

LAPORAN PENULISAN BUKU REFERENSI
EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR



OLEH
DRS. HERWIN, M.PD.

PENULISAN BUKU DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012
SK. DEKAN NOMOR: 276a TAHUN 2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012
NOMOR PERJANJIAN: 1700 e/UN34.16/KU/2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
31 NOVEMBER 2012

LAPORAN PENULISAN BUKU REFERENSI
EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR



OLEH
DRS. HERWIN, M.PD.

PENULISAN BUKU DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012

SK. DEKAN NOMOR: 276a TAHUN 2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012

NOMOR PERJANJIAN: 1700 e/UN34.16/KU/2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

31 NOVEMBER 2012

EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR



DRS. HERWIN, M.PD.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOVEMBER 2012**

**PENULISAN BUKU DIBIYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012
SK. DEKAN NOMOR: 276a TAHUN 2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012
NOMOR PERJANJIAN: 1700 e/UN34.16/KU/2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012**

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN PENULISAN BUKU REFERENSI:

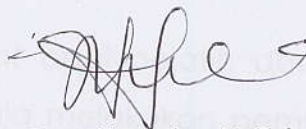
EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR

IDENTITAS PENULIS

1. Nama : Drs. Herwin, M.Pd.
2. NIP : 19650202 199312 1 001
3. Pangkat/Gol : Penata Tk I / III d
4. Jabatan : Lektor
5. Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
6. Keahlian : Kepelatihan Sepakbola, Metodologi Penelitian Evaluasi Latihan, Motor Learning, Sosiologi Olah Raga

Yogyakarta, 31 November 2012

Penulis,



Drs. Herwin, M.Pd.

NIP. 19650202 199312 1 001

Mengetahui

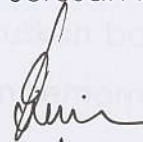
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP 19600824 198601 1 004

Ketua Jurusan PKL,



Dra. Endang Rini Sukamti, M. S.

NIP. 19600407 198601 1 002

EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR



DRS. HERWIN, M.PD.

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
NOVEMBER 2012**

PENULISAN BUKU DIBIYAYAI DENGAN ANGGARAN DIPA UNY TAHUN 2012

SK. DEKAN NOMOR: 276a TAHUN 2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012

NOMOR PERJANJIAN: 1700 e/UN34.16/KU/2012, TANGGAL 3 SEPTEMBER 2012



EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR

DRS. HERWIN, M.PD.



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012

HALAMAN COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR TABEL	vi
KATA PENGANTAR	vii

RESUME ISI BUKU

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Kompetensi yang di-urapkan	1
B. Tujuan Penulisan buku	6
C. Manfaat Penulisan Buku	7
BAB II FILOSOFI PERMAINAN SEPAKBOLA	9
A. Filosofi Permainan Sepakbola Kuno	9
B. Filosofi Permainan Sepakbola Modern	10
C. Rangkuman	11
BAB III PEMBINAAN SEPAKBOLA USIA MUDA	19
BAB IV PEMANASAN (WARMING UPS) DAN PENENANGAN (COOLING DOWNS) DALAM SEPAKSOLA	23
A. Pemanasan (warming-up) dan Penenangan (cooling-down)	23
B. Bentuk-bentuk pemanasan (warming-up) dan Penenangan (cooling-down)	24
C. Dampak dari Latihan	33

A. JUDUL BUKU: EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR

B. PENDAHULUAN

Buku ini berisi materi yang dapat membantu bagi pembina dan pelatih usia muda, sehingga diharapkan akan bermanfaat untuk meningkatkan proses pembinaan secara langsung di lapangan. Buku yang disusun terdiri atas sembilan (9) Bab ini, diharapkan dapat mencerahkan pembina sepakbola yang saat ini sudah melakukan proses pembinaan di lapangan. Para pelatih dan pembina sepakbola yang membaca buku **Evaluasi Latihan Sepakbola Dasar** ini diharapkan akan memberikan pemahaman tentang pengetahuan teknik dasar dan mampu menerapkannya dalam bentuk permainan sepakbola sederhana maupun bermain yang sesungguhnya di lapangan melalui latihan yang teratur dan kontinyu. Selanjutnya buku ini diharapkan pula mampu memberikan pemahaman tentang menggali umpan balik (*feedback*) sebagai bahan penilaian dan evaluasi (*assessment and evaluation*) terhadap sebuah proses latihan yang seharusnya dilakukan dalam pembinaan permainan sepakbola tingkat dasar.

Buku ini disusun dan dibuat bagi pelatih dan pembina sepakbola usia muda yang dengan sengaja melakukan pembinaan secara langsung di lapangan dan atau pembaca yang gemar sepakbola. Diharapkan buku ini mampu menginspirasi bagi pembina dan pelatih usia muda lebih serius melakukan proses latihan yang baik dan benar secara sistematis, terencana dan berkelanjutan.

Pembahasan materi dalam buku ini lebih difokuskan bagaimana bentuk-bentuk latihan pengembangan dan pengayaan kemampuan teknik dasar sebagai bagian keterampilan dasar bermain sepakbola. Termasuk didalamnya bagaimana cara melakukan penilaian dan evaluasi yang dapat dilakukan untuk memonitor perkembangan dari proses latihan yang

dilakukan. Namun demikian, pelatih usia muda tidak mengesampingkan peran aspek kemampuan lainnya seperti fisik, taktik, mental dan bentuk interaksi sosial, pengembangan kemampuan teknik dasar dapat pula dikombinasikan dengan aspek lainnya.

1. Kompetensi yang Diharapkan

Kompetensi yang diharapkan melalui buku ini adalah para pelaku sepakbola (pembina, pelatih, pengurus dan termasuk pemain), dan para pembaca lainnya mampu menguasai pokok-pokok materi tentang keterampilan dasar permainan sepakbola, memiliki kepribadian dan karakter yang baik, dan kemampuan mengembangkan profesi kepelatihan sepakbola. Kompetensi lainnya yang diharapkan adalah mampu menjelaskan aspek-aspek permainan sepakbola, mampu melakukan teknik dasar permainan sepakbola, dan mampu menerapkan strategi dan peraturan dalam permainan sepakbola.

Untuk memberikan pengetahuan bagi pelatih, pembina sepakbola dan pembaca tentang pemahaman pembelajaran dan latihan keterampilan sepakbola sesuai kompetensinya. Diharapkan pelatih, pembina sepakbola dan pembaca akan memiliki pengetahuan dan keterampilan sepakbola dan menghindari sentris pembaca pasif; melainkan dengan pendekatan aktif melakukan dengan pengayaan bekal materi yang memadai dan menerapkannya di lapangan.

Pemberian materi bertahap proses pembinaan sepakbola melalui tahapan latihan yang jelas bagi pemain sepakbola, khususnya pemain usia muda. Tahapan pertama diberikan dalam bentuk gerakan dan teknik yang sederhana dari setiap aspek dasar permainan sepakbola.

Aspek dasar yang harus dikuasai sebagai penunjang keterampilan dalam permainan sepakbola adalah gerak dasar tanpa bola yang dikenal dengan istilah *basic movement*. *Basic movement* merupakan bentuk-bentuk gerak dasar yang paling banyak frekuensinya yang

dilakukan seperti jalan, lari pelan (*jogging*), lari cepat, berputar, berhenti mendadak, merubah arah, maju dan mundur, melompat dan loncat, serta melayang (*diving*).

Berikutnya adalah tehnik dasar permainan sepakbola. Semua kegiatan latihan dasar ini didesain sesederhana mungkin tanpa ada tekanan (*pressure*) yang berarti, sehingga pemain dapat melakukannya dengan baik dan diberikan dalam bentuk-bentuk latihan yang menyenangkan (*fun*).

Dengan mempelajari buku ini, pembaca akan lebih mudah untuk mempelajari materi yang terkait dengan pembinaan keterampilan sepakbola dasar. Selanjutnya proses pembelajaran dan pelatihan dapat dilakukan dengan baik dan benar. Kesalahan-kesalahan mendasar dapat diperbaiki setelah pelatih dan pembina mampu melakukan identifikasi dan evaluasi di lapangan. Dengan demikian pelatih dan pembina dapat merencanakan dan menyusun program latihan yang lebih baik untuk mencapai tujuan pengembangan keterampilan dasar yang baik pula.

2. Tujuan Penulisan Buku

Penulisan buku ini bertujuan:

- a. Untuk memberikan bekal bagi pembaca umumnya dan khususnya pelatih dan pembina sepakbola usia muda agar mampu mengobservasi kemampuan dasar dalam permainan sepakbola,
- b. Pelatih dan pembina sepakbola usia muda dapat mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang mungkin timbul dalam proses latihan dan permainan sepakbola,
- c. Pelatih dan pembina sepakbola usia muda mampu untuk mengevaluasi kesalahan yang terjadi di lapangan,
- d. Pelatih dan pembina sepakbola usia muda dapat menyusun program remedial dalam kegiatan proses latihan dalam bentuk satuan latihan dalam program latihan yang lebih baik.

e. Buku ini membekali, mengarahkan dan memberikan kesempatan kepada pelatih, pembina sepakbola usia muda dan pembaca untuk memilih menekuni profesi sebagai pembina, pengurus, dan pelatih sepakbola dimulai dari sekolah formal, sekolah sepakbola (SSB) menuju profesi masyarakat sepakbola.

3. Manfaat Penulisan Buku

- a. Mampu mengembangkan profesi kepelatihan, para pelatih, pembina sepakbola usia muda dan pembaca keterampilan sepakbola akan dapat melakukan dan menerapkan interaksi edukasi di lapangan, sehingga proses kegiatan berlatih melatih dapat berjalan dengan baik.
- b. Mampu memanfaatkan permainan sepakbola sebagai sarana meningkatkan kemampuan dan kebugaran fisik pelatih, pembina sepakbola dan pembaca untuk mencapai tujuan pelatihan keterampilan sepakbola tingkat dasar.
- c. Para pelatih, pembina sepakbola usia muda dan pembaca yang menekuni konsentrasi keterampilan sepakbola akan memiliki kemampuan mengajar dan melatih olahraga permainan sepakbola dengan materi yang penuh dengan gerak motorik, sehingga pencapaian tujuan pembelajaran dan latihan keterampilan sepakbola berdasarkan kompetensi akan terpenuhi.
- d. Pelatih, pembina Sepakbola usia muda dan pembaca memiliki kemampuan untuk mengevaluasi kemampuan mereka setelah mengikuti pelajaran keterampilan sepakbola permainan sepakbola dengan benar.

C. ISI BUKU

Buku referensi ini disusun menggunakan berbagai sumber pustaka yang mudah diakses, namun karena keterbatasan referensi buku sepakbola yang menggunakan bahasa Indonesia, maka penulis menggunakan sumber dari website yang dapat dipertanggungjawabkan. Meskipun

demikian isi buku ini diharapkan memiliki muatan yang dapat membantu mahasiswa pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, dan juga dapat menambah wawasan bagi pelatih dan pembina sepakbola usia muda lainnya.

Buku ini terdiri atas sembilan (9) BAB dengan jumlah halaman sebanyak 221 halaman. Isi buku ini juga dilengkapi gambar yang menarik. Berbagai sumber yang akurat dan menjadi inspirasi pelatih dan pembina sepakbola dunia digunakan untuk memperkaya isi buku ini.

Berikut ini adalah isi buku setiap BAB:

BAB I PENDAHULUAN DAN PENENANGAN 8 hal

Dalam bab ini memuat tentang kompetensi, tujuan penulisan buku dan manfaat yang dapat diperoleh setelah membaca buku ini sebagai referensi dan penguasaan wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa kepelatihan sepakbola, pelatih dan pembaca secara umum.

BAB II FILOSOFI PERMAINAN SEPAKBOLA 3 hal

Permainan sepakbola terus mengalami perkembangan yang pesat, dengan munculnya berbagai fenomena pemain yang bertalenta tinggi. Permainan sepakbola modern telah demikian pesatnya mengalami perubahan dibanding sepakbola kuno. Keterlibatan dunia industri sudah demikian hebatnya sehingga pemain sekarang mendapat keuntungan berupa materi yang berlimpah dibandingkan pada permainan sepakbola kuno, yang lebih berguna untuk merayakan kemenangan dari medan pertempuran, kesenangan dan kesehatan.

BAB III PEMBINAAN SEPAKBOLA USIA MUDA 21 hal

Maraknya pembinaan di level senior dan profesional masih belum diikuti pembinaan sepakbola bagi pemain usia muda, khususnya di negara berkembang termasuk Indonesia. Negara Eropa dan Amerika Latin serta Asia yang lebih maju dibanding Indonesia sudah mengedepankan

pembinaan bagi pemain sepakbola usia muda yang terencana, sistematis, berjenjang dan memiliki pedoman serta tujuan yang jelas. Pendekatan ilmiah diberbagai bidang terkait sangat membantu dalam pencapaian tujuan pembinaan yang dilakukan. Namun di Indonesia dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) belum diikuti pembinaan manajemen keorganisasian dan metode yang baik. Meskipun sudah ada peraturan Umum tentang kompetisi, namun bagaimana seharusnya pembinaan dilakukan, perlu dikaji lebih dalam menuju pentas dunia yang selalu didengungkan.

BAB IV PEMANASAN DAN PENENANGAN 14 hal

Materi yang menarik namun seringkali diabaikan, adalah persiapan menjelang sebuah proses latihan dan bagaimana mengakhirinya. Pengetahuan tentang pemanasan (warming ups) dan penenangan (cooling downs) dijelaskan secara terbuka dan diberikan contoh meski sangat terbatas, yang dapat digunakan sebagai pedoman berlatih.

BAB V KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA 75 hal

Perkembangan keilmuan dan pemahaman diberbagai bidang ilmu menambah wawasan pembina sepakbola di negara maju dengan menambah satu aspek yang sangat terkait dalam proses pembinaan sepakbola dan tidak dapat diabaikan, yaitu interaksi sosial. Berbagai cara berkomunikasi dengan lingkungan disekitar pemain adalah hal yang penting, disamping mengasah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental. Interaksi sosial sebenarnya bukan hal yang baru, namun sudah seringkali dilakukan, untuk itu perlu diberikan porsi yang cukup dalam proses pembinaan, khususnya bagi pemain sepakbola usia muda.

BAB VI STRATEGI DAN TAKTIK PERMAINAN SEPAKBOLA 24 hal

Materi tentang strategi permainan disinggung dalam buku ini untuk menyegarkan pelatih tentang pentingnya penyiapan strategi dan taktik

untuk menghadapi sebuah pertandingan. Untuk itulah dalam proses latihan perlu diberikan mendekati situasi pertandingan yang sesungguhnya. Bagaimana menyerang dan bertahan, serta formasi yang tepat bagi tim perlu disiapkan sejak awal latihan.

BAB VII EVALUASI LATIHAN SEPAKBOLA DASAR 44 hal

Materi yang sudah diberikan dalam sebuah proses latihan yang meliputi berbagai aspek secara teknis maupun non teknis, namun kurang mendapat perhatian yang serius bagaimana melihat perkembangan yang dicapai yang dapat didokumentasikan. Pengamatan secara langsung di lapangan sudah cukup baik, namun tidak ada rekaman data perkembangan pemain secara tertulis. Melalui buku ini diberikan gambaran pentingnya melakukan penilaian untuk melihat kemajuan yang dicapai oleh setiap pemain. Sehingga segala kekurangan dan kelebihan yang dicapai dapat diperbaiki atau ditingkatkan. Namun penekanan pada aspek teknik lebih banyak dibahas dalam buku ini.

BAB VIII FAIR PLAY DALAM SEPAKBOLA 11 hal

Untuk mencapai kualitas pembinaan secara menyeluruh, diperlukan proses yang menyeluruh pula. Pemain usia muda perlu diberikan dukungan yang mampu mengoptimalkan karakter positif dalam dirinya agar kelak mampu tumbuh dan berkembang menjadi pemain yang profesional dengan memiliki nilai etika dan estetika serta bersikap sportif dan fair play.

BAB VI PENUTUP 2 hal

Dalam kesimpulan buku ini dirangkum isi dari keseluruhan materi yang telah dikupas, selanjutnya evaluasi yang ada didalam buku ini dapat digunakan bagi pembina dan pelatih sepakbola usia muda untuk menrapkannya di SSB dan perkumpulan serta klub yang dilatihnya. Mencoba melakukan sesuatu yang bersifat mampu meningkatkan kualitas

dari sebuah proses pembinaan dengan selalu melakukan evaluasi dan penilaian dapat meningkatkan kualitas pembinaan itu sendiri.

D. PENUTUP

Buku referensi ini masih jauh dari sempurna, sehingga masih memerlukan masukan dan saran dari berbagai pihak, khususnya kolega yang memperhatikan tentang pembinaan sepakbola usia muda. Semoga buku ini mampu menambah pemahaman dan wawasan tentang pembinaan sepakbola usia muda di Indonesia.