

---

---

# Kriteria Pembelajaran Gerak pada Sekolah Sepakbola

Oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro

Universitas Negeri Yogyakarta

---

**Abstrak.** Fenomena SSB sudah berkembang di Indonesia sejak awal tahun 1950, ketika almarhum Joel Lambert mendirikan *Menteng Boys Football Associations (MBFA)*. Kini SSB sudah banyak berkembang di seluruh pelosok nusantara, yang pasti SSB sangat mudah ditemukan di setiap kota.

Unsur pokok yang terdapat dalam proses belajar mengajar motorik, termasuk pelatihan, adalah: (1) guru atau pelatih yang lebih berpengetahuan, berpengalaman, dan terampil, (2) siswa atau atlet yang sedang berkembang, (3) informasi atau keterampilan yang disampaikan, (4) saluran atau metode penyampaian informasi atau keterampilan, dan (5) respon atau perubahan perilaku pada siswa atau atlet.

Pengembangan kriteria tentang pembelajaran gerak pada pelatihan SSB harus dikaitkan dengan unsur pokok dalam proses pelatihan, yaitu: unsur yang terlibat dalam pelatihan meliputi kesiapan pelatih, peran pelatih, kesiapan siswa, peran siswa, kelengkapan fasilitas dan alat, dan penggunaan fasilitas dan alat; unsur kepelatihan yang diterapkan dalam pelatihan meliputi penerapan aspek latihan, penerapan prinsip latihan, dan penerapan metode latihan; dan unsur prestasi meliputi prestasi secara tim, dan secara perorangan.

**Kata kunci:** Kriteria, Pembelajaran gerak, Sekolah Sepakbola.

Kita boleh berbangga ternyata masih ada pihak-pihak yang peduli dengan persepakbolaan nasional, khususnya tingkat junior. Pada saat perkembangan sepakbola, anak-anak sampai remaja di negeri ini, ditandai dengan menjamurnya Sekolah Sepakbola (SSB), ternyata ada pihak-pihak tertentu yang mampu dan sanggup menjadi sponsor untuk kegiatan-kegiatan sepakbola ditingkat tersebut. Misalnya, Liga Bogasari untuk usia 17 tahun, Liga Extra Joss untuk usia 15 tahun, dan masih banyak lagi, baik secara nasional maupun regional atau daerah. Fenomena SSB sudah berkembang di Indonesia sejak awal tahun 1950, ketika almarhum Joel Lambert mendirikan *Menteng Boys Football Associations (MBFA)*. Kini SSB sudah banyak berkembang di seluruh pelosok nusantara, yang pasti SSB sangat mudah ditemukan di setiap kota, dengan beragam latar belakang. Ada SSB yang lahir karena pemilik ingin

menyemai bibit pesepakbola, namun ada yang lahir karena pendekatan usaha. Perbedaan kedua pendekatan pendirian SSB tersebut tidak jadi masalah, tetapi yang penting untuk dilihat adalah penyelenggaraannya. Kita ketahui bahwa siswa SSB adalah anak-anak, sehingga perlu perlakuan sebagai anak-anak pula, bukan sebagai miniature orang dewasa. Dengan demikian sangat perlu dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pelatihan pada SSB sebagai pembelajaran gerak pada tingkat anak-anak.

Tidak ada model evaluasi yang terbaik, yang sesuai untuk semua situasi, untuk berbagai tujuan yang ingin dicapai, dan untuk semua tingkatan. Oleh karena itu, evaluator harus dapat menentukan model evaluasi yang akan dipakai, sehingga evaluasi yang akan dipilih sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Evaluasi pada prinsipnya merupakan proses untuk mendiskripsikan dan menilai suatu program dengan menggunakan kriteria tertentu dengan maksud membantu merumuskan keputusan kebijakan yang lebih baik. Selanjutnya Hasan (1988:68) menyatakan tanpa kriteria, pertimbangan yang diberikan adalah tanpa dasar. Dengan demikian evaluasi memiliki kaitan yang erat dengan kriteria, sebagai dasar dalam memberikan pertimbangan untuk mengambil keputusan.

Selama ini, pasti ada SSB yang melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan pelatihan, tetapi dengan kriteria masing-masing penyelenggara SSB, baik yang tertulis maupun tidak. Alangkah baiknya apabila kriteria tersebut dapat dituangkan dalam tulisan, sehingga dapat dipakai sebagai acuan untuk penyelenggara SSB yang lainnya. Untuk itu penulis mencoba ikut menyumbangkan pemikiran, berupa menuangkan dalam tulisan tentang kriteria pelaksanaan pelatihan pada SSB sebagai pembelajaran gerak.

## **Sekolah Sepakbola**

Di negara-negara yang memiliki kultur sepakbola yang kuat, pembinaan bibit pesepakbola sejak usia dini mempunyai nilai yang strategis untuk regenerasi pemain, sehingga banyak klub memiliki pusat pelatihan yang dikhususkan bagi anak-anak sebagai sekolah sepakbola (SSB). Bahkan Inggris melalui *Football Association* pada tahun 1984 mendirikan Sekolah Sepakbola Nasional di Lilleshall, Shropshire dalam usahanya untuk mengejar ketinggalan dari negara Eropa daratan (Kompas, 1996:263).

Dalam Pola Pembinaan Sepakbola Nasional, SSB merupakan sekolah khusus dan bersifat pribadi yang diusahakan untuk mencari bibit unggul dan melatihnya, dengan bentuk kegiatan pelatihan dan pendidikan (PSSI. 1995:29). Sekolah adalah konsep yang mempunyai makna ganda. Pertama, sekolah berarti suatu bangunan atau lingkungan fisik dengan segala perlengkapannya yang merupakan tempat untuk menyelenggarakan pendidikan. Kedua, sekolah berarti sebuah proses atau kegiatan belajar mengajar. Ketiga, sekolah berarti sebuah organisasi sosial yang mempunyai struktur yang melibatkan sejumlah orang dengan tugas melakukan suatu fungsi untuk memenuhi kebutuhan.

Namun ketiga makna tersebut tidak bisa berdiri sendiri-sendiri, harus saling melengkapi, karena proses belajar berjalan dalam sebuah lokasi dan diselenggarakan oleh organisasi yang mempunyai struktur dan tujuan. Apabila dilihat dari pengertian sekolah di atas, maka SSB memiliki proses belajar, lokasi, organisasi dan tujuan. Proses belajar yang berlangsung adalah proses pendidikan dan pelatihan, lokasinya adalah lapangan dan perlengkapannya, organisasinya adalah penyelenggara yang bersangkutan, sedangkan tujuannya adalah mencari bibit unggul.

Dalam mendirikan SSB diperlukan empat komponen yang saling mendukung, yaitu; penyelenggara, pelatih, siswa serta fasilitas dan alat.

## Penyelenggara

Penyelenggara dapat berupa organisasi, lembaga atau perorangan yang bertanggungjawab terhadap kelangsungan SSB. Peran penyelenggara berupa penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan, penyediaan pelatih, pengadaan fasilitas dan alat, dan segala hubungan atau urusan dengan pihak lain.

## Pelatih

Pelatih adalah orang yang mempunyai kemampuan dan keahlian tertentu serta bertanggung jawab dalam proses pembelajaran pada SSB. Pelatih mempunyai tugas menyusun program latihan, melaksanakan pelatihan dan menghasilkan keluaran yang dapat dipertanggung jawabkan. Keberhasilan dalam pelatihan dibutuhkan tiga kemampuan utama, yaitu: pengetahuan, keterampilan, dan sikap hidup (Hadisasmita dan Syarifuddin, 1991:28-29).

*Pertama*, sebagai seorang pelatih harus memiliki pengetahuan atau ilmu yang diperlukan untuk melakukan pengkajian teoritis mengenai masalah yang berhubungan dengan pelatihan. Ilmu-ilmu yang dibutuhkan adalah ilmu-ilmu utama tentang keolahragaan dan ilmu-ilmu dari bidang studi yang lain sebagai penunjang. Untuk memperoleh pengetahuan tersebut bisa diperoleh melalui kursus-kursus kepelatihan yang diselenggarakan oleh PSSI. Tetapi memiliki pengetahuan saja belum cukup karena menurut Astrand dan Rodahl yang dikutip Jones (1982:8) harus disertai dengan ketertarikan dan antusias yang kuat untuk menerapkan pengetahuan tersebut, sehingga selalu berusaha untuk mentransfer pengetahuan dan ilmu yang dimilikinya kepada atlet dalam selama pelatihan berlangsung.

*Kedua*, sebagai seorang pelatih harus mempunyai keterampilan yang memadai sesuai dengan apa yang dilatih. Keterampilan yang harus dikuasai meliputi: keterampilan teknik, keterampilan konseptual, keterampilan manajerial dan keterampilan hubungan antar personal. Dalam keterampilan teknik, salah satu yang tidak dapat disangkal bahwa pelatih harus mempunyai keterampilan dalam bidang keolahragaan sesuai dengan apa yang dilatihkan. Dengan keterampilan ini akan mempermudah dalam menyampaikan materi kepada atlet yang dibina. Apabila pelatih tidak memiliki keterampilan digambarkan oleh Wiel Coerver (1985:4) sebagai malapetaka bagi dunia persepakbolaan, bahwa pemain remaja yang bergelora semangatnya untuk menjadi pemain sepakbola tidak berkesempatan mendapat pembinaan dari pelatih yang ahli.

Dalam keterampilan konseptual, seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya bertindak sebagai pemimpin. Seorang pemimpin yang berhasil biasanya inovatif dan kreatif, mempunyai kemampuan membuat keputusan serta memecahkan masalah. Dengan kemampuan konseptual pelatih mampu melihat keadaan dengan analisisnya dan mampu memberikan konsep atau gagasan baru yang sangat diperlukan oleh atletnya.

Dalam keterampilan manajerial, seorang pelatih dalam melaksanakan tugasnya selalu berhubungan dengan orang lain, oleh karena itu diperlukan keterampilan dalam mengelola atau biasa disebut keterampilan manajerial. Sementara itu Daly (1980:9) menyebutkan keterampilan tersebut sebagai kemampuan organisasi, yaitu kemampuan mengorganisasi semua komponen yang ada di lapangan agar sesuai dengan program yang direncanakan.

Dalam keterampilan hubungan antar personal, seorang pelatih harus bisa menjalin hubungan dengan seluruh individu yang terlibat, yaitu dengan berkomunikasi. Komunikasi antara pelatih dan atlet harus berjalan dengan baik, jangan sampai menimbulkan salah pengertian yang berakibat gagal komunikasi. Dengan demikian apa yang diharapkan dalam pelatihan tidak akan terwujud. Dengan keterampilan hubungan antar personal yang dimiliki pelatih dapat diatasi hal tersebut, sehingga apa yang disampaikan kepada atlet dapat diterima sebagaimana yang diharapkannya. Dengan demikian komunikasi merupakan aspek penting dalam pelatihan, seperti yang diungkapkan oleh Tutko dan Richards. (Daly, 1980: 9)

*Ketiga*, sebagai seorang pelatih harus mempunyai sikap hidup. Setiap pelatih harus sadar di mana keberadaannya, sehingga sikap dan perilaku yang dibawakannya tidak berbeda dengan sistem yang dianut oleh lingkungan tempat pelatihan. Kedudukan sikap hidup bagi pelatih harus mampu sebagai kualitas pribadi yang baik dan menarik bagi para atlet, sehingga dengan pandangan tersebut atlet menjadi loyal dan berusaha untuk melakukan perintahnya dengan tidak merasa terpaksa.

Pada masa lalu setiap Komda memiliki kesempatan untuk mengadakan kursus kepelatihan dengan tingkatan S1, S2 dan S3, sehingga secara nasional kualitas lulusan kursus tersebut tidak merata dan seimbang. Oleh karena itu, sejak SPP (Sidang Pengurus Paripurna) kedua tahun 1997 telah ditetapkan kurikulum kepelatihan pola baru yang mengacu pada standar AFC (*Asia Football Confederation*), dengan empat tingkatan kepelatihan yang menjadi program tetap, yaitu: *Youth Assisnace Degree* (Kepelatihan Kategori Remaja), *Licence C*, *Licence B* dan *Licence A* (Media Sepakbola Indonesia, Mei 1999: 15).

### **Siswa**

Siswa adalah peserta pendidikan dan pelatihan yang diselenggarakan oleh SSB. Siswa memiliki tugas mengikuti pendidikan dan pelatihan serta memenuhi kewajiban sebagai peserta didik. Untuk mengikuti pendidikan dan pelatihan diperlukan pakaian olahraga dan sepatu sepakbola, sedangkan untuk memenuhi kewajiban sebagai peserta didik tergantung dari penyelenggara SSB, ada yang memungut biaya pendaftaran, iuran wajib bulanan, atau ada yang tanpa dipungut biaya sama sekali. Penerimaan siswa dibagi dalam kelompok usia setiap dua tahun, dengan usia maksimal 15 tahun.

### **Fasilitas dan alat**

Fasilitas dan alat adalah tempat dan segala perlengkapan yang mendukung dalam penyelenggaraan SSB, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan. Fasilitas latihan berupa lapangan sepakbola lengkap dengan tiang gawang, serta gawang ukuran mini. Alat latihan adalah perlengkapan yang digunakan dalam proses pelatihan, yang dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu alat latihan dan alat bantu (media) latihan. Alat latihan berupa bola, sedangkan media latihan tonggak pembatas. Penggunaan fasilitas dan alat perlu memperhatikan kesesuaian dengan usia anak. Dalam penggunaan bola untuk usia dibawah 6 tahun ukuran bola nomor dua atau tiga, untuk usia 6 - 10 tahun ukuran bola nomor tiga, untuk usia 10 - 12 tahun ukuran nomor empat, dan untuk usia 12 - 16 tahun baru boleh menggunakan ukuran bola nomor lima. Dalam penggunaan ukuran gawang, usia di bawah 12 tahun harus menggunakan gawang ukuran kecil, sedangkan gawang ukuran standar boleh digunakan untuk usia di atas 12 tahun.

## **Pelatihan Sekolah Sepakbola**

Pelatihan memiliki hubungan yang terkait dan tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan mengajar dan belajar secara umum, tetapi pelatihan lebih dominan atau difokuskan pada kemampuan motorik. (Jones, 1982) Dihubungkan dengan keberadaan SSB, maka kepelatihan SSB berupa penyelenggaraan kegiatan melatih oleh pelatih dan berlatih oleh siswa guna mencapai hasil yang diinginkan.

Pelatihan merupakan perpaduan antara ilmu dan seni (Daly: 1980:10 dan Deegan: 1985:6). Dikatakan sebagai ilmu karena pelatihan berdasarkan pada ilmu kepelatihan, sedangkan dikatakan seni karena setiap pelatih harus menggunakan pendekatan melatih yang dianggap sesuai dengan kondisi yang ada. Namun demikian kebebasan dalam penggunaan pendekatan melatih harus tetap berdasarkan pada ilmu kepelatihan. Bempa (1980) dalam ilmu kepelatihan harus memperhatikan aspek latihan, prinsip latihan dan metode latihan.

## Aspek Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada aspek-aspek latihan yang perlu diperhatikan. Menurut Bompa (1994: 49), ada empat aspek, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan mental.

Latihan fisik ini ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet. Kondisi fisik ditunjukkan berupa tingkat kesegaran jasmani tertentu yang diperlakukan bagi atlet agar dapat berprestasi lebih baik. Kesegaran jasmani menurut Curenton (1979) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat memperoleh kesegaran jasmani harus memperhatikan unsur fisik yang terdiri dari: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan kelincahan (Krejci dan Koch, 1976: 62).

Khusus aspek fisik dalam pelatihan pada SSB harus disesuaikan dengan anak latih (siswa), yaitu anak-anak dan remaja, sehingga tidak semua unsur-unsur aspek fisik harus dibebankan. Seperti diingatkan oleh Jones (1982: 68) "*A child is achild, not miniature adult; the body's biological systems are immature*", sehingga para pelatih harus ingat bahwa antara anak-anak, remaja dan orang dewasa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menerima beban latihan. Unsur yang harus diperhatikan adalah kekuatan, karena pemberian latihan kekuatan pada anak-anak tidak efektif, dapat merusak perkembangan gerak, membuat cedera otot dan tulang, dan menghambat pertumbuhan. (Zumerchik, 1997: 485) Dengan demikian lebih baik apabila latihan kekuatan hanya bisa diberikan pada anak-anak dalam komponen yang sangat kecil.

Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neumuskuler. Latihan teknik ini ditujukan untuk memahirkkan teknik-teknik gerakan. Elemen-elemen bidang teknik dari paket latihan dan kepelatihan secara umum adalah: *kicking, passing, controlling, dribbling, heading, tackling, feinting, intersep, throw-in* dan *goalkeeping* (PSSI, 1992: 12).

Berkenaan dengan keberadaan SSB sebagai pusat pelatihan anak-anak dan remaja maka pelatihan yang dilaksanakan bukan untuk mencapai prestasi tinggi dengan elemen-elemen teknik yang sudah lengkap, tetapi sebagai pelatihan persiapan untuk mencapai prestasi dengan hanya menyertakan elemen-elemen teknik dasar. Untuk pelatihan kategori anak-anak dan remaja dalam program kepelatihan PSSI, hanya meliputi: *ball felling, ball control, passing and support, dribbling, shooting, heading* dan *goalkeeping* (Media Sepakbola Indonesia, Mei 1999: 12), sebagai persiapan menuju penguasaan elemen teknik yang lebih tinggi.

Latihan taktik ditujukan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretative* atau daya tafsir pada atlet. Taktik adalah kecakapan berpikir dalam melakukan kegiatan olahraga untuk mendapatkan kemenangan (Hadisasmita dan Syarufuddin, 1996). Kecakapan taktik menuntut adanya pengertian secara tepat tentang situasi pertandingan, baik pertahanan maupun penyerangan, kekuatan maupun kelemahan dari kedua belah pihak, perubahan-perubahan situasi mendadak serta kecakapan penyesuaian diri dan bertindak dengan cepat dan tepat.

Dengan melihat spesifik sepakbola sebagai olahraga beregu, maka untuk melakukan taktik bertahan atau menyerang memerlukan kemampuan secara individu, kelompok dan tim (Luxbacher, 1999: 32). Secara individu setiap pemain dituntut untuk dapat melakukan taktik bertahan atau menyerang dalam situasi satu lawan satu, secara kelompok setiap pemain dituntut untuk dapat bekerjasama dengan beberapa pemain lain dalam melakukan taktik bertahan atau menyerang, sedangkan secara tim setiap pemain dituntut untuk dapat bekerjasama dan saling mengisi posisi bersama seluruh anggota tim dalam melakukan taktik bertahan atau menyerang.

Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional-impulsif. Mental adalah suatu masalah yang perlu mendapat perhatian dalam pembinaan olahraga, karena mental berfungsi sebagai penggerak, pendorong dan pemantap bagi atlet untuk pengejawantahan kemampuan fisik dan *skill* dalam mencapai prestasi (Hadisasmita dan Syarufuddin, 1996). Faktor yang penting dalam olahraga prestasi adalah kemampuan untuk mengatasi segala kesulitan seperti kegagalan, gangguan emosi, putus asa dan sebagainya dalam olahraga dengan penuh kesabaran, pengertian dan ketabahan. Jadi sikap mental yang diperlukan adalah kemampuan mental untuk mengatasi rintangan tersebut secara efisien dengan keberanian dan kebulatan tekad.

Bentuk latihan mental adalah membiasakan pemain dengan kondisi atau situasi yang bermacam-macam, bukan dihadapkan pada rutinitas saja. Dalam pelatihan dapat dibedakan menjadi dua bentuk latihan, yaitu secara teknik dan secara menyeluruh. Secara teknik berupa bentuk latihan mental untuk menghadapi kondisi atau situasi untuk menampilkan salah satu teknik bermain sepakbola, sedangkan secara menyeluruh berupa bentuk latihan mental untuk menerapkan seluruh teknik bermain sepakbola dalam permainan yang sesungguhnya dengan menghadapi kondisi atau situasi yang terjadi.

### Prinsip Latihan

Keberhasilan seorang pelatih banyak ditunjang oleh pengayaan pengetahuan tentang prinsip-prinsip ilmiah yang terkait yang dimiliki oleh pelatih itu sendiri. Prinsip-prinsip tersebut meliputi: beban lebih (*overload*), perkembangan multilateral, spesialisasi dan individual (Pyke: 1980 dan Bempa: 1994).

Pada prinsip *overload* atau beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat daripada yang mampu dilakukan oleh atlet. (Bempa, 1994). Tubuh manusia tersusun dari berjuta-juta sel hidup yang kecil, di mana tiap sel atau grup sel mengemban tugas yang berbeda-beda. Semua sel mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan terhadap apa yang terjadi pada tubuh sepanjang waktu. Pembebanan adalah proses penerapan beban latihan. Bila *fitness* atlet ditantang dengan beban latihan yang baru maka ada respon dari tubuh, berupa penyesuaian terhadap rangsang dari beban latihan. Respon awal berupa kelelahan, bila pemberian beban berhenti terjadilah proses pemulihan dari kelelahan dan penyesuaian terhadap beban latihan.

Pemulihan dan penyesuaian ini mengembalikan atlet tidak saja ke *fitness* tingkat asal, melainkan ke tingkat yang lebih tinggi yang dicapai melalui kompensasi tubuh terhadap beban latihan. Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan terhadap beban latihan dan berkompensasi lebih dalam pemulihan menjelaskan bagaimana kerja latihan. Bila beban tidak cukup berat maka hanya sedikit atau tidak terjadi kompensasi lebih. Sebaliknya suatu pembebanan yang terlalu besar akan membuat atlet mengalami masalah waktu pemulihan dan mungkin tidak kembali ke tingkat *fitness* semula atau disebut dengan *overtraining*.

Pada prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interdependensi antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faal dengan psikologi. Pada permulaan belajar (latihan) harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya.

Pada prinsip spesialisasi, latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraga, sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap cabang olahraga yang selalu berbeda-beda. Hal ini berlaku untuk cabang olahraga perorangan, sedangkan untuk cabang olahraga beregu (tim) diperlukan spesialisasi secara perorangan sebagai anggota yang merupakan bagian dari tim. Dalam permainan sepakbola perlu dipertimbangkan tata cara kerja tim, sehingga perlu pembagian

tugas dan keterampilan teknik dan taktik sesuai dengan kebutuhannya sesuai dengan spesifikasi posisi, yaitu: penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. (PSSI, 1991). Namun demikian usia 11 sampai 13 tahun merupakan usia awal pada tahap spesialisasi untuk cabang olahraga sepakbola (Bompa: 1994), maka spesialisasi yang diberikan hanya pada posisi penjaga gawang

Pada prinsip individual menekankan bahwa tiap individu adalah unik dengan memiliki kemampuan, potensi, semangat, karakteristik, dan kesanggupan serta tanggapan yang berbeda terhadap latihan. Oleh karena itu latihan akan selalu merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlet. Latihan harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar dapat menghasilkan hasil yang terbaik bagi individu tersebut.

### Metode Latihan

Dalam pelaksanaan pelatihan harus memperhatikan pola penyampaian latihan, yaitu *warm-up*, *major activity* dan *cool-down* (Pyke, 1980). *Warm-up* atau latihan pemanasan berupa latihan yang tidak melelahkan untuk meningkatkan fungsi faal tubuh agar siap menerima beban latihan. *Major activity* atau latihan inti berupa latihan yang dibebankan untuk mengembangkan kemampuan atlet. *Cool-down* atau penenangan berupa latihan ringan atau memberi informasi agar tubuh dapat beradaptasi seperti semula setelah mendapat beban latihan.

Dalam Pedoman Pembinaan Dasar Sepakbola Menurut Kelompok Umur (PSSI, 1998) untuk mencapai standar permainan sepakbola harus melalui proses latihan pendahuluan, lanjutan dan kompetitif. Latihan pendahuluan dimaksudkan untuk mengumpulkan pengalaman praktek dasar dan dapat dianggap sebagai tingkatan yang seadanya, bentuk gerakan masih belum menentu dan koordinasi gerak masih kasar. Pada tahap ini pemain diharapkan untuk memahami gerakan latihan dan harus dapat mengikuti penjelasan sederhana dengan pengalaman praktek awal yang dialaminya sendiri.

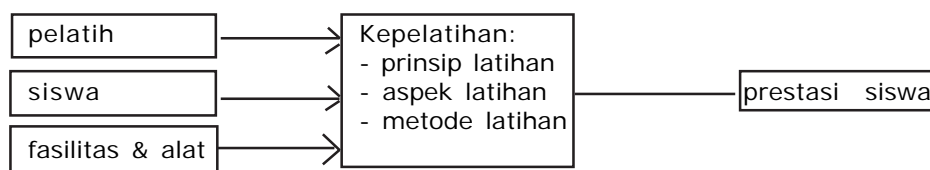
Latihan lanjutan merupakan gabungan latihan yang bertaraf lebih tinggi daripada latihan-latihan pendahuluan, bahkan banyak dilakukan penggabungan bentuk-bentuk latihan. Unsur tambahan yang dipadukan dalam latihan tersebut adalah mobilitas, dengan perhatian ditujukan pada gerakan yang digabungkan dengan latihan tersebut. Selama latihan ditekankan pada aspek koordinasi yang halus melalui latihan yang lebih padat, dan koreksi yang diperlukan demi peningkatan selanjutnya melalui situasi latihan yang menyerupai pertandingan tanpa lawan.

Latihan kompetitif merupakan penerapan latihan sebelumnya yang dipraktekkan dengan lawan yang aktif. Hal ini untuk membiasakan reaksi terhadap situasi apapun yang mungkin timbul selama permainan berlangsung.

### Kriteria Pembelajaran Gerak Pada Sekolahsepakbola

Menurut Rusli Lutan (1988: 382) unsur-unsur pokok yang terdapat dalam proses belajar mengajar motorik, termasuk pelatihan, adalah: (1) guru atau pelatih yang lebih berpengetahuan, berpengalaman, dan terampil, (2) siswa atau atlet yang sedang berkembang, (3) informasi atau keterampilan yang disampaikan, (4) saluran atau metode penyampaian informasi atau keterampilan, dan (5) respon atau perubahan perilaku pada siswa atau atlet. Dari hal tersebut diatas, maka pelatihan pada SSB dapat digambarkan sebagai berikut:





Gambar 1. Skema pengembangan pelatihan pada SSB.

Tabel 1. Tabel tentang kriteria dalam pelatihan SSB

| Komponen Pelatihan                | Kriteria  |
|-----------------------------------|---|
| Unsur yang terlibat:              |   |
| 1. Kesiapan pelatih               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki sertifikat sebagai pelatih</li> <li>- Memiliki pengalaman sebagai pemain</li> <li>- Menyusun program latihan</li> <li>- Kehadiran secara rutin</li> <li>- Kedisiplinan atau hadir tepat waktu</li> </ul>  |
| 2. Peran pelatih                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mengelola siswa</li> <li>- Menjalin komunikasi dengan seluruh siswa</li> <li>- Berorientasi pada siswa</li> <li>- Memperhatikan siswa secara keseluruhan.</li> <li>- Memotivasi siswa</li> <li>- Melakukan evaluasi</li> <li>- Asisten harus mampu menggantikan peran pelatih</li> </ul> |
| 3. Kesiapan siswa                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki minat atau keinginan untuk maju</li> <li>- Kehadiran secara rutin</li> <li>- Kedisiplinan/hadir dengan tepat waktu</li> <li>- Menjalin interaksi dengan sesama siswa</li> </ul>   |
| 4. Peran siswa                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjalin interaksi dengan pelatih</li> <li>- Berani bertanya tentang materi latihan</li> <li>- Perhatian terfokus pada latihan sepakbola</li> <li>- Menjalankan instruksi pelatih</li> <li>- Tersedia bola</li> </ul>  |
| 5. Kelengkapan fasilitas dan alat | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tersedia alat bantu</li> <li>- Memanfaatkan luas lapangan</li> </ul>   |
| 6. Penggunaan fasilitas dan alat  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penggunaan bola secara maksimal</li> <li>- Pemanfaatan alat bantu</li> </ul>   |
|                                   |   |
|                                   |   |



| Komponen Pelatihan           |  | Kriteria   |
|------------------------------|--|--|
| Unsur kepelatihan            |  |  |
| 1. Penerapan aspek latihan   |  | - Fisik (Daya tahan, Kecepatan, Kelincahan)  |
|                              |  | - Teknik (Ball felling, Ball control, Passing and support, Dribbling, Shooting, Heading) |
|                              |  | - Taktik (Penguasaan bola, Permainan mini, Permainan 11 vs 11)                           |
|                              |  | - Mental (Penugasan/penunjukan siswa, Pertandingan)                                      |
| 2. Penerapan prinsip latihan |  | - Overload   |
|                              |  | - Multilateral   |
|                              |  | - Spesialisasi hanya penjaga gawang  |
|                              |  | - Pola pelaksanaan latihan: pemanasan, latihan inti dan penenangan                       |
| 3. Penerapan metode latihan  |  | - Dalam latihan inti: tahap latihan pendahuluan, lanjutan dan kompetitif                 |
|                              |  | - Penyampaian materi: penjelasan, demosntrasi, penugasan dan koreksi kesalahan           |
| Unsur prestasi               |  |  |
| 1. Tim                       |  | - Mengikuti kompetisi kelompok umur  |
|                              |  | - Berprestasi dalam kompetisi kelompok umur  |
|                              |  | - Sebagai anggota kesebelasan Pengda Kelompok Umur                                       |
|                              |  | - Sebagai anggota kesebelasan Pengda   |
| 2. Perorangan                |  | - Mengikuti penjurangan di PPLP  |
|                              |  | - Menjadi anggota PPLP   |

Karena belum ada standar yang baku dalam pelaksanaan pelatihan sepakbola pada SSB, maka mengembangkan kriteria melalui kajian pustaka dan diskusi dengan pelatih, dan melalui wawancara dan observasi. Menurut Hasan (1988:64-79) kedua cara pengembangan kriteria yang peneliti lakukan tersebut merupakan pendekatan *fidelity* dan pendekatan *process* dalam mengembangkan kriteria

Pengembangan kriteria tentang pembelajaran gerak pada pelatihan SSB harus dikaitkan dengan unsur pokok dalam proses pelatihan, yaitu: unsur yang terlibat dalam pelatihan meliputi kesiapan pelatih, peran pelatih, kesiapan siswa, peran siswa, kelengkapan fasilitas dan alat, dan penggunaan fasilitas dan alat; unsur kepelatihan yang diterapkan dalam pelatihan meliputi penerapan aspek latihan, penerapan prinsip latihan, dan penerapan metode latihan; dan unsur prestasi meliputi prestasi secara tim, dan secara perorangan.

## Kesimpulan

Dengan mempertimbangkan pembelajaran gerak secara umum, maka pada pelaksanaan pelatihan pada SSB dapat dibuat sebuah kriteria, yang dapat digunakan untuk melaksanakan kegiatan evaluasi. Dengan demikian keberadaan SSB dapat membantu pembelajaran gerak khususnya pada anak-anak usia sekolah, di mana kita ketahui pembelajaran gerak melalui jam pelajaran pendidikan jasmani masih terbatas (sekali dalam satu minggu). Sehingga

keberadaan SSB merupakan salah satu wadah bagi anak usia sekolah untuk mengikuti pembelajaran gerak. Kriteria tentang pembelajaran gerak pada SSB ini hanya permulaan pemikiran, sehingga dapat dipakai sebagai prototipe untuk mengembangkan kriteria yang lebih luas atau menyeluruh terhadap penyelenggaraan SSB.

## **Daftar Pustaka**

- Annarino, A.A., Cowell, C.C., dan Hazelton, H.W. (1980). *Curriculum theory and design in physical education (2nd ed)*. St. Louis: The C.V. Mosby Company.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training (3rd ed)*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Daly, J.A. (1980). *The role of the coach* In Pyke, F.S. (eds). *Towards better coaching: The art and science of sports coaching*. Canberra: Australian Government Publishing Service.
- Harsono (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Jones, B.J., Janet Wells, L., Perters, R.E. and Johnson, D.J. (1982). *Guide to Effective Coaching, principles and practice*. Boston, Massachusetts: Allyn and Bacon, Inc.
- Kompas (1996). *Sepakbola Piala Eropa 1996*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Krejci, V. dan Koch, P. (1976). *Muscle and Tendo Injuries in Athletes*. Stuttgart: University Book Publishing Company.
- Luxbacher J.A. (1999). *Soccer Practice Games*. (Bambang Sugeng. Terjemahan) Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc. Buku asli diterbitkan tahun 1995.
- Phil Yanuar Kiram (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: P2LPTK.
- PSSI. (1992). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Pembinaan Ciri-Khas Sistem Permainan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PB. PSSI.
- PSSI. (1995). *Pola Pembinaan Sepakbola Nasional*. Jakarta: PB. PSSI.
- Robb, M.D. (1972). *The dynamics of motor skill acquisition*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Rusli Lutan (1988). *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Jakarta: P2LPTK.
- Said Hamid Hasan (1988). *Evaluasi Kurikulum*. Jakarta: P2LPTK.
- Singer, R.N. (1980). *Motor learning and human performance*. New York: Macmillan Publishing Co. Inc.
- Wiel Coerver. (1985). *Voetbal, Leerplan voor de ideale voetballer* (Agus Setiadi. Terjemahan). Amsterdam: Elsevier. Buku asli diterbitkan tahun 1983.