan peraturan pertandingan yang sangat ketat. Ambisi dan pengaruh luar menambah tantangan-tantangan baru bagi pemain untuk berprestasi. Pengamatan yang ketat terhadap semua peraturan permainan dilakukan, setiap tindakan kekerasan harus ditangani dengan baik dan sukarela dan pelatih memainkan peran pendukung yang sangat penting hal ini.

#### **G. USIA 16 – 18 TAHUN**

Pada tahap ini sebagian besar perkembangan telah dilalui. Berbagai macam pelatihan untuk pemain telah mereka

laksanakan. Peraturan pertandingan harus betul-betul di pahami dan di implementasikan dilapangan. Semua perangkat pertandingan harus di ketahui dan permainan harus dilaksanakan secara tertib yaitu tentang lapangan permainan dan perlengkapannya dan keputusan yang sama yang di terapkan terhadap semua pelanggaran dan kejadian di luar lapangan namun demikian, wasit perlu memiliki sifat jujur untuk memimpin pertandingan-pertandingan pada tingkat ini.







## BAGIAN 9

---

# KRITERIA UNTUK LATIHAN KELOMPOK UMUR

Program perkembangan individu setiap kelompok umur bertujuan untuk mengembangkan latihan anak berbagai kelompok umur dengan berbagai kriteria latihan yang sesuai kaidah-kaidah ilmu kepelatihan. Hanya dengan membangun hubungan logis terhadap beberapa kelompok umur secara bertahap perkembangan positif akan terwujud dan akan bertahan lama. Selama ini hanya negara-negara yang memiliki perkembangan sepakbola usia dininya yang dapat berjaya di kejuaraan sepakbola Internasional maupun di Cup Dunia.

Kini harus berpikir maju untuk mengkoordinasi peningkatan di semua kelompok umur junior meskipun sudah jelas bahwa proses kedewasaan tidak sama di semua negara. Penerapan pengelompokan umur secara ketat tidak dapat dilakukan merata di seluruh dunia. Bagaimanapun harus dicarikan suatu divisi tambahan yang penting ialah adanya juga

kelompok utama, kelompok anak-anak (dibawah 10) kelompok remaja (dibawah 14) dan kelompok yunior (dibawah 18 tahun) Ini tercakup dalam program latihan FIFA. Kita juga perlu membedakan tingkat-tingkat lanjut (*intermediate*) yang mempunyai program latihan yang baik yang telah di mulai dari tingkat dibawah 6 tahun.

Bermain adalah naluri dasar manusia yang pada setiap kelompok umur yang berbeda anak laki-laki atau perempuan akan menemukan tokoh orang tua masin masing serta kehidupan lingkungan khusus. Minat anak terhadap sepakbola harus sedini mungkin di perhatikan oleh pelatih. Pembinaan bakal dapat di mulai dengan memperkenalkan pelatihan teknik dasar sepakbola, peraturan dasar tentang permainan, lamanya permainan, dan jumlah pemainnya. Pengenalan ini harus di sesuaikan dengan kelompok umur secara individu kemudian di lanjutkan dengan fisik, teknik, taktik dan mental yang di berikan tahap demi tahap. Sebelum mencermati lebih dalam dan kita akan membahas perkembangannya.

#### **A. DIBAWAH 6 TAHUN**

##### **TEKNIK**

Unsur teknik sepakbola adalah bagian dari permainan dan diterapkan selama latihan. Berbagai teknik di tingkatkan secara bertahap melalui latihan, di fase usia ini termasuk fase kegembiraan, anak harus di ajarkan bagaimana mereka menyenangi atau mencintai sepakbola dan sedikit memperkenalkan teknik dasar sepakbola.

##### **TAKTIK**

Penekanan dalam kelompok umur ini terletak pada dorongan dan penghargaan atas hasrat yang menggebu untuk bermain. Hal itu tidak mencakup latihan fisik dan tanpa

mempergunakan bola dilakukan untuk menghindari latihan sepihak. Taktik bermain belum bisa menjadi dasar untuk bermain.

#### **KONDISI**

Latihan-latihan berlari dan senam tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Untuk gerakan dan koordinasi harus ditingkatkan dengan berbagai permainan. Penerapan metode ini bertujuan agar mata lebih tertuju pada permainan untuk kegembiraan. Otot-otot pun tidak perlu dilatih.

#### **Teknik Penguasaan Bola**



#### **TEKNIK (Membiasakan Memainkan Bola)**

Dengan alasan fisik dan ukuran lapangan, ukuran dan beratnya bola, disarankan agar pada tahap paling awal ini tidak terlalu membedakan antara berlari dan bermain dengan bola sebagaimana telah disebutkan dalam permainan khusus anak usia dini, masih kadang muncul egoisnya, tidak suka membagi bola pada rekan-rekannya.

### **TEKNIK (Berlari Dengan Bola)**

Pada usia ini persepsi ruang belum sampai pada tingkat tinggi dimensi dan cenderung memainkan bola mendatar di tanah. Pelatihan harus menganjurkan latihan-latihan bebas yang bertujuan untuk mengembangkan kreativitas pemain-pemain muda. Biarkan pemain meluapkan kegembiraannya menguasai bola dan tidak ada batasan terhadap kemampuan teknik. Teknik bermain merupakan penerapan tujuan-tujuan taktis yang manfaatnya baru akan nampak di kemudian hari.

Para pemain harus bereaksi terhadap rangsangan visual (penglihatan) dan rangsangan akustik (pendengaran). Pemain patuh pada pimpinannya seperti dibawah ini:

- "Angkat Kepalamu "
- "Bayangi Lawanmu"
- "Isyarat visual"

Para pemain mengamati isyarat-isyarat pelatihnya dan bereaksi terhadap aba-abanya.

### **TEKNIK (Mengambil Bola)**

Tahap ini menekankan pada penguasaan bola "latihan bebas di mulai dengan membolehkan pemain menggunakan tangannya, karena teknik, koordinasi dan posisi terhadap bola belum berkembang secara sempurna. Tujuan dari latihan ini harus dicapai melalui metode yang tepat.

#### **Seri pertama:**

- Lempar Lebih Jauh - Kejar Bola
- Lempar Lebih tinggi - Kejar Bola

#### **Seri Kedua:**

Latihan-latihan yang sama seperti ini atas, tetapi membiarkan bola melambung dan menendangnya.

**Modifikasi:**

Lihat di atas sebuah tendangan jauh atau dari sebuah lemparan pada waktu mengambil bola. Sol sepatu harus di letakkan di atas bola untuk menunjukkan bahwa bola telah di kuasai.

**TEKNIK (Mengambil Bola/Passing/Menembakkan Bola Ke Gawang)**

Pemain harus menyadari bahwa penguasaan bola secara otomatis akan berlanjut pada gerakan (*action*) baru. Memainkan naluri hanya memerlukan satu arah permainan dan satu gawang, karena ukuran lapangan kecil. Sasaran teknik ialah:

1. Arah sasaran menuju gawang.
2. Tembakan ke gawang dari berlari menggiring bola.
3. Jaraknya diatur sendiri oleh pemain selama latihan bebas atau ditentukan oleh pelatih.
4. Sudut pendekatan oleh sudut gawang dapat bervariasi.
5. Berikan Kebebasan gaya dalam teknik penembakan bola ke gawang.

Tembakan Ke Gawang dari Udara

1. Lemparan bola tinggi-tinggi.
2. Ambil bola tinggi-tinggi.

Amankan penguasaan bola setelah bola di ambil. Bola tidak bergerak. Mengincar gawang dari bola diam/stasioner. Variasi di atas dapat dilaksanakan sesuai kebutuhan.

**TAKTIK (Permainan mini 1 )**

Hitam / Putih

Para pemain membentuk dua barisan yang berjarak 2 - 3 m. Pelatih berdiri di ujung kedua barisan dan melemparkan sebuah benda (misalnya lempengan koin) yang satu sisinya putih dan satu sisi lawan, barang siapa tertangkap, di haruskan

bergabung ke barisan lawannya, bila tidak ada koin pelatih dapat menyerukan “putih” dan “hitam”

### ***Fox Chase (Berburu Serigala)***

Tiga sampai lima pemain membentuk sebuah lingkaran (“hole” / lubang serigala) di berbagai tempat di lapangan. masing-masing lubang serigala ditempati oleh seorang pemain sedangkan lainnya (sejumlah pemain yang duduk ditengah lingkaran) berkeliaran di lapangan, dikejar “pemburu serigala”. Barang siapa takut akan tertangkap mencari perlindungan dalam salah satu lingkaran sehingga mendesak luar pemain yang lebih dulu berlindung dalam lingkaran itu, karena tempatnya sempit. Kemudian pemain lainnya di kejar dan apabila tertangkap, mereka bergantian menjadi pemburunya. Dalam kelompok umur ini, kesukaan bermain lebih berharga dari pada latihan berdasarkan kehebatan.

## **B. DI BAWAH 8 TAHUN**

Kelompok umur ini perlu dukungan penuh orang tua, ini penting agar anak merasa bahwa apa yang dia cita-cita bisa terwujud dengan perhatian khusus orang tuanya. Ikutnya orang tua menonton pertandingan sepak bola, membuat anak tersebut semakin mencintai permainan sepakbola. Fase umur masih di tekankan pada masa kegimbaraan bagaimana supaya anak usia ini semakin mencintai sepakbola.

Lapangan yang terbatas akan membuat kesempatan bermain bagi anak anak untuk bermain berkurang, kini perlu dicarikan lapangan kecil-kecil yang ukurannya disesuaikan dengan umur seorang anak, harus dapat memikirkan ide-ide dan imajinasinya tentang lapangan tersebut serta dapat menggunakan teknik bermain yang telah dicapainya. Seorang

murid di sekolah juga mengerti batas-batas waktu telah ditentukan. Waktu bermain di perpanjang walaupun diatur secara lebih terperinci, anak harus belajar mengenai teman sebangkunya atau yang duduk di dekatnya dan juga yang ada di jalan, mereka menjadi teman mainnya, dalam usai ini seorang anak telah siap untuk bermain dan siap untuk berpartisipasi dalam klub kecil. Daya tarik atau minat harus ditanamkan dengan cara yang menyenangkan.

Pemain telah memerlukan seorang pemimpin yang dapat mereka hormati secara wajar dan ayah merupakan tokoh ideal, bahkan mungkin dapat peran gandanya sebagai pemimpin sekaligus pelatih. Kini tiba saatnya untuk melatih penguasaan bola, yaitu bentuk-bentuk dasar menendang bola, menerima bola dan menyundul bola di dalam taktik yang penting harus ditekankan adalah penguasaan bola.

Umur : Di Bawah 8 Tahun

Pameran/Pelatih : Ayah

Lapangan : Kecil

Luas Lapangan Permainan

Ukuran Gawang : Lebar 3.00 Meter

Tinggi : 2.00 Meter

Ukuran Bola : No. 2

Lama Pertandingan : 2 X 20 Menit

Kegiatam Permain : Teman /Lawan Kelompok

Wasit : Orang Tua

## **DIBAWAH 8 TAHUN**

### **LATIHAN**

#### **TEKNIK**

Penerapan jenis tendangan diserahkan kepada pemain itu sendiri melalui latihan dia akan mengembangkan gaya

tendangannya sendiri. Ini juga berlaku untuk menghetikan bola, heading (menyundul) dan dribbling (menggiring bola).

1. Pilihan / ukuran bola sangat penting.
2. Ditahap ini, hanya gerakan dasar yang dihasilkan dari permainan.

#### **TAKTIK**

Kelompok usia ini telah menyadari akan penguasaan bola dan para pemain berlomba untuk menguasainya. Dasar-dasar taktik mulai diperkenalkan pada tahap ini. Selama permainan didepan salah satu gawang, memulai serangan dan pertahanan dilakukan secara bergantian, tergantung apakah pemain kehilangan bola atau memperoleh bola. Dalam ruang terbatas dan satu gawang sebagai sasaran, prinsip serangan adalah menemukan tempat yang kosong.

Apabila permainan difokuskan didepan salah satu gawang yang melibatkan beberapa pemain, maka dibentuk suatu pertahanan berbentuk corong untuk menghindari terjadinya gol. Formasi 4 x 2 lebih baik dari pada formasi 3 x 1 karena meningkatkan pandangan keliling dari situasi dan lebih mendorong permainan dimensi.

#### **KONDISI**

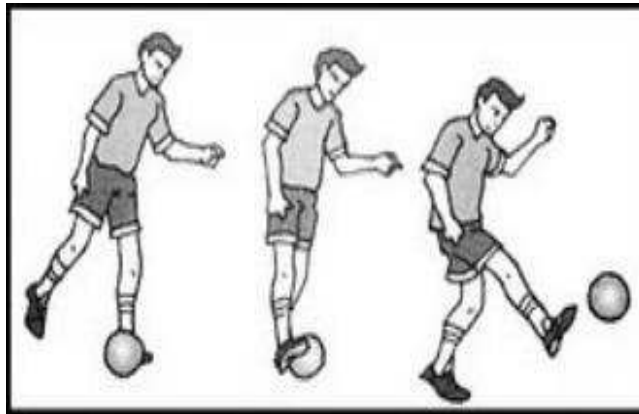
Disini terjadi transisi dari permainan sederhana ke permainan kompetitif, mulai tanpa menggunakan bola dan kemudian dengan bola. Latihan berlari bertujuan untuk membentuk reaksi cepat dengan kecepatan pada jarak pendek. Kelenturan otot yang begitu penting dalam penguasaan teknik, mula-mula dicapai lewat permainan dengan pasangan tanpa tekanan. Dalam kedua hal tersebut, aspek kompetitif perlu diperhatikan yang menjadi ciri khas kelompok umur ini.



## TEKNIK (Perkembangan Perasaan Terhadap Bola)

Untuk mengembangkan perasaan terhadap bola (*feeling for day*) yang sejalan dengan kemampuan teknik para pemain kelompok usia ini. Bola dipegang dan melambung pada awal tahap ini. Di tahap ikutnya baru dikenakan larangan menyentuh bola, sebagai transisi ketimbang-timbang (*juggling*) dengan bola tanpa menyentuh tanah. Pada tahap lanjutan pada kelompok umur ini, pemain harus mengambil bola dengan kaki tanpa menggunakan tangannya. Bola harus mengarah ke atas. Latihan-latihan berikutnya harus dilakukan, mengangkat bola tanpa menggunakan tangan:

1. Latihan jatuhnya bola dari tangan lalu tendang ke atas .
  - Terima bola dengan kaki sambil bergerak maju.
  - Tendang bola melebihi kepala, kemudian terima kembali dengan kaki.
2. Latihan angkat bola tinggi dengan menggunakan instep (kura-kura kaki)
3. Latihan penguasaan bola. Angkat bola tinggi ke atas. Mainkan bola di atas tanah dalam kelompok. (Pertahankan bola tinggi di dalam kelompok).





Teknik Juggling Bola

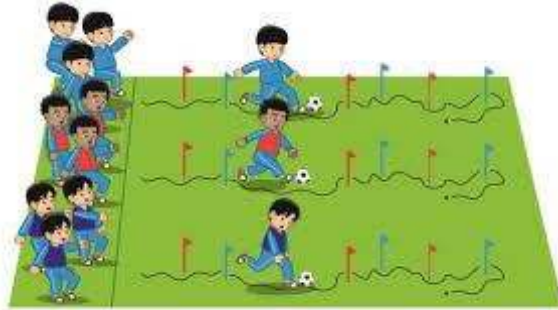
### TEKNIK (Mengontrol Bola)

Latihan-latihan kelompok dalam umur ini terbatas pada berlatih mengontrol bola. Dengan mengesampingkan daya saing (kompetitif) membawa bola lurus kedepan dengan menggunakan instep atau dalam lingkaran dengan menggunakan kaki bagian dalam luar.

1. Dribbling (menggiring bola) sambil menggiring tiang pemain bebas menggunakan kaki luar atau dalam.
2. Mengubah arah dalam lingkaran menarik kembali bola dengan soul sepatu. Memutar berlawanan arah gerakan yang sama tanpa menghentikan bola.
3. Membawa bola lurus kedepan dengan menggunakan instep (kura kaki). Kemungkinan latihan "lokomotif" (*locomotife*) (*exercise*) yaitu berpura pura meluruskan bola tetapi melanjutkan untuk dribbling ke depan.
4. Bergantian menggiring dengan kaki bagian luar dan dalam sambil membentuk angka 8.
5. Latihan gerakan zig-zag dengan menggunakan kaki bagian luar dalam. Latihan ini juga dapat dilakukan sebagai lomba lari beranting (*relay race*).
6. Kombinasi dari kontrol bola melingkar dan kontrol bola melingkari garis lurus. Dribbling bola dengan gerakan zig-zag

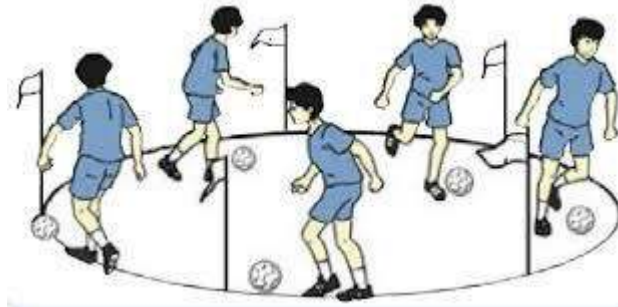
ke satu arah dengan menggunakan kaki bagian luar dan dalam, dan ke arah lainnya lurus ke depan dengan menggunakan instep (kura kaki).

- a. *Shuttle Relay* (lari beranting bolak-balik)  
Setiap tim dibagi menjadi dua kelompok dengan jarak kira-kira 10 m. Jarak berlari antara kedua tim ditandai dengan bendera-bendera kecil, para pemainnya berbaris di belakangnya, setelah aba-aba dimulai, pemain pertama dari masing-masing kelompok menendang bola dengan kaki dan mengarahkannya kepada pemain yang menunggu di depannya. Sambil berlari, bola harus selalu dekat dengan pemain dan hanya boleh diteruskan kepada pemain di depannya dalam jarak 3 m atau kurang. Jarak ini perlu diperhatikan. Cara menggiring bola dapat diatur atau diserahkan kepada pemainnya.
- b. *Running/Turning Relay* (Berlari/Lari beranting dengan putaran)  
Dua tim dari kekuatan yang acak berdiri dalam barisan. Sebuah pos yang menandakan titik putaran, ditempatkan pada jarak 10 m. Menggiring bolanya dapat diatur atau diserahkan kepada pemainnya.
- c. *Circular Relay* (Lari Bernting dalam Lingkaran)  
Untuk latihan ini digunakan lingkaran tengah dari lapangan sepakbola. Pelarinya berdiri sejajar didalam lingkaran agar area luarnya dibebaskan sebagai *track* (jalur) untuk berlari. Semua tim berdiri di dekat garis start (awal) dan garis finish (akhir). Hanya pelari yang akan mendapat giliran diperbolehkan berdiri di track untuk berlari.



Gambar 1.21 Aktivitas pembelajaran menggiring bola dengan melewati bendak yang dipasang zig-zag.

### Lari Bolak-Balik sambil Menggiring Bola



### Lari Beranting dalam Lingkaran

- d. *Zig-Zag Through* (Lari zig-zag melalui barisan-barisan diam)
- Para pemain dibagi menjadi dua barisan yang terdiri dari enam orang atau lebih, dengan jarak kira-kira 2 m sampai setelah aba-aba mulai, pemain pertama menggiring bola ke dalam mengelilingi pemain-pemain lainnya dengan cara zig-zag. Kemudian passing (berikan kembali ke ujung barisan dengan kaki bagian dalam). Pemain berikutnya mengambil bolanya lalu menggiring lagi ke depan, kemudian mengembalikannya lagi. Tim yang lebih mencapai finish adalah pemenangnya.

### **TEKNIK (Memainkan Bola / Menerima Bola / Pendahuluan)**

Prinsip dasar dari menendang atau mengoper bola dengan kaki bagian dalam sebagian besar dipraktekkan bersama pasangan main. Sementara memainkan dan menerima bola, ketepatan waktu dan kecepatan tendangan juga dilatih secara terpisah dari teknik.

1. Latihan bermain menggunakan kaki bagian dalam dan diselingi dengan menghentikan bola.
2. Latihan bermain menggunakan kaki bagian dalam dengan melakukan tendangan terarah ke gawang dan diselingi dengan menghentikan bola. Setelah itu, menggiring tanpa henti.
3. Latihan menendang/meneruskan (passing) bola. Bermain langsung menggunakan kaki bagian dalam dan tanpa berhenti.
4. Latihan bermain menggunakan kaki bagian dalam. Jaraknya bervariasi.
5. Latihan bermain menggunakan kaki bagian dalam, membidik ke bola latihan atau sasaran serupa.

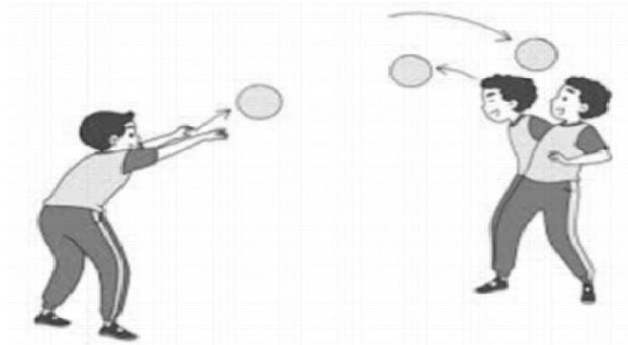
### **TEKNIK (Pendahuluan dari Menyundul Bola)**

Urutan-urutan dari latihan-latihan berikut ini didasarkan pada prinsip intruksi secara umum dari kelompok umur ini. Unsur-unsur dari menyundul ialah:

1. Penjelasan secara teknis.
2. Perkenaan bola di dahi.
3. Mata terbuka.
4. Langkah: kaki dikangkangkan
5. Daggu di angkat.
6. Melompat di tempat atau tanpa menlompat.

Latihan menyundul bola sebagai berikut:

1. Latihan melempar bola bolak balik untuk menyundul.
2. Latihan dari sebuah lemparan menghentikan bola dengan dahi menyundulnya kembali kepada lawan mainnya.
3. Latihan dari sebuah lemparan, bola dilambungkan kembali kepada lawan main dengan menggunakan kaki atau kepala.
4. Latihan menyundul bola langsung dari pemain yang satu ke pemainnya.
5. Latihan menyundul bola pemain yang satu ke pemain lainnya diselingi penguasaan dengan menggunakan dahi.



Teknik Menyundul Bola

### **TEKNIK (Memainkan/Menerima Bola/Kearah Gawang)**

Bermula dari permainan diam (stasioner) dan bergerak bersama bola dari awal dari taktik menjadikan gawang sebagai sasaran dan permainan harus bergerak kearah itu.

Metode-metode dasarnya ialah pemain dengan dan tanpa menghentikan bola, mula-mula dengan kaki bagian dalam. Selain kecermatan, juga perlu diperhatikan mengenai passing (meneruskan) bola kearah rekan main, atau kearah tempat yang kosong didekatnya.

1. Latihan menendang ke lawan main mengarah kearah gawang.
2. Latihan menendang ke lawan main tetapi mengelilingi disekitar kelompok bendera-bendera, untuk meningkatkan keterampilan, mula-mula latihan ini dilakukan dengan menghentikan bola dan kemudian langsung mengembalikannya.
3. Latihan ini mengembangkan semangat / upaya tim yang tertuju pada gawang yang dijaga penjaga gawang.

### **TAKTIK (Permainan sepakbola mini)**

Ditahap inilah permainan sepakbola mini diperkenalkan, sesuai dengan jumlah pemain yang ada. Berbagai kemungkinannya ialah :

- Tiga lawan tiga.
- Empat lawan empat.
- Lima lawan lima.

Susunan tim tergantung dari kemungkinan yang dipilih:

1. Dengan seorang atau dua orang pemimpin atau pemain senior.
2. Pelatih dan yang dilatih langsung bermain bersama.
3. Masing masing tim diperbolehkan menghentikan bola dua kali dalam permainan.
4. Setiap tim diperbolehkan menghentikan bola satu kali.
5. Bermain tanpa menghentikan bola.

### **KONDISI FISIK (LATIHAN)**

Perkembangan koordinasi dan kecepatan dalam permainan sepakbola merupakan sasaran utama dari persiapan fisik mendasar dalam kelompok umur ini, hal ini dapat dicapai secara sistematis, dimulai dari latihan-latihan perorangan dan

kemudian beranjak ke aktivitas bersama lawan main bersama kelompoknya dan setelah itu bersama timnya.

1. Berlari mengitari seorang lawan main  
Menbentuk kelompok yang terdiri dari dua orang dilapangan dengan jarak yang cukup antara masing-masing pemain. Seorang berdiri diam, sementara yang seorang lagi berlari mengitarinya dengan berbagai cara.
2. Menangkap secara Berpasangan  
Membentuk tiga kelompok yang sama kuat (jumlah pemain yang sama) kelompok satu, ditandai dengan saputangan atau ikat kepala, mulai mengejar atau menangkap.
  - Lari beranting sederhana.
  - Aktivitas tim dengan berbagai variasi-variasi, maju – mundur – kesamping.
  - Lari beranting sambil membawa sesuatu (bola)
  - Sambil berlari zig-zag mengitari po- pos tambahan.

#### **TEKNIK (Contoh Latihan Fisik Mendasar)**

Latihan-latihan ini dimaksudkan untuk menunjukkan keanekaragaman (kompleksitasi) dari permainan sepakbola dengan mengkombinasikan unsur unsur teknik dan fisik sejak tahap awal.

1. Mengambil bola  
12 pemain diberi nomor satu sampai tiga atau empat, mereka duduk membentuk lingkaran, ditengahnya diletakkan 4 bola, sebuah nomor dipanggil misalnya nomor 2, semua pemain bernomor 2 berlari mengitari lingkaran menurut arah jarum jam dan kembali memasuki lingkaran melalui tempatnya semula. Disamping mereka mengambil sebuah bola, lalu membawanya kembali ketempat melawati



rute yang sama seperti sebelumnya. Pemain yang lebih duluan sampai mendapat nilai dua.

2. Merusak pertahanan

Lapangan dibagi menjadi dua, dipisahkan oleh sebuah bidang yang sempit, kekuatan tim seimbang masing masing tim diisi dengan seorang pemain dari tim lawan yang bermain diantara mereka. Para pemain harus berusaha menendang bola kearah kawannya diseberang suatu upaya jitu yang memerlukan pendobrakan secara lihai, sementara kawan disebelahnya meneruskan bolanya pada saat yang tepat.

**TEKNIK (Permainan Tambahan)**

Perlu selalu ditekankan adalah unsur-unsur permainan, ada beberapa latihan tambahan yang secara sepiantas tidak sejalan dengan sepakbola namun mendorong dan memberi kepuasan pada pemain.

- Menggelindikan bola.
- Bola keranjang.
- Bola tangan.

1. Menggelindingkan bola

Bola hanya boleh dimainkan dengan tangan dan hanya digelindingkan ditanah jika terdapat 6 pemain di masing-masing pihak, maka sebuah lapangan berukuran 10 m x 15 m sudah cukup memadai, tim terdiri dari seorang penjaga gawang, 2 pertahanan dan sisanya penyerang.

2. Bola keranjang

Seperti pada bola tangan, bola dimainkan kearah net, daerah terlarang di sekitar net adalah antara 3 m – 5 m dan hanya boleh dimasuki oleh penjaga.

3. Bola tangan dengan pembatasan/larangan  
Bola hanya dapat dicegat oleh lawan, sementara bola masih di udara.

### C. DIBAWAHUMUR 10 TAHUN

Pada usia ini orang tua sebagai panutan didalam keluarga, lalu beralih kepada guru-guru sekarang menjadi figur utama. Sekarang sekolah merupakan lembaga organisasi tempat para siswa menghabiskan sebagian besar waktunya. Sekolah formal, klub dan sekolah sepakbola mempunyai arti yang berlainan, mewakili tim sepakbola di sekolah juga merupakan motivasi tersendiri.

#### **Kelompok Umur Ini Memerlukan 2 Buah Gawang**

Menuju ke peraturan permainan, anak anak tidak cukup puas dengan bermain sepakbola di halaman saja, melainkan mereka ingin mengalami sepakbola sebenarnya dilapangan yang normal dan mereka belum mampu mengendalikannya dengan baik dan kualitas fisiknya pun belum memadai, walaupun begitu, dengan adanya dua gawang setidaknya harus mempunyai kesan seolah-olah benar-benar bermain dilapangan besar, walaupun ukuranya belum tepat.

Daya penalaran anak pada kelompok ini lebih maju dan dengan sendirinya mampu menerima latihan yang lebih lama. Guna meningkatkan kemampuan meniru, jumlah pemainnya bisa ditambah menjadi sebuah tim. Setiap anak ingin tampil lebih baik daripada rekan main atau lawannya dan hanya dengan mengenakan kostum klubnya, seorang anak telah menjadi bagian dari tim kecilnya serta mendorong semangat tim.

Dengan memperkenalkan dua buah gawang dalam permainan, Pada saat menyerang dan bertahan sambil menguasai bola, maka berkembang dalam bentuk taktik. Sedangkan bentuk dasar dari teknik akan dikembangkan kemudian. Lapangan yang luas juga memerlukan kemampuan fisik yang lebih besar dalam latihan.

## **DIBAWAH 10 TAHUN**

### **LATIHAN**

#### **TEKNIK**

Penjabaran teknik berkembang dari kumpulan / konstelasi para pemain, sebagaimana ditentukan oleh pelatih. Peningkatan jumlah pemain secara otomatis menciptakan pilihan-pilihan operan bola yang lebih banyak. Lapangan yang lebih luas memerlukan keterampilan dalam menendang. Berdasarkan alasan taktis, guna menyederhanakan permainan dan menahan bola ditanah, perhatian harus tercurah pada umpan terobosan ke tempat-tempat kosong.

Bola tinggi dari kaki bagian dalam (ke tengah, menyilang) seringkali tidak dapat dielakkan karena telah memfokuskan umpan terobosan ke tempat-tempat kosong. Kini perhatian difokuskan pada pengembangan perkembangan yang tidak keras dari gerakan-gerakan dasar (meningkatkan bermain dengan bola). Hal ini juga berlaku bagi keterampilan teknik lainnya.

#### **TAKTIK**

Bermain dengan gawang pada tahap ini kemampuan taktis yang terlatih. Suatu perubahan mendadak dari serangan ke pertahanan dan sebaliknya, tergantung dari posisi bola. Pedoman taktik yang utama ialah mencetak dan mencegah

terjadinya gol. Ini merupakan awal dari permainan yang teratur dengan unsur baru dari lapangan permainan dan peraturan permainan. Taktik diam menjadi bagian dari permainan tim. Permainan taktik ini sangat sesuai untuk mengembangkan kriteria tersebut di atas secara sistematis.

#### **KONDISI**

Untuk kondisi latihan fisik di berikan kelincahan, kelenturan, kecepatan dan kecepatan reaksi. Kini tekanan semakin besar disebabkan karena lapangan yang lebih luas dan perlunya tekad yang lebih selama permainan.

Semua latihan harus dilakukan dilapangan dan lebih baik dengan menggunakan garis-garis batas. Guna meningkatkan perkembangan otot, latihan bersama pasangan diteruskan, namun dengan mengerahkan tenaga yang lebih banyak, serta menggunakan peralatan yang dimodifikasi.

#### **TEKNIK (Menimang-nimang dengan Bola/Juggling)**

Pada tahap ini, menimang-nimang dengan bola harus dilakukan tanpa menggunakan tangan. Perhatiannya pada bola pemain-pemain muda ini harus dilakukan agar bola tetap mengudara selama mungkin.

Seri-Seri Metode :

Menimang-nimang bola sesama pemain dalam berkompetisi menggunakan semua bagian tubuh. Metode :

1. Di kaki.
2. Di paha.
3. Dengan kaki dan lutut.
4. Latihan bebas (tanpa aba-aba).
5. Dengan kepala.

### **TEKNIK (Dribbling (Menggiring), (GerakTipu/Mengecoh)**

Sebagai tahap pendahuluan/persiapan ke menggiring, latihan-latihan dilakukan secara berurutan setelah di tempat dan bergerak menerobos rintangan bertujuan untuk:

1. Mengecoh / gerak tipu.
2. Melewati lawan.
3. Mengubah arah dengan tanpa lawan.
4. Menggiring bola sekitar rintangan (pos-pos), menggiring berputar sambil menerobos rintangan (rekan main).

### **TEKNIK (Mengecoh/Gerak Tipu)**

Gerak tipu ini khususnya efektif dalam ruang yang terbatas, pemain yang membawa bola mengecoh dengan menendang bola kebelakang dengan tumit dengan cara mengambil sikap yang tepat dengan menempatkan kakinya di atas bola. Lawan siap-siap untuk menendang kebelakang (*back-pass*) dan kehilangan keseimbangan. Pemain yang membawa bola mengubah kecepatan dan berlari cepat melalui lawannya.

#### **· Urutan Gerakan**

Bola dilindungi dari serangan lawan yang mendekat. Penyerang mengayunkan kakinya ke depan lalu ke belakang, berpura-pura melakukan tendangan ke belakang (*back pass*), tetapi dengan cepat membelokkan bola maju kearah semula.

#### **· Gunting**

Trik khusus ini bisa berbahaya di daerah penalti karena bagi penyerang kadang terhalang untuk menembak ke gawang. Bola didorong maju dengan sisi luar dari kura-kura kaki. Dalam sekejap pemain kehilangan langkah melewati bola yang bergerak, sambil menarik kaki ke atas dimana ia mengimbangkan searah dengan badannya. Pada saat yang

sama, tubuh bagian atas mengayun ke arah ini. Setelah itu bola ditendang dengan cepat ke arah yang berlawanan dengan kura-kura kaki sisi luar yang sekarang terangkat untuk menerobos. Untuk melakukan hal ini, perlu langkah dipercepat. Pertahanan kadang terjebak dikaki yang salah dalam mengantisipasi, jarang dapat menghentikan serangan.

#### **TEKNIK (Meneruskan Bola/Menerima Bola/Berlari)**

Latihan-latihan sebelumnya bersama pasangan kini diperluas. Dimulai dari kelompok kecil ke tim mini, sampai tim besar dengan jumlah pemain lengkap. Pertandingan secara langsung belum ditonjolkan. Metode-metode dasar merupakan hal yang perlu di perbaiki, sedangkan latihan-latihan sederhana menjadi lebih kompleks dan bervariasi.

Latihan berikutnya membantu memberikan variasi-variasi pada jenis permainan serta mengkombinasikan teknik dengan latihan-latihan sambil mengembangkan permainan dari tanah ke udara. Sekaligus tipe sundulan yang lebih ditingkatkan. Bergerak ke suatu posisi baru setelah meneruskan bola dimaksudkan untuk meningkatkan pembebasan seperti:

1. Menempatkan kelompok-kelompok saling berhadapan, sambil memainkan bola rendah, meneruskan bola dan melanjutkannya.
2. Tendangan cermat ke arah gawang.
3. Sebagai tendangan langsung.
4. Sebagai latihan langsung untuk ketepatan.

Latihan yang sama dapat di lakukan dalam formasi lingkaran. Bola sudah mulai diperkenankan untuk sekali melambung. Permainan dengan tendangan setinggi kepala. Menservis bola ke kepala kawan, disundul kembali dan sekali lagi menservis bola setinggi kepala sambil meneruskan.

### **TEKNIK (Passing, Meneruskan, Bermain)**

Pemain-pemain disebar di suatu area tertentu. Dua pemain saling melemparkan bola. Mereka berusaha membidikkan bola ke bawah pinggang (Pangkal paha) rekan timnya yang meninggalkan tempat semula.

Disini dibentuk kelompok-kelompok kecil yang mudah dikenal. Pemain-pemain menyebar disuatu lapangan yang diberi tanda-tanda. Bola dilempar masuk untuk dimainkan kelompok yang menguasai bola berusaha menahan bola kesana kemari. Passing atau penguasaan bolanya yang dominan menjadi pemenang dalam waktu yang sudah ditentukan.

### **TEKNIK (Latihan untuk Pemain Lanjutan (Menyundul))**

Dalam latihan-latihan lanjutan teknik menyundul, mengubah arah diperkenalkan sebagai tambahan yang ada pada latihan-latihan gerak lurus (Linear).

1. Seorang penyundul langsung berganti tempat arah lurus.
2. Seorang pemain yang berdiri di depan kelompoknya membagi bolanya.
3. Seorang pemain ditengah lingkaran membagi bola.

Semua latihan harus dilakukan secara sistematis:

1. Dari sebuah lemparan.
2. Secara langsung.
3. Kompetitif (ciptakan gol).

### **TEKNIK (Sepakbola Mini I)**

Pembina dan pelatih sepakbola perlu memperhatikan modifikasi-modifikasi permainan seperti sepakbola mini untuk melihat perkembangan anak usia ini. Beberapa dari alasan-alasan itu sudah jelas sebagai berikut:

1. Seorang anak bukanlah orang dewasa dalam bentuk kecil

secara fisik, mental, maupun emosional.

2. Seorang anak tidak dapat bertanding dengan cara yang sama, dengan menggunakan aturan-aturan orang dewasa.
3. Kemampuan jantung dan paru-paru, perkembangan otot dan ukuran tulang belum sesuai untuk partisipasi dilapangan-lapangan yang luas.
4. Jenis-jenis kompetisi untuk anak-anak tidak dimaksudkan untuk melibatkan pemain dalam jumlah besar.

Anak-anak umur 6 dan 10 tahun dilibatkan dalam permainan yang bermanfaat, khusus untuk anak-anak kecil. Pada awal Pengenalannya, permainan-permainan sepakbola mencakup kedua faktor kesenangan dan partisipasi dalam olahraga. Keterampilan dasar bermain sepakbola diperkenalkan anak-anak untuk membuat pondasi yang lebih kuat.

Empat lawan empat di setengah tengah lapangan. Dua tim bermain di setengah lapangan normal. Tim yang membawa bola berusaha melewati pertahanan lawan dan membuat skor (gol) sebanyak mungkin. Latihan ini mencakup kreasi dan perluasan tempat-tempat kosong, dan juga mengharuskan pemain menyusun gerakan serangan sedemikian rupa sehingga para pemain tersebar luas, baik dalam serangan maupun pertahanan titik permainannya melibatkan situasi-situasi pertandingan nyata dan keadaan keadaan yang terus-menerus berubah-ubah berarti bahwa para pemain harus senantiasa berpindah-pindah untuk menyerang dan mempertahankan atau sebaliknya tergantung situasi para pemain juga berusaha untuk mencapai unsur kejutan dengan serangan balik yang mematikan dan tembakan yang tepat.



## **KESEHATAN JASMANI (Persiapan Fisik/Keterampilan/Ketangkasan)**

Berlatih bersama rekan main dianggap sebagai bagian alami dari permainan sepakbola, karena hal itu merangsang daya saing untuk menjadi terbaik dan latihan bersama rekan main dapat bermanfaat secara fisik maupun mental. Latihan di kelompok umur ini difokuskan pada latihan keterampilan dan ketangkasan. Latihan-latihan dipusatkan pada pelepasan anggota tubuh, leher dan punggung.

1. Latihan menggergaji kayu.
2. Latihan memutar-mutar punggung.
3. Latihan menyentuh jari-jari kaki titik.
4. latihan adu ayam.
5. Latihan melompati rekan main dan merangkak kembali di bawahnya.
6. Latihan gerakan silat

## **KESEHATAN JASMANI (Persiapan fisik/ketangkasan)**

### **1. Balap bernomor**

Tiga atau empat kelompok yang terdiri dari empat sampai enam pemain yang diberi nomor urut berdiri dalam barisan titik. Apabila pelatih memanggil nomor seorang pemain, pemain tersebut berlari menuju sebuah titik atau tanda di depan dan satu titik dari tanda lagi dibelakang, sebelum ia kembali ke posisinya semula. Kelompok yang pemainnya tiba di tempat paling akhir, mendapat 1 point dan kelompok yang pemainnya tiba di tempat kedua terakhir, memperoleh 2 poin, dan seterusnya. Ulangi lagi titik kelompok manakah yang memperoleh poin terbanyak.

## **2. Lari beranting bolak-balik tanpa Bola**

Para pemain Berdiri dalam dua kelompok dibelakang pos-pos, berjarak kira-kira 10 meter sampai 15 meter setelah aba-aba dimulai, pemain pertama dalam kelompok berlari menuju kelompok didepannya dan menyentuh pemain yang berdiri paling depan di kelompok tersebut yang kemudian berlari menuju ke kelompok lawan untuk melakukan hal yang sama. Yang paling akhir sampai, mendapat 1 poin, dan yang kedua terakhir sampai, memperoleh 2 poin dan seterusnya.

## **3. Lari beranting bolak-balik dengan bola**

- a. Berlari menggiring bola, diteruskan atau ditendang lalu berdiri di belakang kelompoknya.
- b. Menggiring bola sambil mengitari pos-pos, atau bendera-bendera, dalam zig-zag.
- c. Menendang bola, mengejarnya, lalu berbaris dalam kelompoknya.
- d. Menendang bola melalui gawang, berlari melewati gawang, berbaris di belakang.

## **Di bawah 12 tahun**

Menjadi bagian sebuah klub memang perlu untuk seseorang usia muda, guna mengembangkan sepak bolanya sebagai pengenalan akan kompetisi sepak bola atau pertandingan-pertandingan tingkat klub junior Sekolah dan Club bisa berjalan sejajar. Bimbingan langsung terhadap pemain muda diserahkan kepada pelatih yang baik guna memperbaiki gerakan-gerakannya dan penampilannya, metode pelatihan yang khusus harus diterapkan untuk kelompok umur ini, perlu teliti dan cermat untuk menerapkan pelatihan yang tepat dan jangan sampai melihat pelatihnya membuat kesalahan. Mereka ingin bermain sepakbola yang sebenarnya di

klub. Ditingkat ini para pemain dipacu untuk mencapai penampilan dan latihan menjadi lebih intensif. Jumlah pemain meningkat menjadi 11, yaitu sebuah kesebelasan yang utuh untuk pemain muda secara kejiwaan didorong untuk menemukan dan menduduki posisi yang benar dalam klubnya.

Seorang pelatih yang menguasai peraturan sepakbola dan mampu mengembangkan keterampilan anak usia ini, kesempatan ini dapat diberikan kepada pemula yang punya semangat dan berkeinginan untuk maju. Dengan semangat dan peran khusus yang ia mainkan dalam timnya, pemain muda harus mengembangkan penguasaan bola selama permainan. Dalam taktik, prinsip umum dari latihan, pengembalian bola/*passing* harus diuraikan secara jelas. Peningkatan teknik dan fisik akan sangat membantu peningkatan permainan anak tersebut.

## **DIBAWAH 12 TAHUN**

### **LATIHAN**

#### **TEKNIK**

Pada tahap ini perhatian khusus ditujukan kepada perkembangan semangat tim yaitu apabila muncul permainan yang tepat. Tempat permainan adalah lapangan sepakbola dalam ukuran aslinya. Inilah saatnya untuk secara sadar menerapkan dasar-dasar umum dari permainan guna mencapai tujuan taktis, menembak ke arah gawang dan mencegah terjadinya gol. Kini setiap permainan secara perseorangan diharapkan dengan sengaja menyebar permainan ke dalam penyusupan dan melebar. Inilah tahap yang menunjukkan tipe pemain yang muncul, baik tipe pertahanan maupun tipe penyerang. Permainan taktik seperti ini mengharuskan pemain

secara perseorangan untuk menerapkan dasar-dasar umum dari permainan yang cocok untuk kelompok umur ini.

#### **TAKTIK**

Keterampilan yang dicapai dalam kelompok umur yang lebih muda melalui praktek spontan serta spesialisasi berikutnya menghasilkan klasifikasi dasar dari permainan muda itu. Dengan bekal keterampilan ini, mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi dalam permainan.

#### **KONDISI**

Dengan adanya lapangan berukuran umum kini diperlukan untuk lebih mengembangkan kemampuan berlari selama permainan. Jarak-jarak tidak lagi lurus melainkan penuh dengan rintangan, persyaratan (sesuai dalam pertandingan), seperti sebelumnya, reaksi cepat (30 m), ketangkasan dan kelenturan. Pengerahan tenaga lebih banyak dicurahkan dalam latihan senam dengan menggunakan latihan-latihan statis dasar, yang kemudian harus dikembangkan menjadi bentuk dinamis dalam situasi pertandingan sesungguhnya.

#### **TEKNIK (Membiasakan Memainkan Bola dan Tes Keterampilan)**

##### **1. Menimang-minang bola (*juggling*)**

###### **a) Dengan kaki**

Bola ditimang-timang dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian (setiap kaki hanya menyentuh bola satu kali). Dijaga agar bola tidak sampai berhenti. Jika bola secara berturut-turut tersentuh dua kali oleh kaki yang sama, maka dihitung sebagai suatu kesalahan. Paha juga dapat digunakan, tetapi tidak boleh lebih dari dua kali secara berturut-turut (sekali kiri, sekali kanan). Setelah membuat kesalahan, pemain tersebut harus

berhenti memainkan bola dan untuk kegagalannya ia tidak mendapat angka. Setiap pemain mendapat dua kali kesempatan mencoba, usaha yang terbaiklah yang dihitung.

Nilai-nilai :

- 1) Satu poin per sentuhan bola.
- 2) Maksimum 50 point setiap pemain.
- 3) Maksimum 250 point setiap tim.

b) Dengan kepala

Bola dijaga jangan sampai berhenti. Setiap pemain boleh mencoba dua kali, usaha yang terbaiklah yang di hitung.

Nilai-nilai :

- 1) Satu point per sentuhan bola.
- 2) Maksimum 20 point setiap pemain.
- 3) Maksimum 100 point setiap tim.

## 2. Mencipta gol

Setiap pemain harus menggiring bola dalam zig-zag, mula-mula ke sebelah kiri dari tanda-tanda dan kemudian kesebelah kanan. Setelah melewati tanda akhir, ia menembakkan bola ke gawang di daerah pinalti. Di situ tidak boleh terjadi kontak bola lainnya.

**Catatan :** bola tidak boleh berhenti sebelum di tembakkan.

Sebuah gol harus diciptakan (bola tidak boleh menyentuh tanah sebelum melewati garis gawang ke dalam jaring gawang). Dari sebelah kanan, tendangan harus diambil dengan kaki kiri dan sebaliknya. Batas waktu: rata-rata waktu yang di perlukan untuk kedua rangkaian tendangan ialah yang berlaku dalam batas waktu (8 detik)

**Nilai-nilai :**

- a. 30 point untuk percobaan yang sukses.
- b. 15 point apabila bola tidak menyentuh tanah sebelum masuk gawang.
- c. 5 point jika bola menyentuh tanah sebelum masuk kegawang.
- d. Maksimum 60 point setiap pemain.
- e. Maksimum 300 point setiap tim.

**3. Menggiring bola (dribbling), diikuti oleh tendangan bola**

- a. Bola digiring dari tanda batas yang pertama ketanda batas kedua. Tendangan selanjutnya dilakukan 25 m dari gawang. Bola tidak boleh melewati seluruh tanda batas, juga tidak boleh sampai berhenti bola di tendangan kegawang. Kegiatan seluruhnya itu harus dilakukan dalam 8 detik.

**Catatan :** tanda batas pertama hanya berjarak 20 m dari garis penalti. Batas waktu : rata-rata dari kedua pencatat waktu ialah apa yang berlaku dalam batas waktu (8 detik).

- b. Bola ditempatkan ditanda batas kedua, dan pemain menendang bola ke gawang. Setiap pemain hanya mendapat kesempatan mencoba sekali saja.

**Nilai-nilai :**

- 40 point  
Apa bila bola masuk gawang pada setengah dada, sebelumnya menyentuh tanah, dan belum terjadi skor atas sebuah gol. Apabila bola memantul dari tiang gawang atau palang gawang tanpa lebih dulu menyentuh tanah.

- 20 point  
Apabila bola memantul ke dalam, gol dari daerah gawang atau garis gawang dan terjadi gol (garis-garis) daerah gawang di anggap sebagai bagian dari daerah gawang.
- 15 point  
Apabila bola memantul dari tiang gawang atau palang gawang kembali kedalam lapangan sebelum lebih dulu menyentuhnya didalam daerah gawang.
- 0 point  
Apabila bola melewati diatas gawang atau diluar gawang, atau jika dalam tes telah melebihi batas waktu. Maksimum 80 point setiap pemain. Maksimum 400 point setiap tim.

#### 4. Tendangan sasaran (target passing)

Setelah digiring sejauh 15 m, bola di tendang kedalam gawang selebar 2 m. Batas waktu selama 8 detik diberikan di mulai dari awal menggiring bola (dribling) sampai dengan saat bola mulai melintasi garis gawang. Setiap pemain mendapat kesempatan mencoba satu kali dengan masing-masing kaki.

**Batas waktu:** rata-rata waktu yang dicatat oleh pencatat waktu ialah yang berlaku selama batas waktu (8 detik).

**Catatan :** bola tidak boleh berhenti sebelum tanda batas, ataupun melintasi seluruh tanda batas sebelum dilakukan tendangan sasaran. Usaha tendangan itu baru berlaku apabila seluruh bola melewati garis gawang diantara kedua tiang gawang didalam batas waktu yang diberikan. Tendangan volley harus melintasi garis gawang setinggi (setengah) antara kedua gawang.

**Nilai-nilai :**

- a. Maksimum 60 setiap pemain.
- b. Maksimum 300 setiap tim.

**5. Menimang-nimang bola tendang kegawang**

30 m dari garis daerah pinalti, bola di timang-timang ke dalam daerah pinalti, di mana bola harus memantul ketanah setelah tiap-tiap sentuhan badan, hanya kaki atau kepala. Bola harus memantul ketanah untuk pertama kali sebelum tanda batas sejauh 30 m. Setelah bola menyentuh tanah satu kali di daerah pinalti, tendangan kegawang harus dilakukan.

**Catatan:** Garis daerah pinalti dianggap sebagai bagian dari daerah pinalti. Bola boleh menyentuh tanah hanya setelah melewati palang gawang dan masuk ke gawang bola juga boleh di sundul masuk gawang masing- masing pemain diberi kesempatan mencoba dua kali, untuk setiap usaha tendangannya ia akan memperoleh angka.

**Batas waktu:** Rata-rata waktu yang di catat oleh dua pencatat waktu ialah apa yang berlaku dalam batas waktu (20 detik)

Nilai- nilai:

- a. Maksimum 50 point setelah pemain
- b. Maksimum 250 point setiap tim.

**TEKNIK (Menggiring bola dalam gaya persaingan)**

Perlu di tekankan pada aspek-aspek persaingan (kompetitif) dalam kelompok umur ini ialah kombinasi dari teknik dan taktik. Penguasaan bola harus terjamin. Prinsip-prinsip bimbingan taktik ialah : Tempatkan badan di antara lawan dan bola.

Menggiring bola sepanjang garis seperti:

- a. Sedikit demi sedikit mendekat kegawang.



- b. Mengubah dari serangan ke pertahanan.
- c. Menggiring/mengecoh satu lawan tiga sepanjang dua garis dan akhirnya pada dua gawang.
- d. Satu lawan satu ke arah gawang kecil.
- e. Satu lawan satu sengan seorang penjaga gawang.

Bermain satu lawan satu diperlukan tindakan yang intensif. Karena itu waktu harus dibatasi satu sampai dua menit saja. Istirahat di sela-sela latihan di atur sedikitnya waktunya. Beberapa pengulangan pendek lebih baik dari pada waktu bermain yang panjang tanpa istirahat sama sekali. Jarak antara kedua gawang harus disesuaikan dengan kemampuan berlari para pemainnya, jarak yang paling baik ialah antara 10 m dan 15 m. Gawang selebar 2 m dapat di perlebar maupun di persempit / diperkecil, tergantung dari standar kemampuan pemainnya.

#### **TEKNIK (Kaki Bagian Dalam: Tendangan Setengah dan Tinggi dan Tendangan Menyilang)**

Permainan menjadi semakin rumit, akibatnya ruang gerak pemain menjadi sempit. Kecuali peningkatan keterampilan berlari ketempat-tempat terbuka, peningkatan perhatian harus juga diberikan kepada latihan-latihan dari tendangan tinggi, untuk bersiap-siap melewati lawan. Menendang dengan kaki bagian dalam, menerima operan bola tinggi juga harus dilatih dengan peningkatan tahap demi tahap. Menerima bola :

- a. Menggunakan tapak kaki.
- b. Menggunakan paha.
- c. Menggunakan dada.
- d. Menggunakan kepala.

## **TEKNIK (Umpan Bola: Umpan Pertahanan)**

### **Pendahuluan dari umpan pertahanan**

Apabila seseorang pemain usia dini menyadari bahwa dia tidak dapat mencapai tujuannya dengan menggunakan umpan-umpan dasar saja, maka dia akan mulai menendang bola dengan kaki bagian dalam untuk mengatasi kesulitannya. Sama halnya jika akan mengatasi lawan yang jatuh, maka akan mencari jalan keluar yang lain. Cara yang paling tepat untuk hal diatas ialah (umpan ke pertahanan) atau satu-dua operan. Metode yang digunakan ialah memulai dari tempat yang bebas :

- 1) Ke suatu tempat terbatas.
- 2) Ke suatu tempat terbatas ke arah gawang.

**Contoh:** pemain A memberi bola kepada teman B, yang segera langsung mengembalikan bola tersebut kepada A.

- 1) Dua penyerang melawan seorang pemain pertahanan dengan berhenti. (variasi : langsung ketempat kosong).
- 2) Permainan tersebut dilakukan di lapangan segi empat yang dibentuk oleh empat orang rekan main. Pemain yang membawa bola dapat memanfaatkan salah seorang pemain pojok untuk melakukan umpan ke pertahanan, tergantung dari situasi permainan, selalu membawanya kembali lagi.
- 3) Dua penyerang melawan seorang yang bertahan didaerah permainan yang terbatas.
- 4) Dua penyerang melawan seorang yang bertahan kearah gawang, dengan seorang penjaga gawang.

### **TEKNIK (Tingkat Lanjutan): Tendangan Instep (Kura-Kaki) / Menerima Bola**

- 1) Bola dilempar dengan tangan, sama dengan gerakan penjaga gawang yang melemparkan bolanya.

- 2) Tendangan instep (dengan kura-kaki) sebagai tendangan bola jatuh. Umpan rendah di hasilkan apa bila badan di bungkukkan di atas bola. Sedangkan umpan tinggi dihasilkan jika tendangan dilakukan dengan menyandarkan badan kebelakang dan berputar kesatu sisi.
- 3) Tendangan instep (dengan kura-kaki) dari tanah. Setelah menguasai teknik ini, tendangan-tendangan diarahkan ke pos-pos dan bola latihan guna melatih ketepatan.

#### **TEKNIK (Menyundul Diudarah Metode Dasar: Kaki Di Tanah)**

- 1) Teknik dan posisi kepala kira-kira sama dengan untuk metode dasar.
- 2) Gerakan maju secara sistematis dari tiga metode dasar:
  - a) Dari posisi berdiri: meloncat ke atas.
  - b) Dengan anjang-ancang: meloncat ke atas.
  - c) Kawan/lawan: meloncat keatas.
- 3) Menyundul sambil meloncat / dengan cara terjun.

#### **TAKTIK/TEKNIK (Sepakbola Mini II)**

Permainan taktik mini yang di mainkan pada tahap ini mempunyai berbagai tujuan untuk melihat ruang gerak berdasarkan norma-norma bermain yang di tentukan membuka area secara melebar dalam permainan di daerah pertahanan (umpan terobosan dan melebar) adalah unsur terpenting dalam serangan. Untuk pertahanan, dimana jumlah penyerang biasanya lebih banyak dari pada yang mempertahankan, maka unsur terpenting ialah menutupi tempat-tempat yang terbuka / kosong.

Permainan ini bertujuan untuk melatih bermain tanpa bola atau pergerakan tanpa bola dengan memanfaatkan aspek ruang yang ada dari permainan, seperti menerobos ke tempat-

tempat kosong agar supaya dapat menerima umpan bola. Menurut istilah teknis dikatakan, bahwa ini merupakan latihan dalam umpan segi empat dan umpanan tajam sedangkan secara taktis, penekanan disini ialah pada terobosan dan melebar.

Pemain bertahan harus belajar menggabungkan penutupan ruangan dengan membayang-bayangi pemain (*man-marking*). Prinsip yang berlaku ialah bahwa pemain yang lebih dekat dengan bola harus menempel pada lawan, sedangkan pemain yang lebih jauh dari bola harus menjaga tempat-tempat yang kosong.

#### **TAKTIK/TEKNIK (Permainan Menuju Gawang)**

Cara kerja dari rumus, dua penyerang melawan seorang yang mempertahankan ditambah penjaga gawang, jumlah penyerang dan yang mempertahankan kini di perbanyak sehubungan dengan kemampuan pada pemainnya. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan koordinasi serangan dan pertahanan, berdasarkan prinsip-prinsip yang sudah di tekankan dan pemanfaatan dari lapangan bermain. Latihan ini harus dilakukan sebagai variasi 3/3, 4/4 sampai dengan 7/7.

Pemain pembantu memainkan bola ke depan ke arah salah seorang rekan mainnya yang kemudian berusaha untuk melewati pertahanan, untuk melaju terus dan membuat skor. Apabila pemain bertahan untuk menjaga gawang dan menguasai bola, mereka mengembalikan bola itu langsung kepenyerang dan pemain lainnya.

Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan koordinasi dan saling pengertian antara pemain-pemain lainnya dan penyerang. Pemain lainnya menggunakan semua jenis tendangan untuk memberikan terobosan kepada temannya menuju ke gawang dengan selalu berada dibelakangnya untuk

membantu dan tetap waspada untuk menerima umpan balik. Gelandang tengah memberikan peluang kepada penyerang untuk mencoba sendiran mengincar gawang dengan membawa bola, atau berusaha dengan menggunakan kombinasi yang berbeda-beda dengan pengatur siasat yang mungkin secara tiba-tiba menghalangi pemain pertahanan. Pemain pertahanan memperhatikan lawannya dengan seksama dan berusaha menghalangi setiap gerakan menuju gawang atau usaha untuk tembakan kegawang. Penjaga gawang tidak hanya tinggal diam di gawangnya, tetapi selalu ikut bergerak dengan mempersempit sudut tembakan atau dengan keluar sama sekali dari gawang bila mana perlu.

#### **LATIHAN JASMANI (Senam/Latihan Berpasangan)**

Latihan berpasang-pasangan selalu menarik dan juga dapat dicapai tujuan secara efektif, maka disini disajikan latihan lanjutan lainnya bilamana perlu, latihan-latihan tersebut dapat di beri variasi dengan menggunakan alat. Adapun latihannya sebagai berikut:

- 1) Merentangkan dan membungkukan badan sambil berangkulan (berdiri).
- 2) Merentangkan dan membungkukkan badan berpasangan (duduk)
- 3) Latihan merentangkan tubuh dan leher.
- 4) Sit-up.mengeletak di tanah dan angkat badan bagian atas seperti akan duduk.
- 5) Latihan memperkuat otot.

#### **LATIHAN JASMANI / Senam (Bola Latihan: Latihan Perorangan)**

Pertama dalam penggunaan alat (*medicine ball*) menuju perkembangan yang bermanfaat kekuatan jasmani. Ini juga

dilakukan melalui prosedur yang sistematis. Berawal dari latihan perorangan sampai kepada latihan berpasangan pada tingkatan umur yang lebih tinggi. Berat bola harus diperhatikan. Adapun latihannya sebagai berikut:

- 1) Melempar bola dengan satu tangan.
- 2) Melempar bola dengan kedua tangan.
- 3) Lemparan bola jarak jauh ke depan dari posisi membungkuk.
- 4) Lemparan memutar / ayunan (*spindle throw*).
- 5) Lemparan bola jarak jauh ke depan, dengan memegang tinggi-tinggi di atas kepala dengan kedua tangan .
- 6) Melempar bola membelakang melalui ataskepala.
- 7) Melempar bola menyamping melalui atas kepala.

#### **PERSIAPAN FISIK (Kecepatan)**

Pentingnya pengembangan kecepatan dalam permainan sepakbola karena salah satu unsur fisik yang dominan. Di sini kita pertama-tama membahas aspek belajar bereaksi cepat, yang di latih pada jarak tidak lebih dari 10 m sampai 15 m Harus di bedakan kecepatan dengan dan tanpa bola. Jarak yang ditempuh tanpa bola harus lebih jauh untuk latihan dengan bola Dasat latihan-latihannya hampir masih sama:

- 1) Lomba lari bernomor.
- 2) Lomba lari bolak-balik.
- 3) Lomba lari zig-zag.
- 4) Lomba lari menuju gawang.

Lomba Lari Bernomor: diantara permainan yang mengembangkan kecepatan adalah: Start (lari awal), sprint (lari cepat jarak pendek) dan sprint (lari Jarak jauh) dengan bola. Lari beranting mengitari tímya sendiri. Lari bernomor mengalilingi timnya sendiri dan lari zig-zag dengan dan tanpa bola.

## **PERATURAN TAKTIK (Tendangan Penalti)**

Sejak peraturan kompetisi modern sering mengharuskan pertandingan diakhiri dengan hasil penalti apabila seri dan lalu ditambah perpanjangan waktu, aspek latihan ini menjadi lebih berarti. Dalam banyak hal satu tendangan penalti bukan semata mata tindakan taktis / teknis, melainkan masih ada faktor mental.

Masih ada kemungkinan untuk membedakan antara dua tipe tendangan penalti. Ada tipe penembak keras yang mengandalkan kekuatan untuk memasukkan bola, dan tipe yang suka menempatkan bola, dengan mengandalkan ketepatan / kecepatan dan kemampuan untuk menipu penjaga gawang. Keduanya mempunyai keuntungan serta kerugiannya, tetapi karena ini merupakan ekspresi dari mentalitas pemainnya, maka sebaiknya pelatih tidak ikut campur, karena akan mengganggu konsentrasi pemain.

Dalam latihan tendangan penalti, sudah menjadi peraturan bahwa dalam latihan pertandingan atau dalam satu tim sudah siap untuk bertanding maka pemain yang akan melakukan tendangan penalti adalah pemain pemain yang akan melakukannya dalam situasi yang serius dalam tekanan psikologi yang lebih besar.

Pelatih tentunya sudah tahu akan "peraturan emas" dari tendangan penalti: Pemain yang kurang fokus tidak diperkenankan melakukan tendangan penalti. Pemain yang cedera atau yang hari itu kurang baik kondisinya, jangan dibebani dengan tugas tersebut. Pemain yang akan melakukan tendangan penalti harus senantiasa ingat agar bola dapat memantul kembali dari penjaga gawang (kiper) dan memberikan peluang kedua baginya untuk mencetak gol, kecuali kalau adu penalti. Dalam mempersiapkan sebuah pertandingan khusus,

pelatih harus paling sedikit mempunyai enam orang pemain yang dilatih untuk tendangan penalti.

#### **UMUR DI BAWAH 14 TAHUN**

Di usia ini, anak sedang mengalami masa perkembangan yang sangat kritis. Keadaannya tidak stabil dan bukan anak-anak lagi. Di samping masalah-masalah yang sedang dihadapi, cenderung untuk bercita-cita menjadi pemain profesional. Dia menghendaki seorang pemimpin yang baru, contoh mulai memilih idolanya dan akan menekuni sepakbola atau menjauhinya sama sekali. Tergantung pada bimbingan yang diterimanya para pembina dalam persepakbolaan seperti pemain-pemain elit yang handal, mereka adalah bintang-bintang lapangan yang dikagumi para remaja. Televisi juga sangat mempengaruhi mereka dalam meniru idola dari segi positif. Kecenderungan ini memberikan dorongan semangat dalam latihan yang menuju ke suatu peningkatan di segala aspek. Pembentukan metode yang akan membawa kelompok umur ini kepada suatu pengenalan diri terhadap lapangannya.

Pilihan pemain bola yang tepat akan menumbuhkan keuletan dalam memainkan bola dan melanjutkan bermain dengan bola no. 4, kemudian beralih ke bola no. 5 pada akhir tahap perkembangannya. Dengan dorongan untuk tampil dalam pertumbuhan fisik secara utuh, anak-anak muda bermain dan waktu latihannya diperpanjang. Dia sudah berintegrasi dalam timnya dan berusaha menempati posisi tetap yang sesuai dengan kemampuannya. Secara teori untuk semua sebelas pemain dapat mengumpamakan dirinya sendiri sebagai penyerang tengah. Semangat timnya mengharuskan seorang pemain mematuhi dan menerima posisi lain, sementara menomor duakan keinginan pribadi.



Peningkatan kesiapan para pemain untuk berprestasi memberikan pula dorongan kepada pelatih. Inilah peluang yang tepat bagi seorang pelatih untuk mengembangkan pengetahuannya dan cara bermain yang telah dicapainya selama ini. Latihan taktik kini dipusatkan pada latihan individu dan posisi. Pemain muda ini cepat menerima dari pelatihnya dari posisi yang telah dipilihnya sehingga menghasilkan suatu pengalaman secara alami, karena setiap posisi mempunyai teknik tersendiri, kelompok umur ini akan merasa bahwa keadaan jasmani yang tangguh sangat diperlukan agar dapat meniru idolanya.

#### **LATIHAN DIBAWAH 14 TAHUN**

##### **TEKNIK**

Unsur-unsur teknik yang dipraktekkan pada tahap tahap sebelumnya kini telah semakin ditingkatkan dan membentuk langkah awal dari klasifikasi teknik sepakbola yang lebih terarah. Kelompok kelompok latihan khusus dipraktekkan bersama, sehingga secara otomatis menghasilkan aneka ragam teknik yang terpadu (*automatic combined techniques*). Perubahan dan taktik pertandingan yang telah ditingkatkan mensyaratkan teknik posisi dari para pemain dan taktik dari timnya.

##### **TAKTIK**

Dengan peningkatan kualitas permainan dan daya saing, pemain muda akan belajar tahu bahwa tidak selalu untuk bergerak langsung ke gawang lawan atau harus berusaha menentukan taktiknya sendiri (taktik posisinya) terhadap lawan dan sekaligus memperhatikan pengaruh sekitarnya terhadap permainan dan lapangannya.

Sebagai hasil dari suatu lapangan permainan yang lebih luas, prinsip satu lawan satu dan pembatasan area menjadi lebih jelas selama menyerang dan bertahan. Seluk-beluk, selanjutnya

menjadi nyata dalam hal formasi dan posisi yang menghasilkan spesialisasi dalam pertahanan dan gelandang/tengah.

### **KONDISI**

Semangat bertanding menjadi lebih menonjol dalam kelompok umur ini. Pertandingan kompetitif harus dilaksanakan dengan jarak yang sesungguhnya dengan atau pun tanpa bola. Pertandingan tersebut harus mencakup latihan latihan praktis dan teknis.

**Persyaratan dasar:** Teknik harus dilakukan pada kecepatan tinggi. Latihan senam bersama pasangan untuk meningkatkan kerja otot sebagaimana dalam latihan kecepatan menjadi lebih kompetitif. Pemain tak boleh kelebihan berat badan.

### **TEKNIK (Membiasakan Memainkan Bola)**

Dalam Permainannya mencakup penerapan teknik yang telah dikembangkan sebuah bentuk permainan di bawah kondisi pertandingan. Peraturan-peraturannya disesuaikan dengan tingkatan teknis:

- 1) Bola melambung satu kali setiap pemain.
- 2) Sekali lemparan ke dalam, pemain kedua langsung bermain.
- 3) 4 lawan 4. Bola hanya dapat melambung dua kali di lapangan, bola harus dimainkan langsung.
- 4) Sama seperti pada bola voli, sepakbola hanya memperbolehkan bersentuhan dengan bola tiga kali. Bola tidak boleh melambung.

### **TEKNIK (Menendang Dengan Kaki Bagian Dalam Bersama Lawan)**

Latihan-latihan ini menyajikan suatu seri lanjutan dalam berbagai bentuk permainan di bawah peraturan-peraturan pertandingan, walau untuk sementara ini hanya menghadapi

seorang pemain bertahan. Langkah demi langkah, jumlah penyerang dan pemain bertahan ditambah. Pada tahap lanjutan bola dapat dikembalikan ke permainan dengan lemparan ke dalam atau tendangan bebas dari daerah tengah. Menendang bola dengan kaki bagian dalam. Umpan balik/lemparan bola ke tempat yang kosong. Umpan ke kawan. Mendribel/menggiring bola dan mengosongkan tempat.

Menendang bola dengan kaki bagian dalam sambil mengincar ke kepala kawan. Bola di sundul kembali ke kawan lainnya. Kemudian, bola diteruskan ke tempat yang kosong. Bola dilempar ke seorang kawan dengan lemparan ke dalam. Umpan balik dan kawan berlari bebas. Teruskan bola ke tempat yang kosong. 2 penyerang melawan 2 pertahanan dengan penggerak utama di belakang ke arah gawang.

#### **TEKNIK (Satu-Dua/Penggerak Utama/Lawan)**

Latihan satu-dua kini harus lebih ditingkatkan dari pada latihan dasar, dan dilaksanakan pada situasi yang khusus. Perkenalan tentang latihan satu-dua, sementara pertimbangan khusus ditujukan terhadap penggerak utama menuju bola.

- 1) Menciptakan ruang.
- 2) Memperkecil daerah.
- 3) Dukungan jarak antara pemain dan penggerak.
- 4) Bermain ke arah tempat/ruang yang kosong.
- 5) Umpan yang cermat ke tempat kosong.

Perkembangan selanjutnya dari latihan satu dua sambil menekankan perhatian khusus kepada pemain-pemain bertahan:

- 1) Dalam pembatasan area.
- 2) Memanfaatkan waktu secepatnya untuk penyerang dengan penggerak utama dan pendribel/penggiring bermain.

### **TEKNIK (Tembakan Dengan Instep (Kura-Kaki) Sebagai Tembakan Kegawang).**

Didahului dengan latihan-latihan yang menggunakan bola yang berada di tanah, ini terdapat lebih banyak latihan yang semakin rumit bagi seorang pemain dan yang dikembangkan menurut urutan sebagai berikut: dari udara (*volley*) seperti bola yang melambung dan berlari. Seseorang juga mengarah ke perkembangan latihan secara metodis agar dapat mencapai ketepatan/kecermatan yang lebih baik :

- 1) Sasaran dalam gawang.
- 2) Bersama penjaga gawang.
- 3) Tembakan dengan instep (kura-kaki).
- 4) Tembakan dengan instep pada bola yang menggelinding di daerah permainan.

### **TEKNIK (Menyundul Bersama Lawan)**

Dalam kelompok umur ini, tujuannya adalah menyempurnakan bentuk dasar yang telah dicapai dan meningkatkan kualitas keterampilannya. Di sini disyaratkan kecermatan yang lebih banyak. Pada aksi lawan harus dapat diatasi.

- 1) Menyundul bola ke udara sambil berdiri.
- 2) Berlari dan menyundul bola ke atas/udara.
- 3) Menyundul bola ke luar daerah penalti (dari pertahanan menyundul bola).
- 4) Menyerang didearah pertahanan dari sebuah umpan silang (dari penyerang menyundul bola).

### **TEKTIK (Variasi: 3 Lawan 2)**

Tujuannya adalah agar ketiga pemain menahan / mempertahankan bola selama mungkin, sementara pertahanan berusaha untuk menyerobot umpan silang mereka. Para

pemain yang menguasai bola harus senantiasa menyesuaikan dengan situasi yang sesungguhnya dengan bola, kadang-kadang lebih baik dimainkan saat itu dan terkadang pemain penyerang menguasai bola harus menahannya selama itu sampai salah seorang lawan mainnya tidak dihalangi. Menggiring bola yang dengan baik dan tepat merupakan cara yang efektif untuk bertukar dengan gerakan arah umpanan. Kedua pemain pertahanan perlu mempunyai saling pengertian yang baik serta dapat mengkoordinasi dengan tepat. Satu menghalangi pemain yang membawa bola, sedangkan yang seorang lagi menghalangi atau menutup ruangan yang kosong dan berusaha untuk menghadang umpan tersebut.

Modifikasi/Perubahan:

- 1) Tiga sentuhan pada bola setiap pemain.
- 2) Setiap umpan ketiga harus dimainkan lebih dulu.
- 3) Pemain-pemain harus sedapat mungkin menyundul umpanan tersebut.

#### **TAKTIK (Permainan taktik kecil : 5/5, 7/5)**

Untuk lebih membiasakan para pemain usia ini dengan permainan yang sesungguhnya, mereka mendemonstrasikan kemampuan-kemampuan teknik, taktik dan fisik, yang telah mereka pelajari dalam situasi pertandingan, khususnya dipilhkan permainan taktik sederhana yang dimodifikasi seperlunya.

#### **5 lawan 5, 1 netral**

Seorang pemain netral memegang peran kunci yang bermain dengan pihak yang menguasai bola, kemudian menggunakan berbagai kemungkinan variasi permainan serta menggunakan gerakan umpan lainnya yang berbeda dan lebih banyak, ini adalah untuk memanfaatkan pemain kunci yang

mengatur timnya ke sasarannya. Dia biasanya seorang pemain gelandang atau tengah tetapi terkadang berfungsi juga seorang libero dan berusaha mendikte permainan lawan dengan melayani kawannya dengan umpan-umpan panjang dan umpan pendek kuat maupun yang menggelinding di tanah, atau lewat udara. Begitu melakukan umpanannya, dia lalu mengambil posisi di mana selalu siap dan ditemukan oleh rekan-rekannya dan apabila menerima kembali bola dia mencoba untuk mengubah arah permainan dengan memotong umpan menyilang ke sisi lain dari lapangan permainan.

- 1) Lima pasang pemain membatasi pasangan masing-masing.
- 2) Setiap umpan ketiga harus dimainkan kembali ke pemain kunci.
- 3) Pemain kunci hanya dapat menyentuh bola sebanyak tiga kali.
- 4) Pemain kunci harus mainkan bola lebih dulu.
- 5) Pemain netral dapat saja seorang penjaga gawang yang dapat menggunakan tangannya untuk melempar kembali bola guna memulainya ke rekan mainnya, guna memulai gerakan baru.

#### **7 Melawan 5 pemain**

Tim yang terdiri dari 7 pemain diberi instruksi (pembatasan). sedangkan tim dengan 5 pemain bebas bermain sekehendak hatinya. Tujuannya adalah untuk tetap menahan / menguasai bola, sementara pemain-pemain pertahanan berusaha untuk mencegat secepat mungkin, lalu mereka sendiri menjadi tim penyerang.

#### **KEMAMPUAN (Gerak Badan: Latihan Perorangan Tanpa Alat)**

Perhatian ditujukan kepada perkembangan fisik para pemain dengan latihan-latihan guna memperkuat lengan, kaki

dan otot perut. yang membentuk kegiatan persiapan utama seperti:

- 1) Latihan *Press-up* sambil mengangkat lengan (*push-up*), badan dari tangan dengan kedua lengan *push up*.
- 2) Latihan Gerakan "kadal" (menyusuri tanah, merayap).
- 3) Latihan Bertukar-tukar posisi merangkak.
- 4) Latihan Lompatan harimau kumbang.
- 5) Latihan Gerakan kereta dorong.
- 6) Latihan Menendang seperti anak kuda jantan.

### **KEMAMPUAN (Gerak Badan: Latihan Bola, Latihan Berpasangan)**

Menambah kekuatan gerak badan terlebih dahulu pada latihan perorangan, langkah selanjutnya adalah melakukan gerakan-gerakan secara berpasangan dengan mempergunakan *medicine ball*. Gerakan-gerakan berpasangan ini membutuhkan kesadaran diri atas tanggung jawab bersama antara setiap pasangan seperti:

- 1) Latihan Berlari berpasangan dan melemparkan *medicine ball* dengan kedua tangan.
- 2) Latihan Lakukan sama seperti latihan 1 dengan cara melempar bola dari samping melalui atas kepala.
- 3) Latihan Dorong bola dengan dada berhadapan sewaktu lari berpasangan.
- 4) Latihan Dorong bola dengan bantu tangan bergantian satu sama lain sewaktu berlari.
- 5) Latihan Satu pemain berlari mengikuti pemain lainnya dari belakang dan yang didepan melemparkan bola ke belakang melalui atas kepala.
- 6) Latihan Lari berpasangan satu di depan dan satu di belakang dengan cara setengah memutar badan mengoper *medicine ball* ke pasangan di belakang.

- 7) Latihan Melempar bola ke depan (ke pasangannya) sewaktu sedang berlari di garis lingkaran.
- 8) Latihan 8 : Saling memperebutkan dengan *medicine ball*.

#### **KEMAMPUAN (Kecepatan: Dalam Formasi Blok)**

Untuk meningkatkan kemampuan berlari seorang pemain, jarak diperbesar sampai 30 m, sementara masih mempertahankan latihan-latihan yang lalu serta bentuk-bentuk lari beranting. Sebagai contoh bentuk latihan tambahan dari latihan:

- 1) Lari secara berjajar.
- 2) Lari beranting bolak-balik.
- 3) Lari beranting mengitari lingkaran di tengah.
- 4) Lari beranting dalam formasi blok.

Lari beranting dalam formasi blok dapat juga dilaksanakan dengan mengelilingi blok atau dengan cara yang berbeda-beda dan menggunakan rintangan. Lari star dapat pula dilakukan dalam posisi yang berlainan. Di butuhkan gerakan yang berubah-ubah dan berbeda-beda arah.

#### **DI BAWAH 16 TAHUN**

Kelompok umur ini memasuki remaja dan biasanya memilih sepakbola sebagai olahraga untuk mencapai prestasi tinggi. Di samping taktik posisi, yaitu kemampuan taktis untuk bermain di satu posisi, pemain juga harus dilatih dalam tingkah laku yang baik dan harus dilatih untuk bereaksi terhadap gerakan lawan dan arti dari bola bola mati harus di uraikan dengan jelas. Para pemain mudah ini telah berlatih bahwa pertandingan tidak hanya di tentukan oleh situasi pertandingan saja, melainkan juga oleh tendangan sudut dan penalti semua aspek permainan yang membutuhkan fisik sehingga pemain



dapat mempertahankan permainannya sendiri dalam pertandingan-pertandingan berskala besar.

## **DIBAWAH 16 TAHUN**

### **TEKNIK**

Rangkaian teknik ini harus dikembangkan secara nyata. Upaya demi kemajuan dari jenis-jenis tendangan kini harus dipusatkan pada teknik mengontrol dan menyundul bola. Permainan dengan jumlah pemain yang lengkap (11 x11) memerlukan diferensiasi atau perbedaan tipe pemain dalam kelompok umur ini. Tipe pemain yang muncul telah mengembangkan teknik khusus dalam menendang, sebagian tergantung pada kekhususan fungsi atau posisi. Suatu teknik fungsional yang bertukar-tukar dapat berkembang disebabkan oleh unsur kompetisi/persaingan yang semakin meningkat. Suatu tendangan tertentu memerlukan teknik pengontrolan atau sundulan yang khusus pula. Inilah tahap dimulainya variasi dalam teknik menyerang dan mempertahankan.

### **TAKTIK**

Peningkatan dalam daya saing yang kini jauh lebih banyak dari pada dalam kelompok umur sebelumnya, memerlukan konsentrasi pada serangan dan pertahanan pemain. Pemain kadang tidak selalu berhasil dalam menerapkan tekniknya. Yang di perlukan adalah reaksi fungsional terhadap reaksi lawan. Taktik dalam posisi secara otomatis mengarah kepada taktik menurut fungsinya. Koreksi diri dan analisis diri harus dikembangkan secara bertahap. Permainan-permainan mini yang mengembangkan reaksi kejiwaan dan kelenturan serta gerakan kejutan biasanya sangat bermanfaat.

## **KONDISI**

Program kesegaraa jasmani yang kompleks dimulai pada tahap ini yang meliputi semua aspek seperti senam (gerak badan), kecepatan ketahanan (stamina) dan kekuatan. Walaupun demikian, seorang pemain remaja belum dapat di anggap sebagai orang dewasa. Terlepas dari persiapan fisik secara keseluruhan, latihan fungsional, serta latihan posisi harus juga dipraktekkan.

## **TEKNIK (Membiasakan Memainkan Bola/Menahan Bola Tinggi-Tinggi)**

Dalam kelompok umur ini, teknik para pemainnya telah di kembangkan sedemikian rupa sehingga hal itu tidak dapat di pisahkan sebagai kesatuan latihan (*coaching unik*), melainkan juga harus dianggap sesuatu yang kompleks.

Dalam hubungannya dengan unit latihan tersebut, latihan-latihan ini cocok sebagai pemanasan sebelum latihan dan sebagai yang terpenting dari kesatuan latihan itu, dengan masing-masing variasinya dapat di gabungkan.

## **TEKNIK (Menggiring Bola Menurut Posisi dan Fungsinya)**

Pemain telah terlatih berdasarkan tujuan dalam teknik posisi atau fungsinya, sebagai pemain sayap atau gelandang tengah. Kita tidak berbicara lagi tentang berlari dengan bola dan gagasan tentang menggiring bola.

Prinsip-prinsip taktik dapat di terapkan berikut ini:

- 1) Menggiring bola ke kanan menciptakan kekosongan di sebelah kiri.
- 2) Menggiring bola ke kiri menciptakan kekosongan di sebelah kanan.

- 3) Menggiring bola ke belakang menciptakan kekosongan di bagian depan.
- 4) Menggiring bola ke depan menciptakan kekosongan di belakang pemain yang membawa bola.

Oleh karena itu, menggiring bola dengan maksud:

- 1) Untuk mengacaukan pertahanan lawan dengan bergerak kesana kemari dengan atau tanpa bola.
- 2) Menciptakan dan memanfaatkan kekosongan yang timbul.

Dalam teknik posisi, latihan tentang menggiring bola secara menyilang atau umpan yang tepat, harus diikutsertakan. Khususnya kerjasama dengan teman di sini harus ditingkatkan.

### **TEKNIK (Menggiring)**

Menggiring pada waktu latihan dengan diakhiri menendang ke gawang, Ini digunakan untuk latihan pemain penyerang dan juga termasuk latihan gerak tipu.

Menggiring sambil melawati pertahanan lawan dengan melakukan gerakan tipuan yang tepat untuk memudahkan memberi umpan dan menembak ke gawang. Rangkaian metode latihan harus berkembang, dimana jumlah dari pemain-pemain yang menyerang dan yang bertahan tahap demi tahap di tambah. Tujuannya adalah mencetak bola. Penyerangan pada pelaksanaan 1 (satu penyerang melawan dua pemain belakang) di dalam permainan dilibatkan pertambahan jumlah pemain, berturut-turut lakukan tiga penyerang melawan empat pemain yang bertahan dan empat penyerang melawan lima pemain yang bertahan.

### **TEKNIK (Bentuk-Bentuk Permainan)**

Dikelompok usia ini, pemain muda harus sudah bisa menggunakan semua bentuk atau cara menendang, passing

dan menyundul bola. Bentuk permainan sudah mulai kategori tinggi:

- 1) Menendang bola dengan kaki sebelah dalam atau dengan kaki yang sebelah luar.
- 2) Menerima bola di bawah pengaruh lawan.
- 3) Menyundul.
- 4) Passing satu-dua.
- 5) Menggiring.

Beberapa permainan yang telah diberikan, di dalam situasi pelaksanaan latihan seperti permainan yang menuju ke arah kemajuan dari keterampilan teknik dan daya tahan fisik. Masalah pokok dari pelatih adalah terletak pada taktik keterampilan pengoperan di bawah kondisi persaingan ketat. Perbaikan-perbaikan oleh pelatih bertujuan untuk membentuk individu pemain menuju kepada pemain tim.

Berikut ini adalah contoh untuk permainan kearah sebuah gawang.

- 1) Bagian khusus dari lapangan permainan (lapangan tengah, batas sentuhan, di depan daerah penalti).
- 2) Bermain kearah dua gawang.

#### **TEKNIK (Menyundul Bola: Posisi / Fungsi)**

Pemain remaja telah memiliki fungsi yang pasti untuk tampil dalam timnya. Latihan-latihan berikut ini akan membantu melaksanakan fungsi-fungsi tersebut pada tingkatan teknis/fungsional. Dua cara menyundul antara lain:

- 1) Menyundul dalam serangan.
- 2) Menyundul dalam pertahanan.

Bila menyundul dalam serangan, seorang pemain harus membedakan dan berlatih:

- 1) Menyundul setelah tendangan.

- 2) Menyundul umpan menyilang.
- 3) Menyundul dengan kekuatan maksimal.
- 4) Menyundul memutar badan.

Bila menyundul dalam pertahanan:

- 1) Menyundul setelah tendangan menyilang dari daerah tendangan hukuman.
- 2) Menyundul ke sayap untuk membangun serangan.
- 3) Menyundul setelah tendangan penjuru.

#### **TEKNIK (Permainan Menurut Fungsi)**

Permainan yang diberikan sebagai contoh menggabungkan unsur-unsur teknik dan taktik yang telah dikuasai para pemain remaja setelah latihan. Tujuannya adalah:

- 1) Umpan satu-dua, lalu tendangan ke gawang.
- 2) Umpan ke dalam untuk dapat menguasai bola.
- 3) Menguasai bola dengan umpan ganda (double pass: kombinasi dari inside side-pass dengan satu-dua).
- 4) Bermain bersama setelah lemparan ke dalam.
- 5) 4 lawan 4 ke arah gawang dengan latihan-latihan menembak ke gawang dan menggiring bola.

Contoh sebagai berikut:

Tim 4 lawan 4 tambah penjaga gawang dan dua pemain yang membantu mengambil posisi di kedua sisi gawang lawan. Pada permainan normal dapat menggunakan pemain-pemain sasaran di belakang tiang gawang. Pemain-pemain ini tidak dapat masuk lapangan dan hanya terbatas pada satu sentuhan. Pemain-pemain sasaran tersebut diganti secara teratur.

5 lawan 5 : umpan (passing). Dua tim, lima lawan lima, tanpa gawang penguasaan bola dalam permainan. Delapan umpan sama dengan satu gol. Lima umpan permainan normal

dan tiga umpan terakhir satu sentuhan. Penguasaan permainan pindah setelah terjadi gol.

Permainan penguasaan (8 lawan 8). Setiap tim mempunyai empat pemain luar dan empat pemain bertahan. Yang terakhir ini pemain bertahan tidak dapat memasuki lapangan. Sepuluh umpan berturut-turut sama dengan satu gol. Pemain-pemain bertahan hanya mempunyai satu sentuhan. Pemain bertahan tidak dapat memainkan bola kembali ke pemain yang baru saja mengumpan bola kepadanya. Bola tidak boleh diumpan langsung dari pemain bertahan yang satu ke pemain bertahan lainnya. Pemain bertahan tidak boleh mentackel lawan.

Permainan lemparan ke dalam game (3 lawan 3 tambah penjaga gawang). Masing-masing tim mempunyai dua pemain yang membantu di sisi kotak. Para pemain ini (masing-masing tim bergantian) melempar bola ke dalam kotak penalti. Sebuah permainan biasa tiga lawan tiga dimainkan. Apabila bola ke luar dari kotak, bola dilempar masuk kembali dan permainan dilanjutkan. Pemainnya diganti secara teratur.

4 Lawan 4, satu gawang. Tim penyerang dibantu oleh empat pemain, yaitu dua pemain sayap masing-masing akan mensuplai bola dan dua gelandang tengah tidak dapat masuk ke dalam kotak dan dibatasi sampai permainan satu sentuhan. Seorang pemain sayap mengumpan bola kekotak, penyerang mencoba cetak gol. Pemain pertahanan berusaha memainkan bola keluar dari kotak. Bilamana terjadi gol atau bola ke dalam kotak. Setelah dua menit, penyerang bertukar dengan pemain-pemain pendukung dan pemain-pemain pertahanan bertukar peran dengan pemain-pemain yang sedang istirahat. Sesudah jangka waktu dua menit, pertukaran tim dihentikan. Tim yang

menyerang dalam babak ke dua (*second half*) harus berusaha mengalahkan skor yang dikumpulkan oleh tim lainnya.

Dalam permainan-permainan ini, para pemain remaja mendapatkan latihan seakan akan dalam pertandingan sebenarnya memperbaiki kesalahan-kesalahan dari latihan-latihan teknik.

### **TEKNIK (Tendangan Penjuru/Pojok)**

Seperti halnya pada lemparan kedalam, tendangan penjuru merupakan suatu hukuman bagi pemain yang telah membuang bola ke luar lapangan permainan (melewati tiang gawang). Apabila melakukan sebuah tendangan penjuru harus disesuaikan dengan kelompok umur dan dimensi lapangan permainannya. Ukuran bola dan keterampilan memainkan taktik dan teknik harus diberi perhatian khusus.

Latihan teknik tendangan penjuru jauh lebih sulit dari pada latihan melempar ke dalam karena adanya perbedaan jarak, terlepas dari kenyataan bahwa kaki pemain yang digunakan, bukannya tangan. Langkah-langkah metodik untuk mempelajari bagaimana melakukan tendangan penjuru suatu jarak yang bertambah jauh dari gawang mengharuskan para pemain remaja untuk menerapkan teknik yang tepat, tanpa melupakan taktik mengumpan bola.

### **DI BAWAH 18/20 TAHUN**

Kejuaraan Dunia FIFA di bawah U-20 tahun adalah untuk mengembangkan pemain muda ke tingkat selanjutnya. Sebagian besar pemain yunior yang berasal dari kelompok umur ini telah menjadi anggota tim nasional dan sudah matang dalam pertandingan seperti Lionel Messi. Selain itu pemain yunior harus memenuhi persyaratan penampilan, tidak saja harus beraksi di

lapangan, melainkan juga harus bereaksi dan mampu berkonsentrasi selama pertandingan. Intensitas pertandingan atau ritme yang lebih tinggi, lebih banyak kekuatan dalam perebutan bola, memerlukan pelatih pilihan dalam tahap ini, di kelompok ini beralih dari gaya permainan, taktik, teknik serta unsur-unsur atlet dilaksanakan pada saat mengoreksi akhir pertandingan atau dalam persiapan pertandingan berikutnya.

## **LATIHAN**

### **TEKNIK**

Kini teknik dipraktikkan lebih cepat dan di bawah ancaman serangan lawan.

Memainkan (mengumpan) dan mengontrol (menembak) bola dengan kecepatan tinggi dan menggunakan teknik dasar yang sangat dapat diandalkan. Disini teknik ditempatkan di tempat kedua setelah taktik: umpan balik, memperlambat kecepatan, mengubah arah, serangan balik, dan sebagainya.

### **TAKTIK**

Pada tahap ini, pemain adalah bagian dari suatu sistem yang terencana. Ia harus memperlihatkan permainan taktik yang seimbang yang memberikan hasil yang positif untuk tim maupun bagi dirinya sendiri dan harus dapat mengimbangi / menyesuaikan dengan fungsi apapun yang muncul selama permainan berlangsung

### **KONDISI**

Setelah permainan kompetitif dimainkan dengan kecepatan tinggi serta disesuaikan dengan hampir setiap segi dari permainan orang dewasa, aspek jasmani dianggap sama pentingnya seperti koordinasi yang baik dan teknik posisi.



## PETUNJUK UMUM LATIHAN

Pada tahap ini, program latihan sangat mirip dengan program pemain profesional, prinsip-prinsip yang harus dipatuhi sama. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan prestasi. Program dari sejumlah jenis latihan sehari-hari disesuaikan menurut prinsip-prinsip latihan yang telah ditentukan. Pokok perencanaannya adalah analisa dari permainan yang terakhir dan persiapan untuk permainan berikutnya. Tujuannya adalah untuk mengurangi kesalahan-kesalahan yang timbul dalam taktik, teknik atau bidang kemampuan lainnya. Hal ini perlu diingat akan tujuan khusus dari latihan.

Sementara analisa mencakup kekuatan dan kelemahan yang muncul dalam suatu kelompok atau tim, penekanan diberikan pada latihan-latihan perseorangan dan berpasangan selama latihan. Agar dapat memahami kedua hal tersebut di atas, perlu diperhatikan kedua skala berikut ini :

- 1) Jadwal mingguan
- 2) Program latihan secara umum

Penekanan pada unit latihan tergantung dari hasil pertandingan terakhir dan persyaratan untuk pertandingan selanjutnya.

## KONSEP LATIHAN SISTEMATIS Berdasarkan Analisa Pertandingan

Pertandingan

|

Analisa

|

Latihan

|

I. Taktik	II. Teknik	III. Kondisi
1. Tim – Taktik	4. Keterampilan	5. Pemanasan
2. Individu – Taktik	- Menendang	6. Senam
3. Unit – Taktik	- Mengontrol	7. Kecepatan
	- Menggiring	8. Stamina
	- Menyundul	9. Kekuatan

### KEMAMPUAN (Pemanasan Dengan Atau Tanpa Bola)

Bola lebih baik ada di titik tengah untuk dimainkan sebagai pemanasan dengan bola. Untuk mengetahui kekurangan-kekurangan teknis apa pun, para pemain harus memainkannya sesering mungkin bola tersebut. Pemanasan tanpa bola lebih banyak menekankan berlari tanpa bola.

### KEMAMPUAN (Senam: Peregangan/*Stretching*)

Para pelatih telah mengakui betapa pentingnya peregangan mempersiapkan sistem otot untuk latihan dan kompetisi. Latihan-latihan di atas hanya memberikan sekelumit dari proses latihan yang sangat luas.

Lat. 1 : 20 detik bagian kaki Lat. 2 : 30 detik bagian leher

Lat. 3 : 20 detik bagian kepala Lat. 4 : 20 detik bagian  
pundak

Lat. 5 : 10 detik bagian kaki    Lat. 6 : 20 detik bagian kaki  
Lat. 7 : 10 kali setiap arah    Lat. 8 : 30 detik segala arah

### **KEMAMPUAN (Senam Dengan Alat: Lompat Tali/Skipping Rope)**

Dengan alat, seseorang dapat dengan tujuan mempersiapkan latihan-latihan senam. Berlatih dengan skipping rope (lompat tali) mempunyai manfaat yang positif. Latihan itu dapat memperkuat lompatan pemain, melatih kelenturan gerak dan kemampuan koordinasi kaki.

Berbeda dengan latihan-latihan yang agak statis dengan *medicine* (kekuatan) dengan lompat tali bisa memperoleh bentuk-bentuk latihan yang lebih dinamis.

- 1) Skipping menghadap depan sambil melompat dengan kedua kaki.
- 2) Skipping menghadap depan sambil melompat dengan satu kaki (kiri kanan).
- 3) Melakukan latihan yang sama sambil bergerak kedepan.
- 4) Skipping menghadap depan sambil berlari di tempat.
- 5) Skipping sambil berlari ke depan.
- 6) Skipping sambil berganti-ganti berjongkok dan melompat.
- 7) Skipping sambil mengayunkan betis ke belakang.

### **KEMAMPUAN (Daya Tahan: Latihan dengan Interval)**

Permainan kini menggunakan semua aspek dari segala kemampuan. Penekanan khusus diberikan pada daya tahan aerobik dan anaerobik. Namun demikian, pada dasarnya kecepatan harus dilatih lebih dahulu dari pada yang lainnya. Untuk memperoleh hasil dalam daya tahan, latihan dengan menggunakan berbagai jenis latihan merupakan jawaban terbaik sebagaimana dipersyaratkan dalam permainan. Bentuk

latihan yang telah dikembangkan oleh olahragawan ringan untuk meningkatkan daya tahannya, disesuaikan dengan persyaratan persepakbolaan. Latihan dengan menggunakan berbagai jenis latihan dipindahkan dari *track* (olahraga lari) ke lapangan dan jauh jarak yang harus dilewati disesuaikan dengan permainannya sedapat mungkin bola dipergunakan juga. Penambahan dalam latihan sangat sederhana dan jelas dan dapat disusun dalam berbagai cara dengan organisasi yang jelas, pengawasan menjadi sangat sederhana.

Penekanan dalam program harus diselingi dengan berbagai jenis latihan agar sejalan dengan jalannya permainan. Contoh berikutnya menunjukkan luasnya keanekaragaman latihan-latihan teknik dan taktik dengan berpasangan atau tim. Seorang pelatih mempunyai cukup kesempatan untuk mempersiapkan latihan dengan berbagai cara dengan jadwal latihan mingguan dengan hari yang berlainan.

#### **LATIHAN TEKNIK DAN TAKTIK**

Permainan yang sampai sekarang disusun untuk sektor teknik / taktik, kini sifatnya menjadi lebih rumit. Dalam kelompok umur dan pada tingkat prestasi ini diperlukan suatu berpaduan dari tiga komponen utama, agar dapat memenuhi tuntutan sepakbola.

Latihan serta sasarannya harus disesuaikan dengan kenyataan teknik yang sempurna seringkali belum menjamin dapat memenangkan pertandingan.

- 1) Permainan melebar untuk membuka pertahanan lawan.
- 2) Mengubah arah : untuk memberi kejutan pada pertahanan lawan dengan umpan diagonal dan berusaha unggul dalam jumlah pemain di sayap lainnya.

- 3) Bermain keposisi kedalam agar berhasil menghadapi lawan yang kuat dengan seragan balik.
- 4) Mengubah irama permainan dan menguasai bola.

Setiap setelah terjadi gol, tim 4 x 4 sampai 9 x 9 atau 11 x 11 tidak dapat menskor gol selanjutnya. Tim harus berusaha menahan bola dalam barisannya (mungkin saja sambil melibatkan penjaga gawangnya). Sebaliknya tim yang ketinggalan dalam hasilnya, harus berusaha mendapatkan bola dengan membaca permainan. Jika berhasil tugas-tugasnya diubah.

Suatu latihan yang sangat realistis/menjadi nyata. Latihan-latihan yang ditunjukkan di sini hanya bertujuan untuk menjelaskan saja. Dengan semua permainan taktik ini, pemain harus meningkatkannya berdasarkan metode, sebelum mereka diterjunkan dalam praktek yang menyerupai pertandingan.

#### **KEMAMPUAN (Melatih Kekuatan Jasmani: Berlatih Diberbagai Lingkungan)**

Latihan dengan interval (selingan) membantu meningkatkan peredaran darah dan jantung dan berlatih pada lingkungan yang berbeda-beda meningkatkan kekuatan otot. Penerapan dalam melatih pemain sepakbola adalah berlainan. Hal-hal yang paling penting adalah kelenturan sebelum kekuatan.

Bila melatih kekuatan jasmani secara khusus, periode latihan harus diperhatikan. Waktu persiapan berbeda dengan waktu pertandingan, jadi latihan jasmani secara khusus dengan menggunakan beban disesuaikan kemampuan pemain. Metode senam untuk kelompok umur yang lebih mudah dapat diterapkan dengan baik diberbagai lingkungan. Berbeda dengan senam sesungguhnya. Berlatih dilingkungan yang berbeda-beda

akan menghasilkan metode kerja yang lebih khusus dan mudah di kontrol. Hasil latihan dapat di nilai menurut sasaran yang dituju. Dengan bentuk latihan ini para pemain sepakbola mencapai tingkat kebugaran yang baik.

### **PERATURAN TAKTIK (Tendangan Bebas)**

Tendangan bebas adalah suatu sanksi atas pelanggaran yang dilakukan pemain. Tendangannya dilakukan oleh siapapun pemain, tanpa tindakan khusus apa pun. Dengan tendangan bebas kemungkinan:

- 1) Penyerangan melakukan tendangan bebas.
- 2) Pertahanan membentuk tembok.
- 3) Harus dilatih secara terpisah, sebelum kedua kemungkinan itu digabung menjadi unit dilatih tunggal.

Latihan-latihan tersebut harus disesuaikan dengan kelompok umurnya. Agar dapat melatih tendangan bebas secara intensif, pelatih memberi kesempatan kepada tim penyerang untuk melakukan tendangan bebas di depan daerah penalti lawan.

### **LATIHAN PENJAGA GAWANG**

Taktik posisi:

Penjaga gawang menduduki posisi yang sangat khusus didalam timnya, ia mengenakan baju seragam yang berbeda dan satu satunya pemain yang diperbolehkan menggunakan tangannya.

Tak seorang pun yang dapat menyangkal pentingnya posisinya dalam tim. Biasanya kesalahan apa pun yang dia perbuat tidak dapat di perbaiki lagi dan juga memiliki wawasan terbaik tentang permainannya dan dapat meneriaki rekan-rekannya agar memperbaiki posisi mereka. Penjaga gawang juga bisa menyerang dalam timnya bila sewaktu waktu suatu

serangan balasan dengan menendang atau melempar bola kelapangan permainan. Arah permainannya sedikit demi sedikit harus diperluas Mulai dari tiang gawang sampai ke area penalti. Latihan kemampuan dan persyaratannya teknis harus disesuaikan kondisi yang ada.

## **LATIHAN PENJAGA GAWANG**

### **TEKNIK**

#### **Dibawah 12 tahun**

- 1) Menangkap/melempar.
- 2) Mengambil bola.
- 3) Menggelindingkan bola.
- 4) Berlari ke depan dan ke belakang.
- 5) Melompat di atas garis.

#### **Dibawah 14 tahun**

- 1) Menangkap/melempar mengambil bola yang menggelinding.
- 2) Berlari ke depan/kebelakang.
- 3) Meninju bola.
- 4) Berlari ke depan dan kebelakang.
- 5) Berlari kesisi kiri atau kanan.
- 6) Melompat ke daerah penalti sambil meninju bola.

#### **Dibawah 16 tahun**

- 1) Menangkap/melempar.
- 2) Mengambil bola/Mengelinding bola.
- 3) Tendangan half Volley (drop kick) yang cermat.
- 4) Meninju bola satu kepalan atau dua kepalan.
- 5) Berlari ke depan/kebelakang.
- 6) Berlari berbagai sisi.

**Dibawah Umur 18 Tahun**

- 1) Menangkap / melempar mengambil
- 2) Berlari kedepan / kebelakang Menggelindingkan bola membersihkan bola
- 3) Berlari kesisi menuju Kesuatu sasaran tendangan half volley ( drop kick)
- 4) Cermat meninju bola satu kepalan atau dua kepalan tangan



---

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan Daud. 2007. **Menelusuri Jejak-Jejak Kuno Sejarah Sepakbola Dunia**. Pinus Book Publisher. Yogyakarta.
- Denny Mielke. 2007. **Dasar-Dasar Olahraga Sepakbola**. PT. Intan Sejati. Pakar Raya Bandung.
- Gifford Clive. 2007. **Keterampilan Sepakbola**. PT. Citra Aji Parama. Yogyakarta.
- Ijjas Haddade. 1979. **Bahan-Bahan Kursus Pelatih Sepakbola di Jerman Timur**.
- Ismail Tola. 1979. **Bahan-Bahan Kursus Pelatih Sepakbola di Ujung Pandang**
- Josefh A. Luxbacher. 2004. **Sepakbola**. Penerbit PT. Rajagrafindo Persada. Jakar
- Leo Pagano, R. Marien. 1955. **Encyklopedie Van De Voftballsport**, Amsterdam Balsevier-Brussel.
- Marta Dinata. 2007. **Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola**. Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta
- Ma'u Mellius, Santoso. 2014. **Teknik Dasar Bermain Sepakbola**. Cakrwa, Yogyakarta.
- Scheunemann Timo. 2014. **Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia untuk Usia Dini, Usia Muda dan Usia Remaja**. Penerbit PT. Gramadia Pustaka Utama, Jakarta.
- Sucipto dan kawan-kawan, 2000. **Program Pembinaan sepakbola**. Penerbit PT. Gramedia, Jakarta.
- Salim Agus. 2008. **Buku Pintar Sepakbola**. Nuansa. Bandung.

- Rohim Abdul, 2008. **Bermain Sepakbola**. CV. Aneka Ilmu. Semarang.
- Robert K, 2007. **Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja**. PT. Saka Mitra Kompetensi. Macana Jaya Cemerlang Bandung.
- Tony Charles. 2012. **Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda**. PT. Indeks. Jakarta.
- Walter Winterbotton, 1962, **Soccer Coaching**, Published For The Football Accociation, Nalrett Ltd.