

# **MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15 - U18 BERBASIS LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD)**

*DISUSUN OLEH : Dr. KOMARUDIN, M.A*



**UNY**  
**PRESS**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**MODEL PELATIHAN  
SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15 - U18  
BERBASIS LONG TERM ATHLETE  
DEVELOPMENT (LTAD)**

KOMARUDIN

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA  
NOMOR 28 TAHUN 2014  
TENTANG HAK CIPTA**

**Pasal 2**

Undang-Undang ini berlaku terhadap:

- a. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait warga negara, penduduk, dan badan hukum Indonesia;
- b. semua Ciptaan dan produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia yang untuk pertama kali dilakukan Pengumuman di Indonesia;
- c. semua Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dan pengguna Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait bukan warga negara Indonesia, bukan penduduk Indonesia, dan bukan badan hukum Indonesia dengan ketentuan:
  1. negaranya mempunyai perjanjian bilateral dengan negara Republik Indonesia mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait; atau
  2. negaranya dan negara Republik Indonesia merupakan pihak atau peserta dalam perjanjian multilateral yang sama mengenai perlindungan Hak Cipta dan Hak Terkait.

**BAB XVII KETENTUAN PIDANA**

**Pasal 112**

Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 7 ayat (3) dan/atau Pasal 52 untuk Penggunaan Secara Komersial, dipidana dengan pidana penjara paling lama 2 (dua) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp300.000.000,00 (tiga ratus juta rupiah).

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

**MODEL PELATIHAN  
SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15 - U18  
BERBASIS LONG TERM ATHLETE  
DEVELOPMENT (LTAD)**

KOMARUDIN



**MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15-U18  
BERBASIS LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD)**

Oleh:  
Komarudin

ISBN: 978-602-498-004-7

Edisi Pertama

**Diterbitkan dan dicetak oleh:  
UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: 0274-589346

Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

Editor: Dinar Uji

Desain Sampul: Geovani

MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15-U18  
BERBASIS LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD)

-Ed. 1, Cet. 1.- Yogyakarta: UNY Press 2018

xvi + 109 hlm; 16 x 23 cm

ISBN: 978-602-498-004-7

1. Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15-U18  
Berdasarkan Long Term Athlete Development (LTAD)

*Isi di luar tanggung jawab percetakan*

# DAFTAR ISI

---

Usia.....	58
HALAMAN JUDUL.....	
DAFTAR ISI.....	v
PENDAHULUAN.....	1
Roda Teori Latihan.....	3
Program Latihan Sepakbola.....	4
Periodisasi Latihan Sepakbola.....	6
Kompetensi Latihan Sepakbola.....	8
Matriks Program Latihan.....	10
MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN	
Build -Up Belakang ke Tengah.....	15
Build -Up Tengah ke Depan.....	27
Selesaikan Serangan dari tengah.....	31
Selesaikan Serangan dari pinggir.....	35
PERSIAPAN KONDISI FISIK	
Persiapan Kondisi Fisik.....	54
Membangun Kapasitas Fisik.....	55
Tahapan	
Koordinasi.....	60
Daya Tahan.....	67
Kekuatan.....	77
Kecepatan dan Kelincahan.....	85
PERSIAPAN MENTAL	
Kekuatan Mental dan Karakter.....	93
Latihan mental terintegrasi.....	96
MANUAL TES KONDISI FISIK.....	103
DAFTAR PUSTAKA.....	108
BIBLIOGRAFI.....	109

## **PENDAHULUAN**

### **MODEL PROGRAM PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Tumbuh dan berkembangnya Sekolah yang memberikan sarana pelatihan sepakbola di Indonesia, memberikan harapan bagi perkembangan prestasi sepakbola Nasional. Sekarang ini Sekolah tersebut memiliki banyak peminat yang ingin menjadi bagian dari sebuah tim. Hal ini sangat menggembirakan mengingat pembinaan usia dini merupakan pondasi pencapaian sebuah prestasi yang nantinya menjadi pemasok pemain-pemain bagi klub yang membutuhkan, bahkan untuk Tim Nasional.

Namun dengan berjalannya waktu, harapan-harapan itu belum menjadi kenyataan. Kesebelasan Nasional kita sulit untuk mendapatkan pemain yang berkualitas, padahal di Indonesia telah berdiri ratusan sentra pembinaan sepakbola maupun akademi sepakbola. Dalam hal ini jelas bahwa kontribusi tempat tersebut masih dipertanyakan.

Komarudin panggabean, tokoh sepakbola dari Sumatra Utara menyatakan: Saya lebih mendahulukan pemain usia dini, sebab disinilah sesungguhnya akar dari sebuah prestasi. Dan terus terang, dasar sepakbola kita masih rancu alias tidak memiliki pola.

Dick Advocat, Pelatih PSV Eindhoven dalam lawatan untuk melakukan ujicoba dengan tim Nasional Indonesia beberapa waktu yang lalu mengatakan: Bahwa pemain Indonesia kurang inisiatif, karena dasar sepakbolanya salah.

Songyos Klinrsisuk, pengamat sepakbola dari Thailand, mengemukakan ketidak mengertian yang mendalam terhadap kondisi persepakbolaan Indonesia, kenapa pemain sepakbola di saat junior mampu bermain bagus tetapi disaat senior tidak demikian.

## **PENDAHULUAN**

### **MODEL PROGRAM PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

#### **Pedoman Latihan Pemain Usia Pelajar**

Keberhasilan pembinaan sepakbola pada umumnya dihasilkan oleh perencanaan, kerja keras, tanggung jawab dan latihan terus menerus. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui program latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis. Latihan adalah pengulangan, meningkat dan sistematis untuk memperbaiki potensi sehingga mencapai prestasi maksimal.

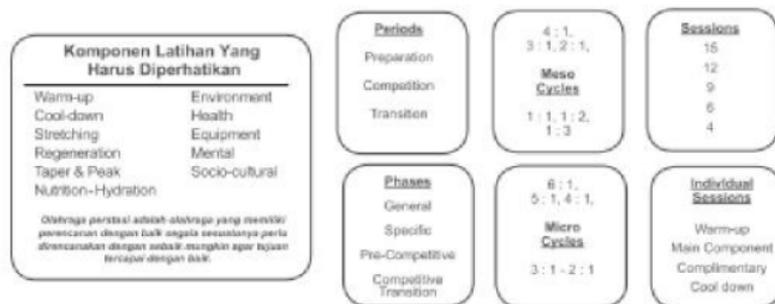
Kebiasaan dalam menentukan target jangka pendek sebagai acuan harus segera dirubah. Pendekatan perencanaan program latihan jangka panjang akan menjadi solusi. Evaluasi terhadap program latihan, kesabaran dalam mendapatkan prestasi merupakan ujian yang akan dihadapi oleh pelatih. Latihan yang tepat sejak usia dini akan meningkatkan kemampuan pemain secara maksimal.





## PROGRAM PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### GRAFIK PELATIHAN LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT LTAD



## **PROGRAM PELATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Dalam proses pembinaan atlet usia pelajar, calon atlet memang harus disiapkan untuk menjadi atlet profesional sesuai dengan tahap dan tumbuh kembang anak, pendidikan karakter, serta mempersiapkan pendidikan formal yang akan berguna disaat atlet memasuki masa pensiun. Penanaman nilai-nilai diatas perlu diberikan sejak dini agar atlet yang tercipta bukan hanya juara di atas lapangan, melainkan juga harus siap hidup dan berguna bagi masyarakat.

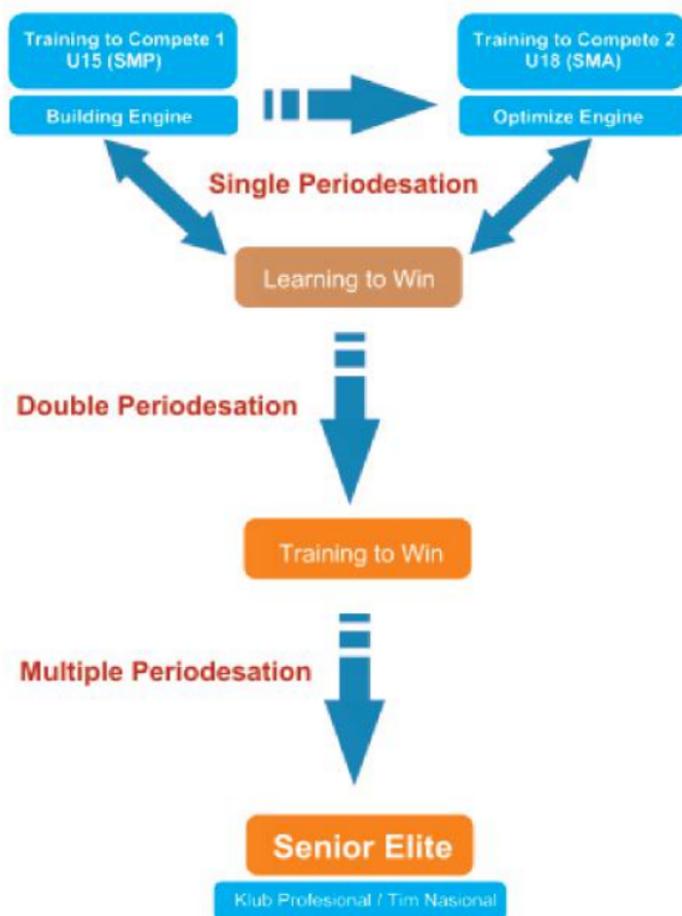
Pada fase di bawah ini terlihat bagaimana rancangan pelatih dalam mempersiapkan atlet sesuai dengan tumbuh kembang anak. Usia 15-18 tahun merupakan periode krusial dalam menyiapkan atlet sepakbola. Semua aspek latihan akan mulai dikenalkan di usia ini dan anak akan mulai dikenalkan tentang kompetisi. Dengan pola pembinaan dan kompetisi yang terencana secara kontinyu, akan tercipta atlet yang siap bermain bagi klub lokal, daerah, bahkan Tim Nasional Sepakbola.

Periode latihan yang tepat juga akan menjadi penuntun atlet agar tidak layu sebelum berkembang. Hal ini juga menjadi jawaban dari berbagai pertanyaan bahwa atlet sepakbola Indonesia hanya bagus di level junior, tetapi akan emngalami penurunan performa di level senior. Dibutuhkan bentuk periodisasi beban latihan yang tepat, sehingga mampu membentuk atlet dalam menemukan performa puncak-nya di level senior.

Tahapan berikutnya adalah penyusunan periodisasi latihan. periodisasi latihan identik dengan persiapan kondisi fisik individu atlet. Periodisasi pesepakbola usia pelajar sangatlah berbeda dengan periodisasi atlet profesional. Pada usia pelajar, fokus latihan terdapat pada pembentukan blok dasar kondisi fisik (single periodisasi), yang memiliki arti bahwa dalam setiap latihan akan memberikan alokasi untuk mengkondisikan pembentukan otot yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Fase ini akan menentukan seberapa lama pemain sepakbola dalam berkariier dalam kompetisi sepakbola, pengkondisian yang tidak ideal di fase ini akan membuat atlet rawan mengalami cedera yang akan menghambat potensi maksimal atlet.

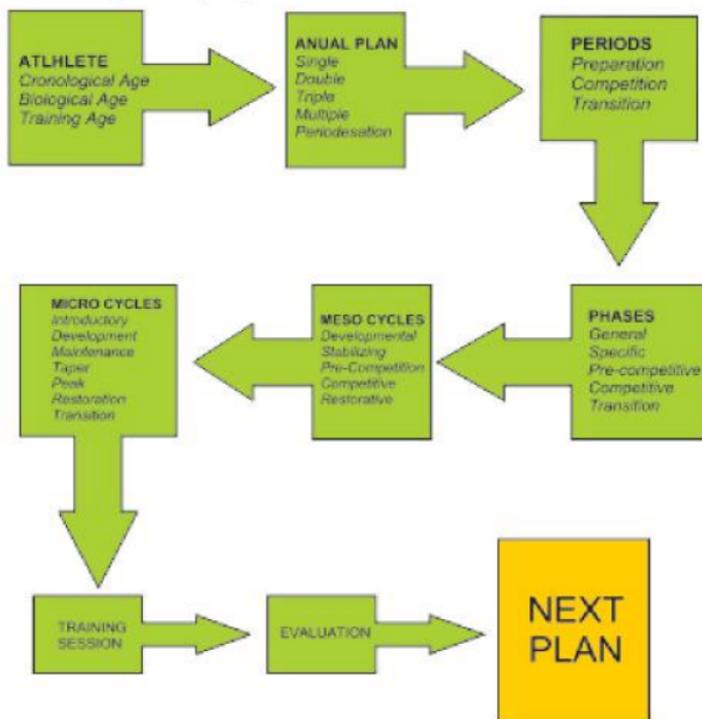
## PERIODESASI LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### BAGAN PERIODESASI



## ALUR PERENCANAAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Alur perencanaan akan dimulai dari pengenalan kondisi individual atlet. Semakin detail data yang di dapat tentang profil individu atlet, maka akan semakin mudah bagi pelatih untuk menentukan program dalam mencapai sasaran latihan. Informasi individual akan digabungkan dengan periodisasi umum, kemudian diolah untuk dimasukkan ke periodisasi khusus diturunkan ke dalam sesi latihan tim sepakbola. Hasil akhirnya adalah terdapat tujuan latihan yang sinergi antara kebutuhan individual atlet dengan kebutuhan tim, yang diharapkan mampu mencapai prestasi baik tim sepakbola dan pemain yang berada di dalam tim tersebut.



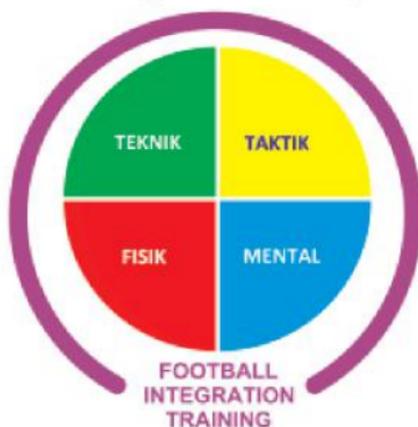
## KOMPETENSI LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Materi yang akan diajarkan kepada pemain sepakbola usia pelajar tetap meliputi empat komponen utama pembangun sepakbola yaitu, Teknik, Taktik, Fisik, dan Mental. Dari keempat komponen tersebut diintegrasikan menjadi satu program latihan yang berkelanjutan di setiap sesi latihan. Latihan yang terintegrasi akan membantu pelatih dalam mencapai tiga sampai empat komponen latihan sekaligus hanya dalam satu sesi latihan. Dengan kata lain pelatih tidak hanya melatih satu komponen yang terpecah, melainkan empat komponen utama yang diintegrasikan menjadi satu program latihan yang linear yang akan membantu percepatan untuk mencapai kompetensi latihan.



## PEMBAGIAN BEBAN LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Tuntutan kompetisi dan padatnya jadwal pertandingan di era sepakbola modern memunculkan tantangan tersendiri dalam fase persiapan. Efisiensi mutlak diperlukan dalam mempersiapkan sebuah tim dan individu atlet di setiap sesi latihan. Dalam sepakbola modern, latihan harus selalu diintegrasikan dan dibagi secara proporsional di setiap sesi latihan. Dengan memasukkan semua komponen di dalam sebuah sesi latihan, maka akan membuat latihan menjadi efisien dan mencapai target. Keuntungan berikutnya adalah mampu mencapai tingkat kebugaran pemain sesuai target yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan kompetisi atau turnamen.



**Warm Up** : Dengan bola (integrasi teknik dengan persiapan fisik) sebagai persiapan sesi berikutnya

**Sesi 1** : Integrasi Fisik, Individual skill (Teknik+Taktik), dan Mental Preparation

**Sesi 2** : Small Sided Games (SSG) Integrasi Group Tactic + physical preparation + Mental training

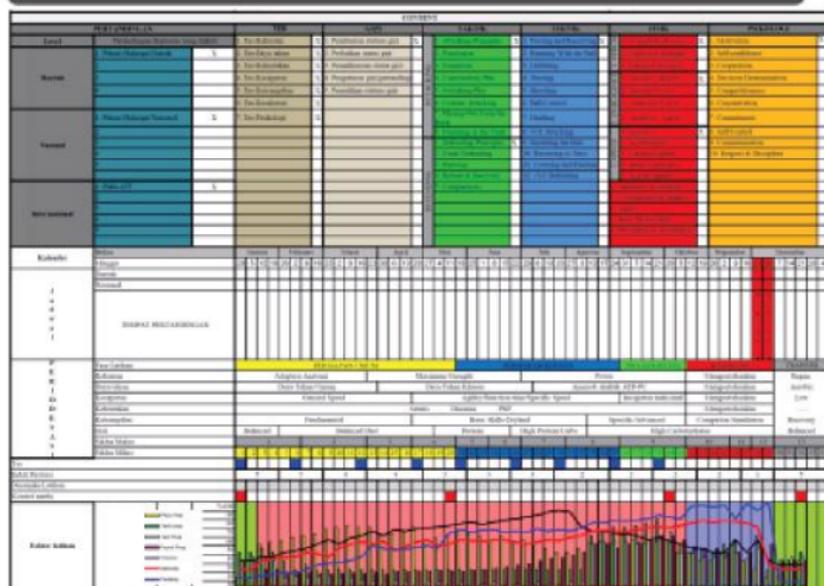
**Sesi 3** : Team Tactic + Mental Training

**Cooling Down** : Flexibility + Mental Preparation + Team Communication

## MATRIKS PROGRAM LATIHAN SATU TAHUN LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Penyusunan matriks program latihan tahunan bertujuan untuk membantu pelatih dalam mencapai target yang direncanakan. Matriks akan menjadi panduan agar pelatih tidak melenceng dalam menentukan tujuan atau target tahunan. Pelaksanaan tes dan pengukuran performa juga akan terstruktur, dengan kata lain perkembangan atlet akan selalu terpantau. Tes dan pengukuran performa juga berguna bagi proses evaluasi latihan, dengan hasil test yang diperoleh atlet pelatih akan mampu melakukan evaluasi dan mengetahui mana program yang berhasil atau program yang terhambat, sehingga koreksi bisa dilakukan dan target dapat tercapai.

### MATRIKS PROGRAM LATIHAN SATU TAHUN



\*Catatan: Untuk lebih mudah check list (1) Tes dan di gunakan untuk mengukur prestasi atlet yang terdapat di bagian dalam program latihan.

#### Isi dari data yang ada di tabel ini sebagai berikut:

Data ini merupakan rangkuman program latihan yang terdapat dalam tabel, sebagai referensi, namun perlu diingat bahwa data ini program latihan yang akan dilaksanakan.

## SIKLUS MAKRO LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Siklus makro dibuat 12 minggu dengan 4 minggu sebagai cadangan untuk kompetisi, drilling, atau proses evaluasi, sehingga terdapat 3 fase latihan dalam satu tahun program latihan. Perubahan mungkin akan terjadi di tengah jalan, apabila ada kompetisi atau turnamen yang belum masuk ke dalam kalender rencana tahunan. Tidak akan menjadi masalah apabila mampu mengkombinasikan dengan target yang ingin diraih.

Siklus makro juga akan membantu pelatih melakukan pemecahan latihan ke siklus mikro. apabila pelatih tidak memiliki siklus makro, biasanya akan ada program atau materi yang terlewat dikarenakan tidak terdapat panduan dalam satu tahun latihan.

### SIKLUS MAKRO

TARAF	ISI MATERI	2 MINGGU	2 MINGGU	2 MINGGU	2 MINGGU	2 MINGGU	2 MINGGU	
FASE 1	Teknik	→ Drilling	→ Shooting & RFB	→ Ball control & passing	→ Passing & shooting	→ Iv1 attacking	→ Iv1 attacking	
	Fisik	Coordination & balance	Genetic speed & agility	Basic motor skills	Perception & awareness	Speed (coordination + tactics) and agility	Perception & Awareness + BMS	
	Teknik	→ Passing & receiving	→ Shooting & RFB	→ Passing, Drilling & Iv1 attacking	→ Receiving to free shooting	→ Ball control, passing & Iv1 defending	→ RFB, shooting & ball clearing	
	Takik	Persewaan	Passing out from the back →	Transition	Transition play	Transition in the final third	Defending principle	
Attacking principles: Iv1, Iv1, Iv1, Iv1								
FASE 2	Fisik	Coordination & balance	Speed & agility	Perception & awareness	Speed & agility	Coordination & balance	Reaction & acceleration	
	Takik	→ Persewaan	→ Attacking principle	→ Passing out from the back	→ Transition & combination play	→ Finishing in the final third	→ Defending in a free goal defending	
	Perception & awareness							
	Teknik	Passing & receiving shooting	Shooting, passing with the ball & ball control	Passing & receiving drilling and RFB	Passing & Iv1 defending	Aerial control & heading	Receiving to free & shooting	
Fisik	Aerobic capacity	Aerobic power	Glycolytic power	Speed & agility	General strength	Reaction & acceleration		
FASE 3	Teknik	→ Persewaan, Passing out from the back, Passing	→ Attacking principle, Transition, Defending principle	→ Combination play, Transition	→ Transition, Switching play	→ Finishing in the final third, Goal defending	→ Counter attack, Restart & recovery	
	Speed of play & defensive principle							
	Teknik	Passing & receiving, Shooting	Shooting, Ball control	Iv1 defending, Tackling	Receiving to free, Passing & Receiving	Heading & finishing, Aerial control & heading	Passing & receiving, Ball control & shooting	
	Fisik	Aerobic power	Glycolytic power	Aerobic capacity	Specific speed	Explosive strength	Aerobic speed	
Kedudukan umum								

## CONTOH BLOK LATIHAN SATU BULAN LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Asumsi yang kami tulis di bawah ini adalah frekuensi latihan yang dilakukan oleh anak dalam waktu satu minggu. Dalam satu minggu terdapat sebanyak tiga kali latihan dan satu kali pertandingan (match) di hari Sabtu atau Minggu. Dengan di buat blok seperti di bawah ini, pelatih akan memiliki panduan yang terstruktur dalam melaksanakan program yang telah disusun. Game di akhir minggu akan memberikan bantuan berupa hasil evaluasi latihan mingguan yang akan berguna untuk menyusun sesi latihan di bulan berikutnya. Modifikasi program dibutuhkan mengikuti hasil dari evaluasi pertandingan, sehingga pelatih akan memperoleh program dari hasil evaluasi pertandingan. Program latihan hasil evaluasi akan menjadi pijakan untuk membuat program di periode berikutnya.

### CONTOH BLOK LATIHAN SATU BULAN

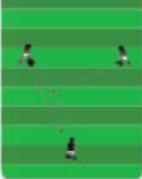
SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
MINGGU 1	Warm-up Agility & basic (see the old) Dribbling Setbacks		Warm-up Agility & speed Passing & moving Setbacks		Pertandingan Game	
MINGGU 2 Warm-up Agility & coordination ball control Attacking principles Setbacks		Warm-up Agility & speed Passing & dribbling Possession Setbacks	Warm-up Endless & continuous Passing & receiving Playing out from the back Setbacks		Pertandingan Game	
MINGGU 3 Warm-up Coordination & dribbling ball control Attacking principles Setbacks	Warm-up Endless & continuous Possession Setbacks		Warm-up Passing & receiving Attacking power Transition Setbacks	Warm-up Endless & continuous Shooting Feeding to the Goalkeeper Setbacks		Pertandingan Game
MINGGU 4 Warm-up Passing Strength endurance Possession Setbacks	Warm-up Endless & continuous Transition Setbacks		Warm-up Passing & receiving Attacking Into Center attacking Setbacks	Warm-up Endless & continuous Shooting Goal defending Setbacks		Pertandingan Game

## CONTOH DESKRIPSI LATIHAN LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Deskripsi latihan bertujuan untuk memberikan pemahaman yang sama kepada tim pelatih. Visi dan tujuan harus mampu dikomunikasikan dengan baik oleh pelatih kepala kepada tim pelatih lain. Deskripsi latihan akan menjadi alat untuk menjembatani ide pelatih, yang tentunya tidak semua bisa tersampaikan kepada pemain di lapangan. Disinilah fungsi asisten pelatih, yaitu mampu menterjemahkan latihan di lapangan dan mampu menjadi teman dikusi bagi pemain. komunikasi yang baik antara pelatih kepala, asisten pelatih, dan pemain akan menjadi kunci sukses dalam mencapai target latihan.

STRUKTUR SESI LATIHAN UNTUK TARAP MENENGAH U13-U14			
Durasi Sesi Latihan Persegi	3 - 4 <sup>5</sup>	Waktu Durasi Sesi Latihan	90 Menit
Durasi Aloit	10	Durasi Bertanding	30 Menit
STRUKTUR SESI LATIHAN	WARM-UP (10 Menit)		Joging, stretch, dynamic, passing, dan header Pen sa-sua kombinasi dengan ball dengan teknik passing
	BAGIAN UTAMA MATERI LATIHAN DI SETIAP SESI	Teknik (10 Menit)	Pengembangan materi teknik dengan cara lebih kompleks, maupun bermain dalam kompetisi. Diutamakan dengan kebutuhan permainan.
		Fiisik (15 Menit)	Materi latihan kelenturan, berbagai jenis kecepatan (resaki, akselerasi & speed work), kapasitas aerobik & ketahanan lebih lanjut.
		Teknik (10 Menit)	Pengembangan proses menggunakan konsep yang mudah kecil untuk mengembangkan kecepatan, ketahanan, kontrol dan yang besar untuk mengembangkan pemahaman tentang bagaimana bekerja di dalam sebuah tim.
PENUTUP/SCRIMMAGE (25 Menit)		Di penghujung sesi latihan di akhiri dengan permainan, permainan tersebutlah konsep bagi mata cara latihan dan efektif. Dilakukan dengan evaluasi secara keseluruhan dari keseluruhan sesi latihan.	
STRUKTUR SESI LATIHAN UNTUK TARAP LANJUT U15-U18			
Durasi Sesi Latihan Persegi	4-5	Waktu Durasi Sesi Latihan	90 - 120 Menit
Durasi Aloit	10	Durasi Bertanding	30 - 40 Menit
STRUKTUR SESI LATIHAN	WARM-UP (10 Menit)		Pemanasan jogging, passing, permainan & transition practice, setoran, dan dynamic.
	BAGIAN UTAMA MATERI LATIHAN DI SETIAP SESI	Teknik (10-25 Menit)	Materi teknik berorientasi pada pengembangan game kecil dan menggunakan teknik teknik.
		Fiisik (10-20 Menit)	Materi latihan kelenturan, berbagai jenis kecepatan (resaki, akselerasi & speed work), daya glisolik, ketahanan aerobik & ketahanan lebih lanjut.
		Teknik (10-10 Menit)	Materi menggunakan konsep besar dan menggunakan elemen teknik sesuai dengan kemampuan kapasitas atlet.
PENUTUP/SCRIMMAGE (25-30 Menit)		Di penghujung sesi latihan di akhiri dengan permainan, lalu dilanjutkan dengan evaluasi secara keseluruhan dari keseluruhan sesi latihan. Dilakukan dengan evaluasi secara keseluruhan dari keseluruhan sesi latihan.	

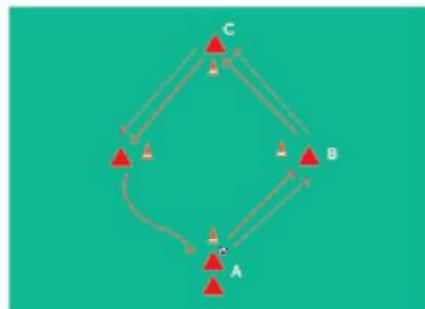
## CONTOH SESI LATIHAN INTEGRASI LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

PROGRAM LATIHAN Under - 16	
Tanggal :	Materi : Attacking
<p><b>WARMING UP</b></p>  <p><b>Control - Passing</b> Intensitas rendah ke tinggi 5 menit pertama sentuhan bebas 5 menit kedua 2 sentuhan sudah melakukan passing ke taman stretching dinamis di sela-sela 3 menit permainan</p>	<p><b>CONDITIONING</b></p>  <p><b>Koordinasi - passing Integrated Speed, Agility Teknik Control-Passing</b> 1 set 5 menit istirahat antar set 2 menit lakukan 4 set (25 menit) kombinasi koordinasi di tiap set nya</p>
 <p><b>MAIN TRAINING 1</b></p> <p><b>MOMENT</b> : Attacking Phase of Play : Midfield Possession</p> <p><b>3 v 3 + 4 NP</b> Small sided games dengan ukuran lapangan 20 x 15m, memberikan anak pemahaman gelandang dalam penguasaan bola 4 x 5 menit intensitas tinggi, bergantian offense dan defense istirahat antar set 1 menit</p>	
 <p><b>MAIN TRAINING 2</b></p> <p><b>MOMENT</b> : Attacking</p> <p><b>11 v 11 control game</b> Target bermain menggunakan 1-4-3-3, dan memetakan posisi bermain anak 2 x 20 menit</p>	
<p><b>COOLING DOWN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. jogging ringan dan mengumpulkan alat</li> <li>2. stretching cooldown</li> <li>3. evaluasi dan motivasi</li> </ol>	<p>Technical Director</p>
	<p>Head Coach</p>

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah

#### P1| Passing Exercise

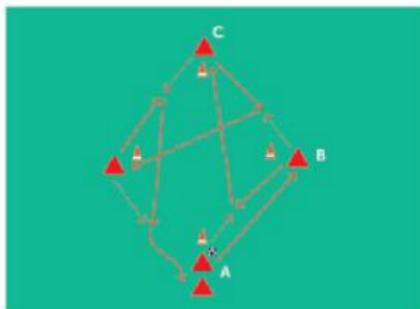


#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).

#### Pelaksanaan (1):

- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
  - B kontrol mengarah ke C, C membuka dengan posisi yang sama.
  - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
  - Begitu seterusnya



#### Pelaksanaan (2):

- A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A lakukan killer pass ke C.
- B memutar dan menerima backpass dari C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - Semua perenkasan sebelumnya.
  - Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang.
  - Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 5 (+3) v 5



#### Organisasi:

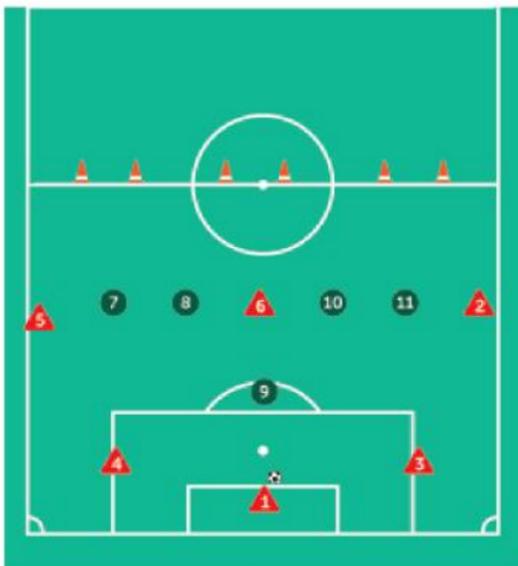
- Buat grid 40x30m seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah bermain 5 orang di dalam (2,3,4,5,6) dan 5 orang di luar (1,8,10). Tim Putih 5 orang di dalam (7,8,9,10,11).

#### Pelaksanaan:

- 1. Main 5v5. Merah punya 3 pemain tembok.
- 2. Penguasaan bola untuk cari ke 8, 10.
- 3. Setelah tim merah capai target ke 8/10, pemain 8/10 melakukan long pass kembali ke 1 untuk terus bermain.
- 4. Putih rebut bola, dribble keluar grid, semua merah pressing.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3-2.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas pertama adalah passing ke 8,10.
- Jika tidak mungkin, passing ke samping dan belakang untuk cari passing ke 8,10.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 6v5



#### Organisasi:

- Buat organisasi setengah lapangan seperti di gambar.
- Tempatkan 3 gawang kecil di garis tengah.

#### Pelaksanaan:

- Main 6v5, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, putih ke gawang normal.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Bayangkan gawang kecil adalah 8,9,10.
- Prioritas passing ke gawang kecil.
- Jika tidak bisa melebar untuk cari passing ke gawang kecil.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 11v11



#### Organisasi:

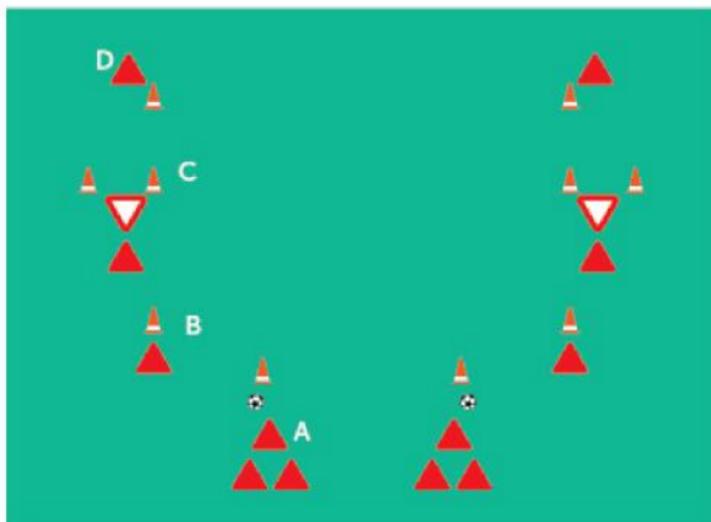
- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

#### Pelaksanaan:

- #Main 11v11 normal.
- + Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- + Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertikal dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga.
- A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D.
- D dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
- o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi.
  - o Pastikan B melakukan passing ke pemain free

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 4v4 + 3N



#### Organisasi:

- Buat grid 30x20m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang, Tim Merah (3,4,8,10) dan Putih (2,5,7,11). Lalu tempatkan 3 pemain netral (1,6,9).

#### Pelaksanaan:

- Main 4v4 + 3N
- Kedua tim berusaha kuasai bola selama mungkin, sambil terus mencari passing vertical ke depan ulang alik dari N1 ke N9.
- Semakin sering banyak passing ulang alik ke depan dari N1 ke N9 semakin baik.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-1-2-1 (dua ketupat).
- Ketupat di bawah dan atas.
- Prioritas pertama adalah passing ke depan.
- Jika tidak mungkin passing ke samping/belakang untuk cari ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 8v6



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Tempatkan 3 gawang kecil 2/3 lapangan.

Pelaksanaan:

- Main 8v6, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, putih ke gawang normal.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3-2.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Bayangkan gawang kecil adalah 7,9,11.
- Prioritas passing ke gawang kecil.
- Jika tidak bisa melebar untuk cari passing ke gawang kecil.
- Jangan berdiri halangi gawang.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 11v11



#### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

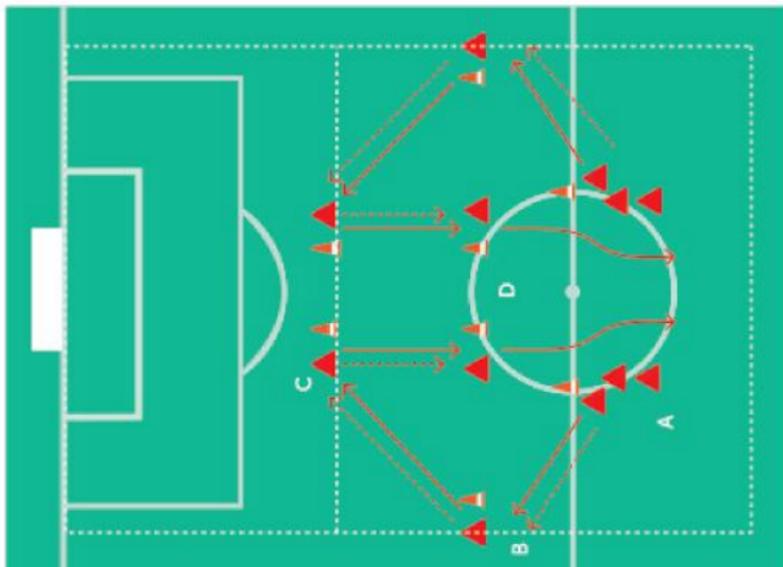
#### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 3: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

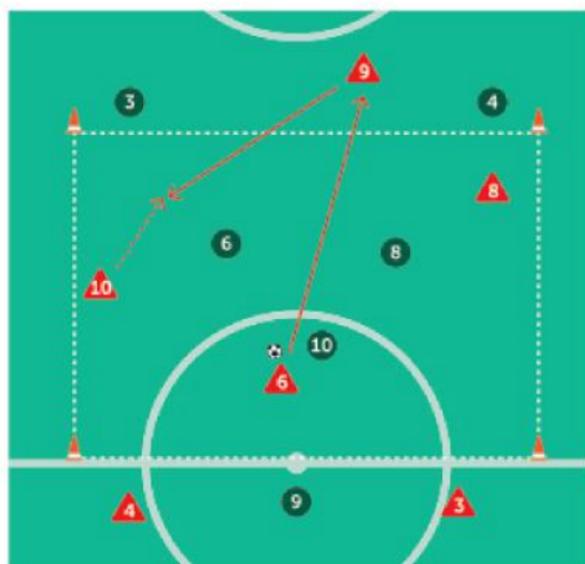
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal.
- A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi.
  - o Receiver melakukan sentuhan pertama ke target passing selanjutnya.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 3 (+3) v 3 (+3)



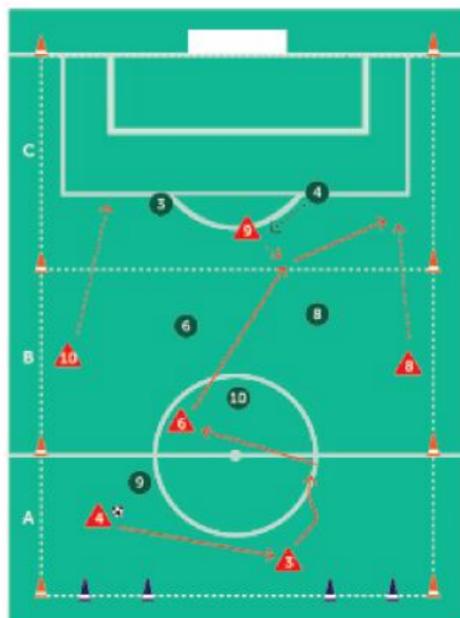
#### Organisasi:

- Buat grid 35x25m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 5 orang. Tim Merah 3 orang (6,8,10) di dalam dan 3 orang (3,4,9) di luar. Tim Kuning juga 3 orang (6,8,10) di dalam dan 3 orang (3,4,9) di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 3v3. Kedua tim punya 3 pemain tembok. Penguasaan bola untuk cari ke 9.
- Setiap salah satu tim capai 9, pemain 9 langsung long pass ke 3-. Pemain kembali bermula.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 2-1-2-1.
- Ketupat di atas, segitiga di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas pertama adalah passing ke 9.
- Jika tidak mungkin ke melebar atau ke belakang untuk cari 9.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR



### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Bagi 3 zona. A = 2v1; B = 3v3; C = 1 (+2) v 2.
- Pemain tidak pindah zone kecuali 2 pemain di B boleh gabung ke Zona C bila bola sampai ke 9.
- Merah cetak gol ke gawang normal. Kuning cetak gol ke gawang kecil.

### Pelaksanaan:

- Main 2v1 di zona A, 3v3 di zona B, 1 (+2) v 2 di zona C.
- Saat bola di passing ke No. 9, segera 8 dan 10 bergabung ke zona C untuk ciptakan situasi 3v2.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 2-1-2-1.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas passing ke 9.
- Jika tidak bisa melebar/ke belakang untuk cari 9

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 7v7



#### Organisasi:

- Gunakan lapangan yang sama untuk latihan sebelumnya.
- Angkat garis batas zona.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 pemain.
- Gunakan formasi dasar 12121/133.

#### Menyerang:

- o Spread out menjadi formasi 12121.
- o Pertahankan ketupat dan segitiga.
- o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.

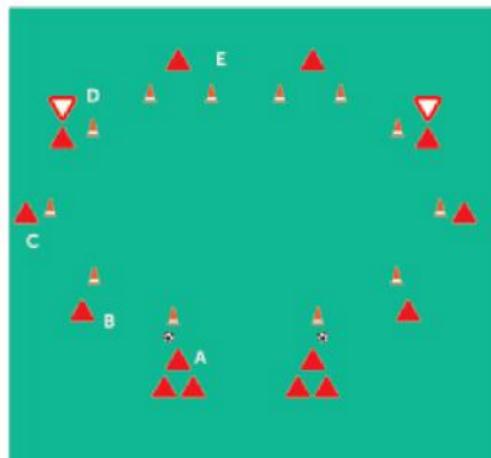
#### Bertahan:

- o Compact menjadi formasi 133.
- o Rapat secara vertical dan horizontal.
- o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
- o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 4: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

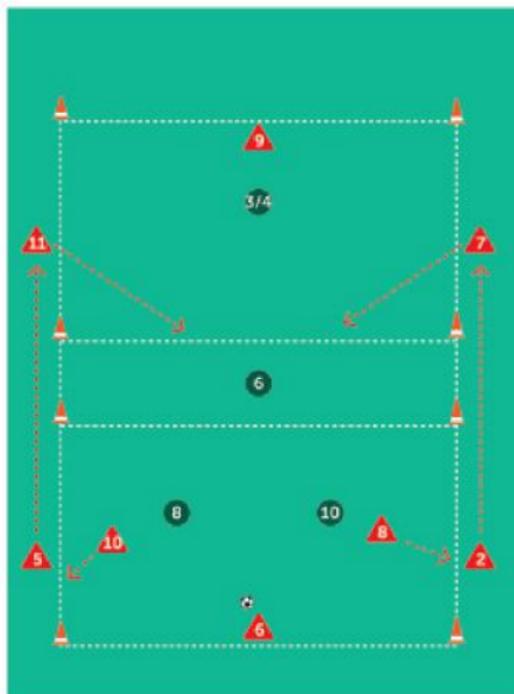
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- A pass ke B, lalu B bisa memilih pass ke C atau D tergantung situasi lawan.
- C atau D passing ke E
- E dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi.
  - o Pastikan pemain melakukan passing ke pemain yang paling memungkinkan (terjauh) bergantung dari penjagaan lawan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 5 v 2 (+1) – 5 v 2 (+1).



#### Organisasi:

- Buat grid 20x30m, buat area 3m di tengah (sesuaikan level) seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi tim merah 8 orang (2,5,6,8,10,7,11,9) dan tim putih 4 orang (3/4,6,8,10).

#### Pelaksanaan:

- Main 5v2 (+1) berusaha untuk passing ke depan ke area seberang.
- Saat bola ke grid seberang, 1 pemain putih masuk ke grid dan 1 defend di area tengah.
- Bila tim putih rebut bola, tim putih cetak gol dengan mendribble bola ke luar grid.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas adalah passing ke depan.
- Jika tidak bisa, passing ke samping atau belakang untuk cari ke depan.
- Buat rotasi antara 7/11, 2/5 dan 8/10.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 8v6



#### Organisasi:

- Gunakan ½ lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim, Tim Merah 3 orang di dalam grid (6,8,10). 2 orang menjadi tembok di kedalaman (3,4). 4 orang berdiri di cone kuning (2,5,7,11). 1 orang berdiri di depan kotak penalty. Tim putih terdiri dari 3 orang di dalam grid (6,8,10). Lalu 4 orang lakukan defend di depan boks (2,3,4,5).

#### Pelaksanaan:

- Main 3v3 di tengah. Tim merah memiliki bantuan di bawah (3&4).
- Di saat yang tepat 7/11 merah masuk ke tengah untuk ciptakan situasi 4v3 untuk progresi bola ke depan. Di saat bersamaan 2 dan 5 naik.
- Progresi masuk ke kotak penalty dengan menyerang 5v4 di depan.
- Merah No. 2/5 hanya bermain naik ke depan saat winger 7/11 sudah masuk ke tengah.
- Merah buat gol ke gawang normal. Putih buat gol, injak bola di garis tengah.
- Buat lapangan besar.
- Buat rotasi misal 8 melebar, 2 naik tinggi, 7 masuk ke tengah.
- Prioritas ke pemain free di depan, tergantung lawan.
- Progresi bola ke keluar dari grid dengan passing atau dribbling.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 11v11



#### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

#### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 5: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Tengah

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan passing dan scoring bergantian grup kiri dan kanan.

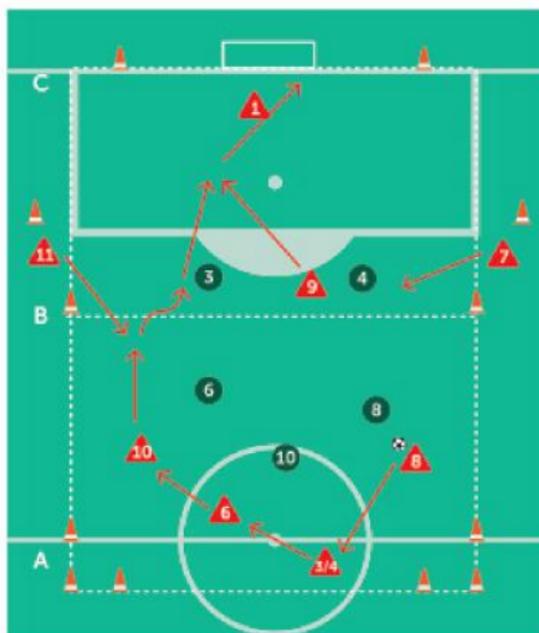
#### Pelaksanaan:

- 6 geser bola. Bersamaan dengan itu 8/10,7/11,9 bergerak sesuai respon lawan (8/10 kuning).
- Skenario 1:
  - Bila 8/10 diam, maka 6 pass ke 8/10. Saat bola jalan ke 8/10, 7/11 masuk ke tengah.
  - Bila 7/11 diikuti 3/4 lawan, maka 8/10 bisa chip pass langsung ke 9, lalu 9 skor.
  - Bila 7/11 bebas, maka 8/10 passing ke 7/11, lalu dribble ke 3/4 lawan untuk ciptakan 2v1 dengan 9 untuk skor ke gawang.
- Skenario 2:
  - Bila 8/10 dipress 8/10 lawan, maka 9 drop turun. Bila 9 tidak diikuti, maka 6 passing ke 9. Lalu 9 dribble ke 3/4 lawan, ciptakan 2v1 dengan 7/11 untuk skor ke gawang.
  - Bila 9 diikuti, maka 6 passing ke belakang 3/4 lawan, 7 muncul dan skor.



## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 8v6



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.

Pelaksanaan:

- Main 3v3 di zona B. Tim merah punya bantuan pemain di zona A. Merah berusaha ke depan dan cetak gol.  
Kuning cetak gol ke gawang kecil.  
Buat lapangan besar.  
Prioritas passing ke depan.  
Jika tidak bisa melebar/ke belakang untuk cari ke depan.  
Di saat yang tepat, 7/9/11 bisa masuk untuk ciptakan 4v3 di zona B. Jika Lawan ikut, maka bisa direct ke zona C, manfaatkan 2v1.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 11v11



#### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

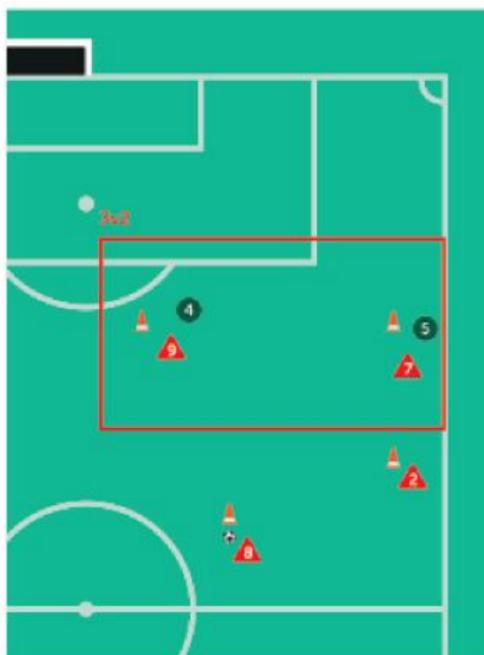
#### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi formasi 12323.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi formasi 14141.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 6: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Pinggir

#### P1] Passing Exercise



#### Organisasi:

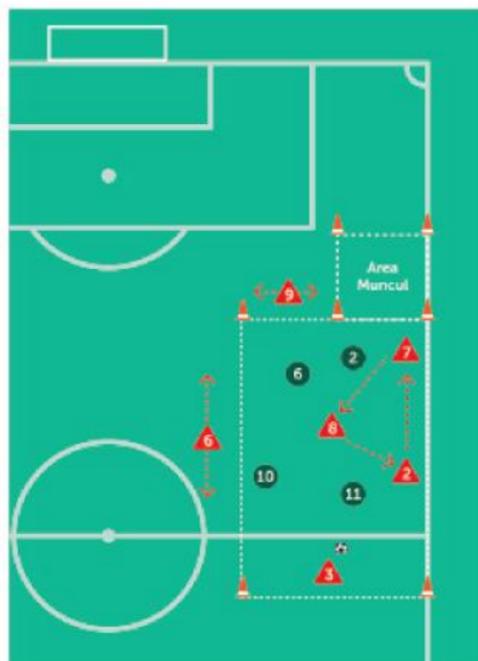
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).
- Lakukan bergantian grup kiri dan kanan.

#### Pelaksanaan:

- 8 geser bola, 7 masuk ke tengah, 2 naik tinggi. 8 pass ke pemain yang free. Lalu, tim merah main 3v2 untuk cetak gol.
- Kualitas komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah, kecepatan passing.
- Posisi, timing, arah, kecepatan bergerak.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 4v4 (+2)



#### Organisasi:

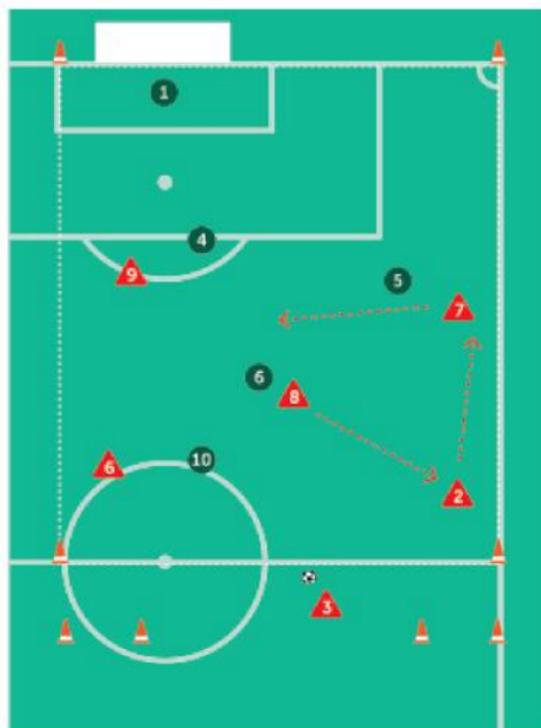
- Buat grid 35x25m (sesuaikan level).
- Organisasikan yang sama untuk penyerangan dari sebelah kiri.
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah 4 orang di dalam (3,2,7,8 atau 4,5,11,10), 2 orang di luar (6 di samping,9 di depan). Tim kuning 4 orang di dalam (2,6, 10,11), 2 orang di luar (2,5 di depan).

#### Pelaksanaan:

- Main 3 (+3) v 4. Tim Merah cetak gol dengan passing ke 9 atau passing ke 2 yang lari ke area muncul. Tim kuning cetak gol dribble injak bola di garis grid.
- Buat lapangan besar.
- Rotasi 8,7,2.
- Berusaha main ke depan (7,9,2) di belakang 6.
- Ciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah dan kecepatan bergerak dan passing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 6v5



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Buat organisasi yang sama untuk penyerangan dari sebelah kiri.

#### Pelaksanaan:

- Main 5 (+1) v 5. Tim Merah cetak gol ke gawang normal. Tim Kuning, cetak gol ke 2 gawang kecil.
- Rotasi 6,7,2.
- Berusaha main ke depan (7,9) di belakang 6 lawan (ruang antar lini).
- Ciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah dan kecepatan bergerak dan passing.



## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 7: Permainan Press Build Up - Cegah Lawan Konstruksi

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

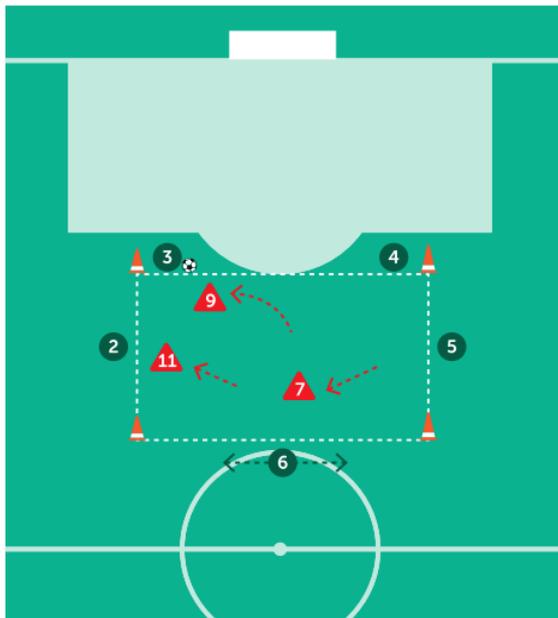
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan di lini depan, lini tengah dan lini belakang.

#### Pelaksanaan:

- Tim putih berdiri seperti main di depan kotak penalty.
- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Lakukan juga untuk pemain di lini lain.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 3 v 5.



#### Organisasi:

- Buat grid 25x15m (sesuaikan level).
- Tim Merah 3 orang di dalam, tim putih 5 orang di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.6.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.6. Bila rebut, main ke luar grid dan cetak gol ke gawang kosong.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play.



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke 3 gawang kecil.
- Tim merah cegah lawan passing ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 7v7.



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @7 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal.
- Menyerang:
  - Spread out.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 8: Permainan Press Build Up - Cegah Lawan Konstruksi

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Tim putih dan merah dibagi menjadi 2 grup: kiri dan kanan.

#### Pelaksanaan:

- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Games 6v5 (+3)



#### Organisasi:

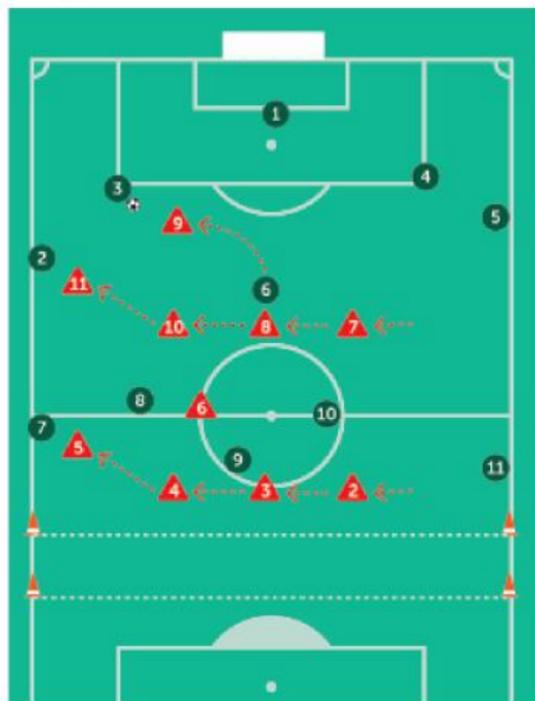
- Buat grid 40x25m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (6,8,10,7,11) berdiri di dalam. Tim Putih 5 orang (2,3,4,5,6) berdiri di dalam, sedangkan 3 orang (1,8,10) berdiri di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 6v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.8&10.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.8&10 lawan. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di dalam kotak penalty.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 10 orang (semua tanpa kiper). Tim Putih 11 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 10v11. Tim Putih berusaha cetak gol dengan cara muncul dan menerima bola di area muncul.
- Tim merah cegah lawan passing ke belakang garis pertahanan. Bila rebut bola, berusaha cetak gol.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 11v11.



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 9: Permainan Prevent Goal - Cegah Lawan Cetak Gol.

#### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

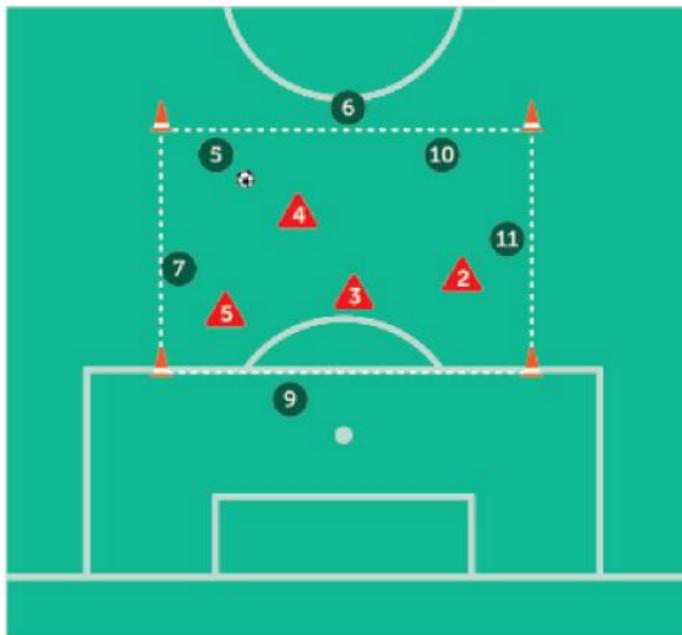
- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Buat grup 4 orang (2,3,4,5).

#### Pelaksanaan:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Pelatih passing bola ke salah satu zona. Pemain merah yang bertanggung jawab di zona tersebut datang ke bola lakukan backpass. 3 pemain lain ambil posisi cover.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 4v4 (+2).



#### Organisasi:

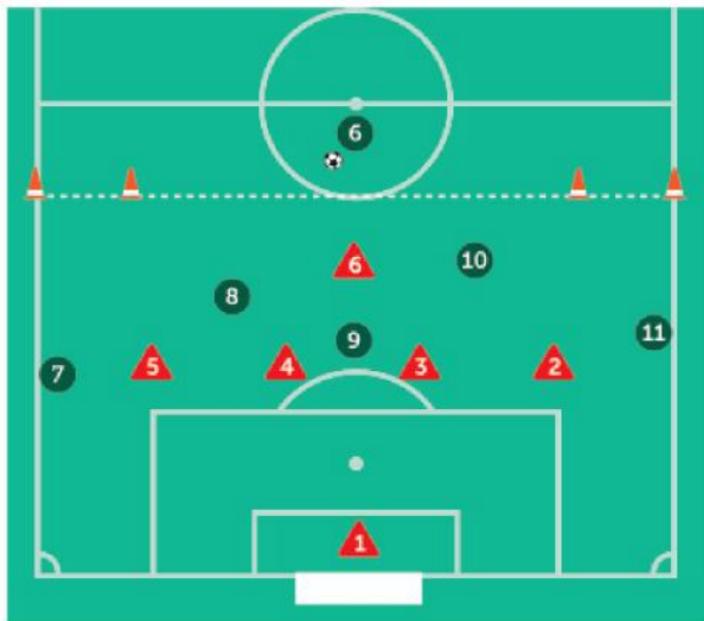
- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 4 orang (2,3,4,5). Tim putih terdiri dari 4 orang (7,8,10,11) di dalam dan 2 orang (6,9) di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 4v4 (+2). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di garis grid.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P3| Phase of Play 6v5 (+1)



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih terdiri dari 5 orang (7,8,10,11,9) di dalam dan 1 orang (6) di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 6v5 (+1). Tim Putih berusaha cetak gol dengan ke gawang tim merah. No. 6 putih bermain sebagai server yang dapat menjadi opsi backpass tim putih.
- Tim merah cegah lawan cetak gol. Bila rebut bola, berusaha cetak gol ke 2 gawang kecil.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Gunakan No.6 merah sebagai pengeroyok (double teaming).
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### M| Game 7v7.



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### Model Sesi 10: Permainan Prevent Goal - Cegah Lawan Cetak Gol.

#### P1] Passing Exercise



#### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih 6 orang (6,7,8,9,10,11).

#### Pelaksanaan:

- Tim Putih lakukan passing diantara mereka. Tim Merah membayangi lakukan pressing.
- Pemain Tim Putih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## MODEL SESI LATIHAN FASE PENGEMBANGAN SEPAKBOLA PELAJAR

### P2| Position Game 8v5 (+3)



#### Organisasi:

- Buat grid 40x50m (sesuaikan level).
- Buat area muncul 5 m di depan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 8 orang (1,2,3,4,5,6,8,9,10). Tim putih 5 orang (3,4,6,8,10) di dalam dan 3 orang (7,9,11) di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 8v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan menerima passing di area muncul.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.



## **PERSIAPAN KONDISI FISIK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

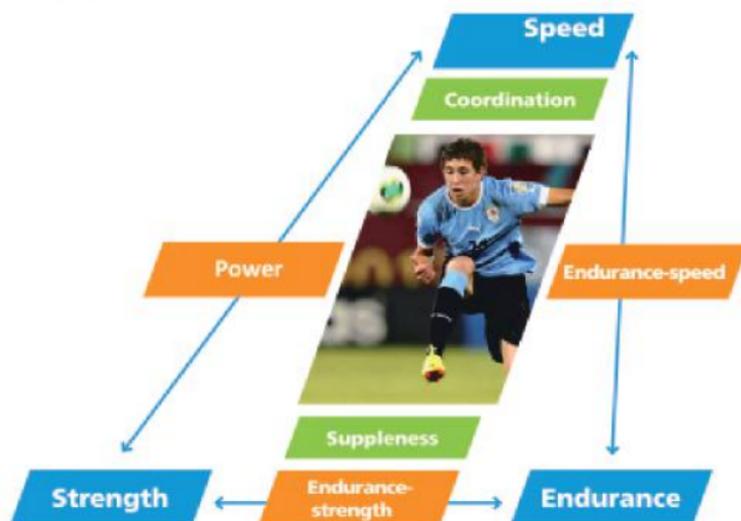
---

Persiapan kondisi fisik semakin penting dalam permainan sepakbola, bukan hanya terjadi dan terbukti di tingkat profesional saja, tapi juga di tingkat sepak bola usia dini. Tidak hanya di level internasional, tapi juga di tingkat nasional di sebagian besar negara yang melakukan pembinaan sepakbola. Sebagai catatan penting, bahwa ada peningkatan jumlah Pemain muda berusia 18 Sampai 20 tahun yang bermain di tim utama pada kompetisi level profesional, seperti Bundesliga, premier league, dan La liga. Sebutlah Marcus Rashford di Manchester United, Leroi Sane di Manchester City, Assensio di Real Madrid, dan masih banyak pemain muda yang bermain di level teratas liga top Eropa dan bermain secara reguler untuk negaranya.

Situasi ini muncul karena kualitas latihan untuk mempersiapkan para pemain muda ini semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Peningkatan ini terjadi dikarenakan persiapan untuk pengembangan kondisi fisik pemain muda dilakukan lebih awal berdasarkan pada penelitian ilmiah dan pendekatan metodologis yang disesuaikan berbagai tahap perkembangan pemain usia muda. Salah satu negara yang sudah memperoleh hasilnya adalah Tim Nasional Jerman, yang mampu meraih Trophy World Cup tahun 2014 di Brasil dengan rata-ran umur pemain 24 tahun. Kemudian menjadi juara di Piala Konfederasi Tahun 2017 di Rusia dengan rata-ran umur pemain 21 tahun. Hal inilah salah satu kunci sukses Jerman dalam menguasai semua agenda turnamen yang diselenggarakan oleh FIFA.

## MEMBANGUN KAPASITAS FISIK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Telah diakui bahwa periode ideal untuk membentuk kualitas kemampuan teknik, taktik, koordinasi dan kapasitas kognitif, adalah di antara lonjakan periode pertumbuhan pertama dan kedua (antara 13-14 dan 15-18), sering disebut dengan "zaman keemasan untuk belajar". Ini adalah periode di mana pelatihan dasar untuk anak-anak dimulai. Usia ini, perkembangan kemampuan dan keterampilan psikomotor sangat cepat, juga merupakan periode di mana pemain muda merasakan pengalaman untuk pertama kali melakukan aktivitas yang menuntut kapasitas fisik individu, terutama dalam hal fleksibilitas, kecepatan reaksi dan metabolisme aerobik untuk daya tahan tubuh. Metodologi latihan di level usia ini ditekankan kepada hubungan antara pemain dan bola, dan pada pertandingan lebih kepada pengalaman untuk menghadapi sebuah pertandingan. Program latihan yang terintegrasi atau terpadu sangat menentukan hasil di masa depan terutama pada anak di periode usia ini.



Sumber : FIFA Youth Football

## **MEMBANGUN KAPASITAS FISIK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Setelah siap dari fase kedua pubertas, pembentukan pondasi kemampuan fisik mulai dilatihkan sesuai dengan komponen fisik dalam menunjang performa, yaitu kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot. Fokus gerakan yang dilatihkan adalah latihan kekuatan untuk tubuh bagian atas dan bawah serta kecepatan reaksi. Latihan Kondisi fisik pada tahap ini merupakan pelatihan dasar yang pada dasarnya terpusat sekitar latihan kapasitas fisik, yang berarti menanamkan pada anak-anak pentingnya periode ini. Kunci penting jenis latihan ini adalah untuk menghadapi momen menyerang dan bertahan saat permainan berlangsung, bergantung kepada kualitas fisik yang dimiliki oleh pemain. Usia ini juga usia di mana untuk mulai melatih sikap mental, khususnya berkaitan dengan kondisi fisik yaitu semangat, ketekunan, keberanian, kepercayaan diri, fokus, dan pantang menyerah.

Selama tahap pelatihan ini, dikenal sebagai "*Performance Training*", itu adalah fase yang penting agar semua pemain tidak dikelompokkan bersama di tingkat yang sama secara fisik pada sesi latihan, melainkan bahwa perkembangan fisik masing-masing Pemain harus dicermati. Dalam hal pengembangan sistem muskuloskeletal (tulang, tulang rawan, tendon, ligamen dan otot), *cardio vascular*, sistem pernapasan (jalur energi) dan koordinasi, serta dalam hal Kekuatan psikologis. Pelatih diharapkan untuk mengamati perbedaan besar pemain dari usia yang sama sehingga mampu memberikan porsi latihan yang pas. Dari tahap ini dan seterusnya, perencanaan program latihan menjadi penting sebagai sebuah proses metodologis untuk panduan siklus latihan yaitu : Durasi - Intensitas - *recovery*.

Pada pembentukan kondisi fisik di sepakbola modern, Metode dan bentuk latihan harus disesuaikan untuk berbagai tipe pemain. Latihan bisa dibuat dengan kombinasi aspek teknik dan taktik dengan gabungan variasi latihan yang lebih kompleks. Dalam penentuan isi dan metode latihan harus disesuaikan untuk usia pemain dan pribadi mereka sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

## ELEMEN KAPASITAS FISIK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

---

**Koordinasi** yaitu kemampuan dalam melakukan kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama eksekusi sebuah gerakan. Latihan koordinasi yang baik memungkinkan pembelajaran yang lebih cepat dan efektif dari keterampilan psikomotorik. Koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun. Latihan koordinasi penting untuk keseimbangan gerakan yang cepat pada pertumbuhan anak.

**Kecepatan** (*speed*) sebuah komponen yang identik dengan sepakbola modern, kecepatan merupakan faktor genetik yang dipengaruhi oleh sistem saraf dan serat otot. Harus dikenalkan sejak dini kepada anak, disaat sistem syarafnya mudah beradaptasi. Periode pertama untuk latihan kecepatan dapat dimulai pada usia 7-9 tahun, antara 13 - 16 tahun.

**Kekuatan** (*streght*), latihan kekuatan telah menjadi bagian integral dari sepakbola modern, namun dengan Karakteristik kekuatan yang di disesuaikan dengan karakteristik sepakbola. Bahkan di latihan usia dini, ketegangan pada otot merupakan hal yang ter-integrasi dengan latihan, terutama dengan tujuan mencapai keseimbangan dalam pembentukan kondisi fisik. Kekuatan otot bisa mulai dikenalkan kepada anak mulai usia 9 - 10 tahun sebagai fondasi dasar latihan kekuatan, yang tentunya beban sangat ringan disesuaikan dengan kondisi anak. Fokus latihan pada usia ini pada otot perut dan otot punggung dengan menggunakan beban sendiri.

**Daya tahan** (*endurance*), perkembangan optimal untuk membentuk fondasi dasar daya tahan yang sering disebut kapasitas aerobik dapat dimulai dari usia 11-12 tahun. Untuk latihan daya tahan kekuatan (*strength-endurance*) pemain sepak bola bisa dilatihkan mulai usia 14-15 tahun. Sedangkan periode ideal untuk latihan daya tahan untuk laki-laki adalah antara 14 dan 22 tahun, dan untuk wanita adalah antara 12 dan 18 tahun.

## TAHAPAN USIA LATIHAN FISIK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Fase latihan di bawah ini adalah panduan untuk menentukan beban latihan fisik pada anak. Di usia 14-17 tahun anak sudah memasuki fase latihan yang kompleks, dimana semua komponen latihan fisik dilatihkan di periode umur ini. Komposisi terbesar pada kekuatan, aerobic capacity dan aerobic power, hal ini dikarenakan pada periode umur ini adalah periode yang tepat untuk membangun komposisi tubuh anak. Dengan komposisi otot yang membangun tubuh ideal, maka mampu menjadi fondasi yang baik untuk anak agar mampu berprestasi maksimal di usia emas.

### FASE LATIHAN FISIK BERDASARKAN USIA ANAK

age	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>coordination</b>												
<b>aerobic capacity</b>												
<b>aerobic power</b>												
<b>Speed</b>												
<b>Strength</b>												
<b>Suppleness</b>												

## **KEBUTUHAN GERAK LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

Di setiap pertandingan yang dilakukan, rata-rata pemain akan menempuh jarak 5-10 km sesuai dengan posisi pemain (kecuali penjaga gawang). Di era sepakbola modern, semakin tinggi intensitas bermain, semakin jauh juga jarak tempuh yang dicapai oleh pemain sepakbola. Persiapan kondisi fisik sebagai pondasi utama di usia pelajar menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan seorang pemain di masa depan.

	<b>Speed</b>	<b>Distance</b>
<b>Jalan</b>	0-6 km/h	<b>3.1km</b>
<b>Jalan Cepat</b>	6-10 km/h	<b>3.5km</b>
<b>Jogging</b>	11-14 km/h	<b>1.5km</b>
<b>Lari Intensitas Sedang</b>	14-16 km/h	<b>1.2km</b>
<b>Lari Cepat</b>	16-20 km/h	<b>0.4km</b>
<b>Lari Kecepatan Tinggi</b>	21-24km/h	<b>0.2km</b>
<b>Sprint (100%)</b>	30-31km/h	<b>0.250km</b>
<b>Lari Mundur</b>		<b>0.8km</b>
<b>Lari Dengan Bola</b>	(varied pace)	<b>1.9km</b>
<b>Total Jarak Tempuh</b>	<b>7.850km + 3.100km</b>	<b>1.950km</b>

## LATIHAN KOORDINASI

### LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Latihan koordinasi akan meningkatkan kemampuan psikomotor dan menyiapkan anak untuk meakukan respon terhadap gerakan yang direncanakan atau gerakan yang muncul secara tiba-tiba dengan tepat dan efisien sesuai dengan kebutuhan energi yang digunakan untuk merespon gerakan tersebut. Latihan koordinasi adalah dasar gerak untuk melakukan latihan teknik dasar permainan sepakbola

#### Keuntungan dari latihan koordinasi

- Untuk memfasilitasi proses mengendalikan dan mengarahkan gerakan
- Membangun kemampuan gerak motorik dan variasi dari gerakan
- Beradaptasi dengan perubahan gerakan yang cepat untuk merespon situasi yang muncul secara tiba-tiba

#### ORIENTATION

Sadar terhadap posisi saat bermain

#### RHYTHM

Bergerak dengan tempo atau ritme yang bervariasi

#### DIFFERENTIATION (MEASUREMENT)

otot mampu mengatur istirahat saat berkonteraksi

#### REACTION

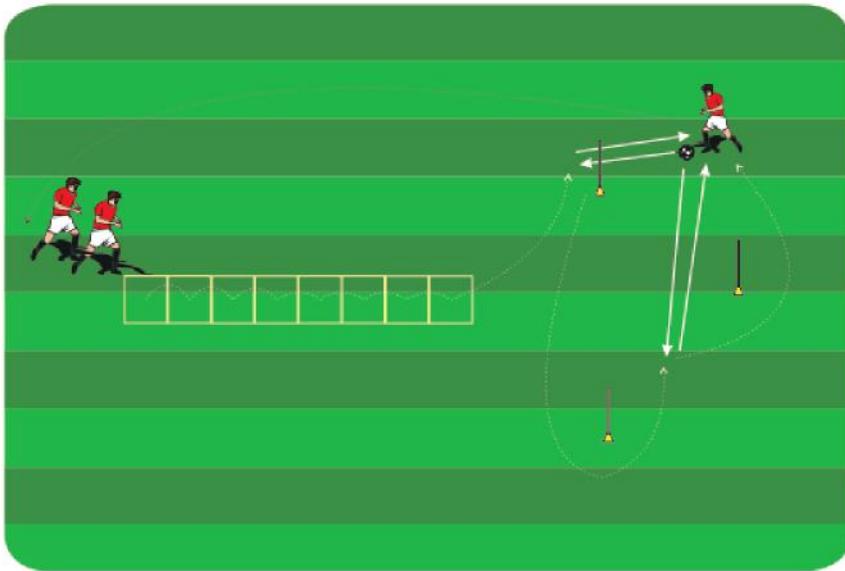
Respon motorik terhadap sinyal gerakan dan pengambilan keputusan

#### EQUILIBRIUM

mampu menjaga kesetabilan gerak pada saat terjadi pergerakan mendadak

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



latihan koordinasi integrasi dengan teknik ball control dan passing

menggunakan ladder sebagai alat bantu latihan koordinasi

menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

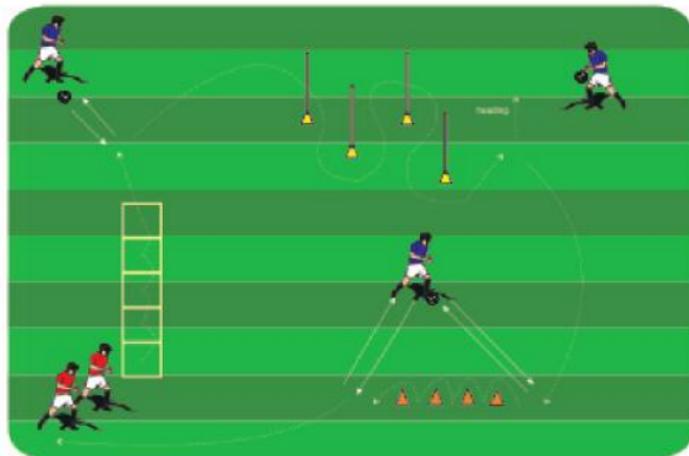
- anak melakukan koordinasi kaki dengan langkah kaki maju bergantian kanan dan kiri, kemudian lari menuju pool untuk menerima bola dan melakukan back pass, kemudian lari ke pool berikutnya.
- di pool berikutnya anak menerima bola kemudian melakukan back pass dan berlari menuju server
- setelah menyelesaikan tugas, server berlari menuju ke barisan
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

#### Coaching point :

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool
3. perkenaan kaki dengan bola saat melakukan control dan passing.

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi dengan sistem sirkuit

6 anak dibagi menjadi dua kelompok, kelompok melakukan dan kelompok server

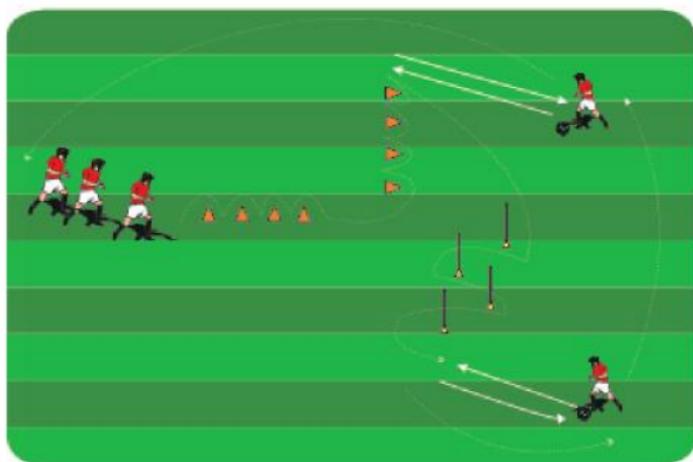
- anak melakukan koordinasi kaki melewati ladder menuju ke server 1, server 1 memberikan operan untuk di kembalikan
- kemudian melewati pool untuk melakukan heading dari bola yang dilempar oleh server 2
- dari server ke dua, berlari menuju server ke tiga, menerima bola mengembalikan, kemudian melompat dengan kedua kaki dan menerima bola lagi, kemudian dikembalikan lagi pemberian bola boleh divariasikan untuk latihan ball feeling.
- masing-masing kelompok 2 set bergantian, satu set 10 repetisi

**Coaching point :**

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik ball control dan passing.

menggunakan cones sebagai alat bantu latihan koordinasi  
menggunakan pool untuk mengatur langkah dalam merubah kecepatan

- anak melakukan koordinasi kaki melompati cones dengan langkah kaki kanan dan kiri bergantian, kemudian lari menuju pool untuk menerima bola dan back pass ke server 1
- kemudian lari menuju pool untuk melakukan zig-zag dan menerima bola kemudian mengembalikan bola ke server 2
- perpindahan posisi, server 1 ke barisan, server 2 ke server 1, dan pemain yang latihan koordinasi ke server 2
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit, setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

**Coaching point :**

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. arah lari saat melakukan sprint di pool
3. perkenaan kaki dengan bola saat melakukan control dan passing.

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik dribbling

menggunakan cones sebagai alat bantu latihan koordinasi  
menggunakan pool sebagai alat untuk tantangan dribbling

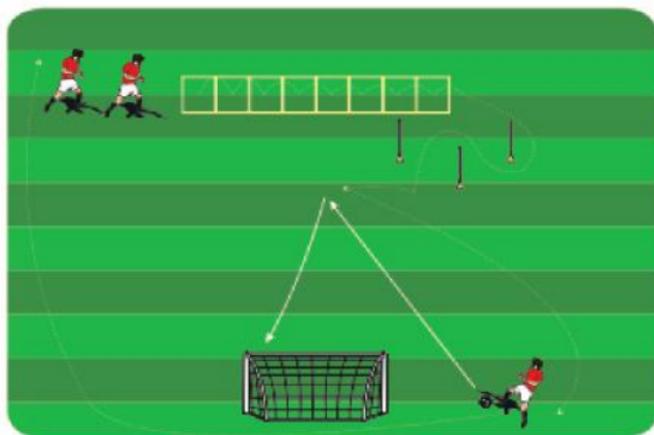
- anak melakukan koordinasi kaki melompati cones dengan langkah kaki kanan dan kiri bergantian, kemudian lari menuju kotak yang berisi bola
- kemudian mendribling bola melewati pool dan kembali ke kotak, kemudian lari ke barisan
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit, setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

**Coaching point :**

1. langkah kaki di spot pertama dan spot kedua
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan dribbling

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi integrasi dengan teknik shooting

menggunakan ledder sebagai alat bantu latihan koordinasi  
menggunakan pool sebagai alat untuk melakukan kontrol kecepatan

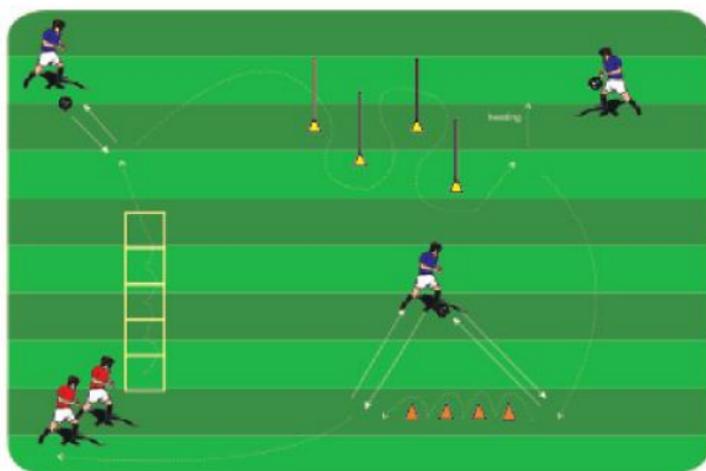
- anak melakukan koordinasi kaki melewati ledder ke pool untuk mengundari rintangan
- kemudian menerima bola dari server dan melakukan shooting bola ke gawang tanpa penjaga gawang
- buat 3 - 4 spot untuk menghindari antrian
- lakukan 3 x 5 menit. setiap 5 menit ganti gerakan koordinasi kaki

**Coaching point :**

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan control
3. perkenaan punggung kaki saat melakukan shooting

## BENTUK LATIHAN KOORDINASI MENGUNAKAN BOLA

### Bentuk Latihan Koordinasi



Latihan koordinasi dengan sistem sirkuit

6 anak dibagi menjadi dua kelompok, kelompok melakukan dan kelompok server

- anak melakukan koordinasi kaki melewati ladder menuju ke server 1, server 1 memberikan operan untuk di kembalikan
- kemudian melewati pool untuk melakukan heading dari bola yang dilempar oleh server 2
- dari server ke dua, berlari menuju server ke tiga, menerima bola mengembalikan, kemudian melompat dengan kedua kaki dan menerima bola lagi, kemudian dikembalikan lagi pemberian bola boleh divariasikan untuk latihan ball feeling.
- masing-masing kelompok 2 set bergantian, satu set 10 repetisi

**Coaching point :**

1. langkah kaki di spot
2. sentuhan kaki dengan bola

## DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Daya tahan adalah faktor fisik utama atlet dan untuk kebugaran manusia secara umum. Tingkat daya tahan yang baik akan menjamin kinerja optimal sepanjang musim kompetisi dan memungkinkan individu untuk lebih mengelola diri untuk menjaganya baik dalam pertandingan atau dalam latihan secara fisik, mental, atau emosional dan juga untuk pemulihan kebugaran secara efektif.

### Unsur Daya Tahan adalah:

#### Daya tahan umum

Kapasitas aerobik untuk kinerja yang memanfaatkan sistem aerobik untuk aktivitas dengan intensitas sedang dalam periode yang lama. Sistem Aerobik menggunakan oksigen untuk memecah karbohidrat dan mengubahnya menjadi energi yang tahan lama. Kapasitas aerobik ini menjadi fondasi bagi pengembangan Daya Tahan umum, seluruh kardio-vaskular, sistem pernafasan pada pertumbuhan anak-anak.

#### Daya tahan khusus (intensif)

Kemampuan tubuh untuk menahan kelelahan, di bawah tekanan intensif permainan sepak bola. Daya tahan ini melibatkan aerobik dan anaerobik yang berlangsung dinamis dan intens selama pertandingan. Upaya seperti itu sering berlangsung antara dua dan sepuluh menit di *aerobic power* (AP) dan *maximum aerobic power* (MAP), tergantung intensitasnya penerahan tenaga.

#### Daya Tahan Kecepatan

Kapasitas yang spesifik untuk sepak bola menggunakan tenaga kerja secara maksimal dengan kecepatan (80-90% dari kecepatan maksimum) untuk selama mungkin. Tingkat ketahanan yang sangat baik (kapasitas dan *aerobic power*) akan memungkinkan pengulangan jenis usaha ini beberapa kali dalam pertandingan.

#### Daya tahan terlokalisasi

Kapasitas ini, yang memakan waktu kurang dari 1-6% dari total massa otot, memungkinkan seseorang untuk menahan kelelahan. Upaya semacam ini untuk memudahkan pasokan oksigen ke otot juga melibatkan *cardiovascular* dan sistem pernafasan.

## DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

---

### Keuntungan memiliki kapasitas Daya Tahan:

- Memiliki level ketahanan yang baik berarti:
  - Mampu menjaga performa dalam kompetisi (*general and specific endurance*) dan mampu melalui latihan yang berat
  - Membantu membakar energi yang sangat vital dalam metabolisme ATP
  - Membantu menjaga ritme kerja dan menghadapi perubahan kecepatan dalam latihan atau pertandingan
  - Membantu untuk menghilangkan asam laktat yang disebabkan dari gerak yang cepat
  - Membantu mengurangi kesalahan teknik dan taktik yang disebabkan dari kelelahan yang muncul
  - Membantu sistem *neuromuscular* yang membantu dalam kecepatan, persepsi, dan pengambilan keputusan
  - Menjaga ketajaman mental
  - Meminimalisir cedera dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh

## **DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Volume oksigen maksimum ( $VO_{2max}$ ) adalah upaya terus menerus dan progresif yang intens menggunakan proses aerobik yang dihitung dalam ml / kg / menit berdasarkan tes di laboratorium atau di lapangan. Massa tubuh juga bisa mempengaruhi kemampuan  $VO_{2max}$ . Secara sederhana, elemen ini sering terjadi disebut sebagai "cadangan atlet", yang dikembangkan dan ditingkatkan melalui Latihan yang menggunakan aerobik dan sistem energi anaerobik. Semakin besar cadangan dan semakin banyak pemain mampu menggunakan sumber daya cadangan itu, semakin baik kemampuannya di pertandingan dan sepanjang kompetisi.

Di sepakbola, pemain terbaik bisa mencapai tingkat  $VO_{2max}$  hingga level 65-70ml / kg / menit, tergantung pada usia mereka, motivasi individu dan posisi di lapangan.  $VO_{2max}$  60-62ml / kg / menit sudah dianggap sebagai cadangan yang layak untuk atlet sepakbola bagi pemain berusia 16-17 tahun. Usia adalah faktor signifikan dalam  $VO_{2max}$ , pemain tumbuh dengan bervariasi, dan bisa berbeda dari satu pemain yang lain. Pemain muda usia 13-14 tahun bisa memilikivariasi dalam  $VO_{2max}$  antara 49 dan 65ml / kg / menit, periode ini meningkat menjadi stabil setelah 20 tahun. Antara usia 13 tahun dan 16 tahun, anak di tempat latihan cenderung memiliki kenaikan rata-rata + 3,5-5ml / kg / menit Pemain elit U-15 bahkan bisa mencapai  $VO_{2max}$  58-62ml / kg / menit dan pemain U-18 meraih 60-66ml / kg / menit, terutama pemain tengah.

## DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

---

**Basic Aerobic** = Kapasitas Aerobik

Kapasitas aerobik mewakili total jumlah energi potensial yang dipasok oleh Saluran oksidatif tergantung cadangan bahan bakar tubuh yang tersedia. Latihan Kapasitas aerobik paling sering disebut sebagai dasar latihan daya tahan. Dari segi intensitas latihannya, dianjurkan untuk melatih di

Zona intensitas 1 dan 2 (60-80 sampai 85% dari H<sub>r</sub>max)

**Specific Endurance = Aerobik Power  
(AP) + Maksimum Aerobic Power (MAP)**

latihan *aerobik power* mewakili Jumlah maksimum oksigen tubuh dapat menggunakan per unit waktu dengan tenaga intens menggunakan elemen *aerobik perifer* (cardio-vascular serta otot utamanya melakukan kedut dengan cepat dan kuat. Maksimum Aerobic Power adalah tingkat kekuatan maksimal.

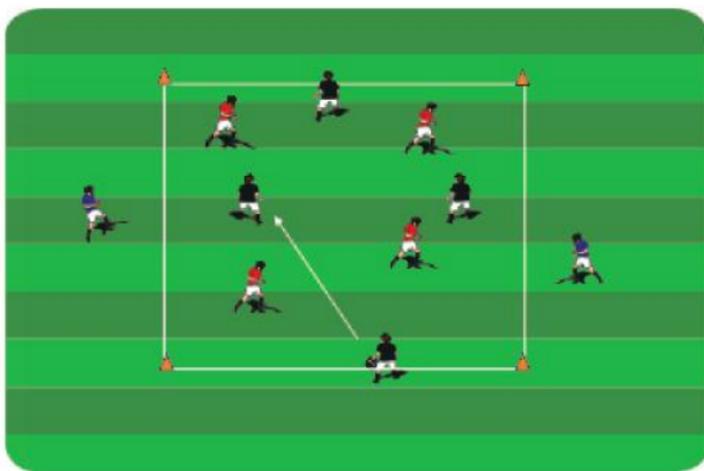
Variasinya direkomendasikan disini AP dan MAP adalah perbedaan intensitas dilatih pengembangan daya tahan pemain. Pengerjaan yang dilakukan di AP sama tentang intensitas rata-rata pertandingan (HR 175-178). Intensitas latihan maksimal di bawah ini mampu meningkatkan kapasitas aerobik menjadi optimal optimal Pembangunan daya tahan spesifik pemain dengan beban kerja sebesar 85-90% dari HR<sub>max</sub>.

Sementara itu, pelatihan MAP menuntutTingkat maksimum intensitas latihan, samake maks. VO<sub>2</sub> dengan denyut jantung tinggi(90-96% sampai hampir 100% dari HR<sub>max</sub>),yang membantu untuk lebih meningkatkan pemain, untuk menaikkan ambang anaerobikdan untuk memiliki toleransi dan penggunaan laktat yang lebih baik. Beban kerja ini akan meningkatmode "turbo" pemain dan pada gilirannya diaakan bisa mengubah kecepatan pertandingandengan intensitas yang lebih besar dan juga mengoptimalkan kemampuan VO<sub>2</sub>max dan MAS. Dari segi intensitas latihannya, pelatih di anjurkan untuk menjaga intensitas latihan di zona:

Zona intensitas 3 dan khususnya, 4 (85-97% dari HR<sub>max</sub>)

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 4 v 4 + 2 (aerobic endurance)

4 v 4 di dalam area 30 x 30m dengan bantuan 2 pemain sebagai netral player level awal tidak dibatasi sentuhan

Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit istirahat antar set 1 menit

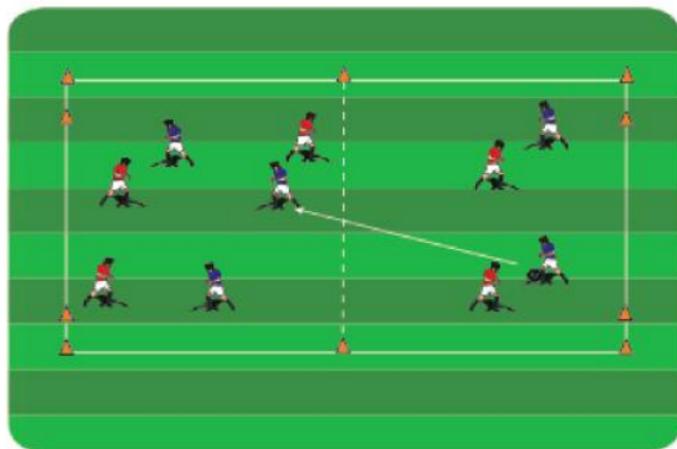
pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 3 v 3 + 2v2 (transition games aerobic)

lapangan 40 x 20m, dibagi menjadi dua area possession

bermain 5 v 5 dibagi menjadi 3v3 dan 2v2 dengan masing-masing memiliki 2 gawang sebagai target gol

Melakukan sebanyak 4 set, dengan durasi antar set 5 menit  
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 2 v 2 + 4 (aerobic endurance)

2 v 2 di dalam area 20 x 20m dengan bantuan 4 pemain sebagai netral player level awal tidak dibatasi sentuhan

Melakukan sebanyak 6 set, dengan durasi antar set 4 menit.  
istirahat antar set 1 menit

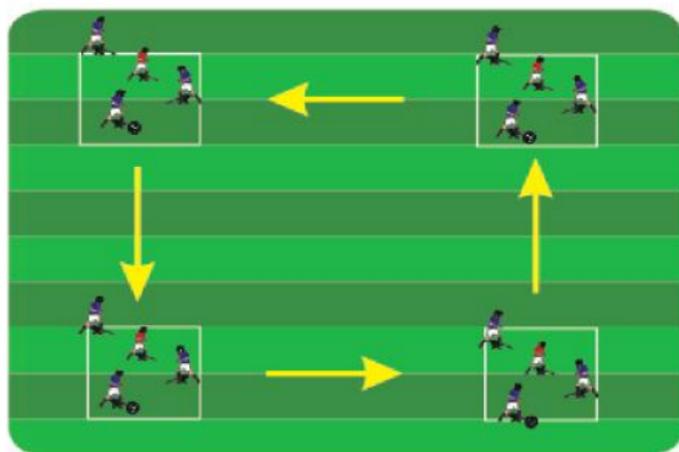
pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 3 v 1, transition games aerobic

bermain 3 v 1 di empat lapangan dengan ukuran kotak 10 x 10m  
jarak antar lapangan 20m

anak bermain 3v1, saat mendengar sinyal dari pelatih anak segera berpindah untuk melakukan 3v1, anak yang terlambat sampai ke kotak menjadi pemain bertahan,

Melakukan sebanyak 5 set, dengan durasi antar set 4 menit  
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 7 v 7, dengan tiga target score

bermain 7v7 dengan 2 gawang ditambah dengan satu target di tengah sebagai target score.

anak bermain 7v7 dengan intensitas tinggi berusaha untuk mencetak score sebanyak mungkin dengan tiga target score.

Melakukan sebanyak 3 set, dengan durasi antar set 7 menit  
istirahat antar set 1 menit

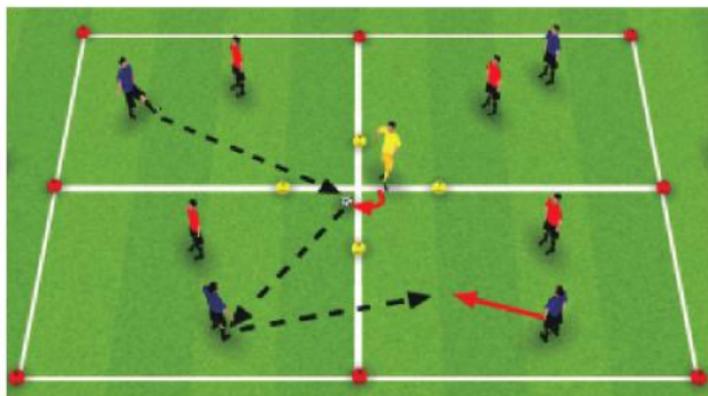
batasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. positioning dalam menerima bola

## LATIHAN DAYA TAHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Small Sided Games untuk latihan Daya Tahan



#### Small sided games 4 v 4, dengan 1 netral player

nnak bermain 4 v 4 tetapi hanya boleh berada di area 1v1, tugasnya mempertahankan penguasaan bola dengan dibantu 1 netral palyer

Melakukan sebanyak 3 set, dengan durasi antar set 7 menit  
istirahat antar set 1 menit

pembatasan sentuhan dilakukan untuk meningkatkan intensitas latihan

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. sentuhan kaki dengan bola saat melakukan passing
3. possitioning dalam menerima bola

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

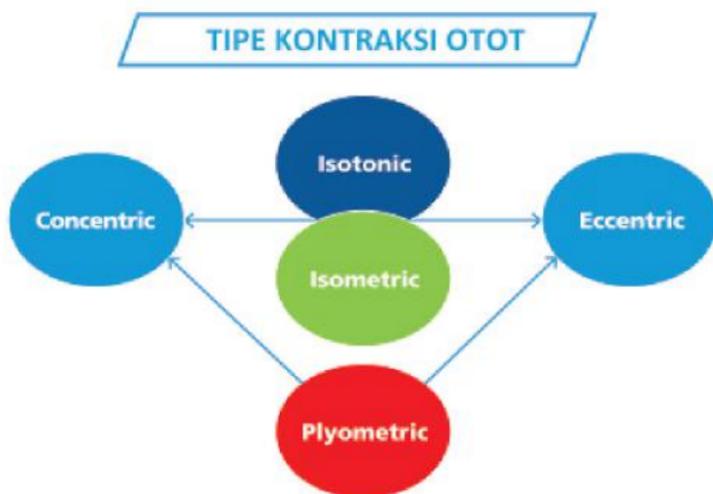
Kekuatan merupakan faktor penting dalam sepak bola dan selalu menjadi faktor penentu keadaan. Otot atau kelompok otot mengerahkan beban yang semakin meningkat signifikan dalam permainan modern. Dengan demikian, kekuatan sangat terlibat dalam sebuah proses pembangunan permainan sepakbola yang terdiri dari fase yang berbeda:

- Membangun dasar masa otot yang atletis dan solid secara individu yang memiliki keuntungan dalam pencegahan mencegah cedera.
- Mampu mengembangkan potensi kinerja yang dinamis dan eksplosif dengan latihan intra dan intermuscular koordinasi.
- Meningkatkan kinerja otot. Dengan penyesuaian tingkat energi sesuai kebutuhan pemain.
- Adaptasi fungsional dan saraf.
- Mengembangkan potensi kinerja yang dinamis dan eksplosif
- Memfasilitasi pengembangan kebugaran yang lebih baik

Mengembangkan kekuatan pemain dengan cara ini akan menghasilkan kualitas tinggi, perkembangan holistik, dan akan membantu memperbaiki semua pergerakan pemain. Kebugaran terlihat pada pemain, yang membuat pemain merasa percaya diri saat menghadapi pertandingan.



## TIPE KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR



## LATIHAN PLYOMETRICS SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Model Latihan Plyometrics

Metode yang sangat efektif dalam hal meningkatkan kemampuan kecepatan dan kekuatan. Fiturnya adalah bahwa hal itu didasarkan pada pra-peregangan Sebelum kontraksi cepat otot.

#### **Plyometrics Ringan:**

- Melompat (melompat dan melewati sesi)
- Melompati tali, lompat jauh, melompat pada kaki tunggal, crossover jump, melompat ke samping satu kaki
- volume: 150 sampai 250 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 6 sampai 7 latihan dengan 6 sampai 12 pengulangan tergantung tingkat dan umurnya
- 2 sampai 4 set
- 45 "sampai 1 'istirahat antara pengulangan
- 2 'sampai 3' istirahat antar set

#### **Plyometrics moderat (tinggi hurdle 30 sampai 50cm)**

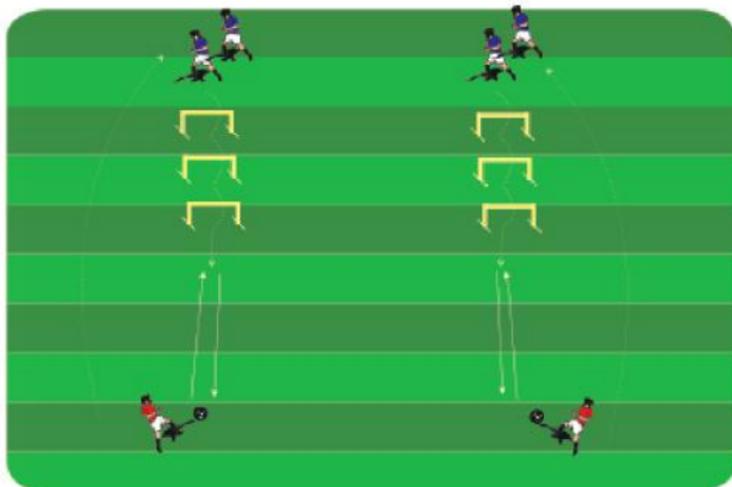
- Beragam lompatan
- volume: 60 sampai 120 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 10 melompat untuk melompat lateral)
- 3 sampai 5 pengulangan per latihan
- 1'15 "sampai 1'30" terputus antara pengulangan
- 3 'to 5' break antar set
- ideal untuk melakukan 16 sampai 20 pengulangan.

#### **Plyometrics berat:**

- Jongkok melompat, rintangan tinggi (kotak,tangga)
- volume: 40 sampai 70 lompatan per sesi (tergantung umur)
- 2 sampai 3 latihan dengan 4 sampai 6 lompatan tergantung tingkat dan umurnya
- 2 sampai 4 pengulangan per latihan
- 2 'sampai 3' istirahat antara pengulangan
- 5 'sampai 7' istirahat antar set
- Peringatan: metode ini tidak direkomendasikan untuk digunakan dalam sepak bola dikarenakan sangat menguras tenaga

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan kekuatan Otot menggunakan bola



#### Hurdle leg training

latihan kekuatan dengan bantuan hurdle  
untuk melatih kekuatan otot kaki

melompati hurdle dengan dua kaki kemudian menerima bola dan mengembalikan bola  
ke server, dan bergantian menjadi server.

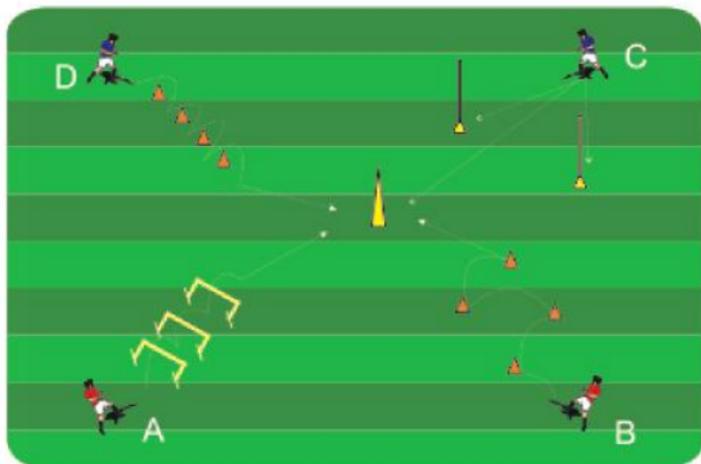
anak melakukan 3 set, masing-masing set 7 repetisi

#### Coaching point :

1. teknik melompat
2. sentuhan kaki dengan bola saat passing

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan kekuatan Otot menggunakan bola



#### Sirkuit training tanpa bola

- lompat dua kaki di hurdle dilanjutkan sprint ke cones tengah
- lompat satu kaki bergantian kanan dan kiri dilanjutkan sprint ke cones tengah
- berlari ke pool dan heading dilanjutkan sprint ke cones tengah
- angkat paha kaki bergantian dilanjutkan sprint ke tengah

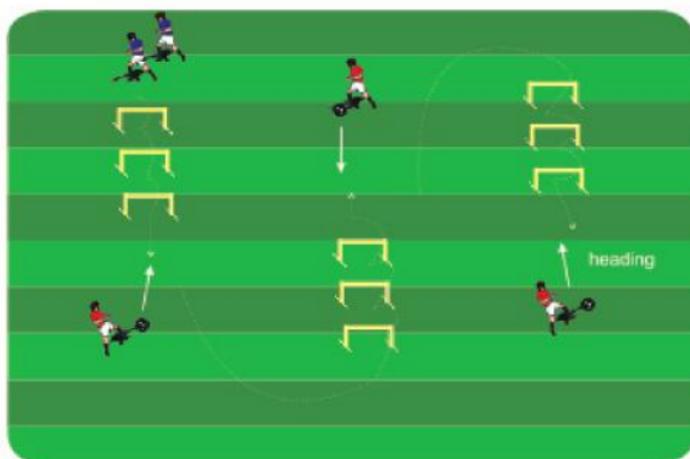
masing-masing station 7 pengulangan  
kemudian berpindah tempat ke station berikutnya.

#### Coaching point :

- teknik berlari
- teknik melompat
- disiplin pengulangan

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan kekuatan Otot menggunakan bola



#### Hurdle leg training

latihan kekuatan dengan bantuan hurdle  
untuk melatih kekuatan otot kaki

ada 3 station untuk latihan hurdle, yang pertama untuk melompat 2 kaki, yang kedua melompat satu kaki kanan sebagai tumpuan, yang ketiga kaki kiri saja sebagai tumpuan

server pertama memberikan 2 kali passing untuk kaki kanan dan kiri

server 2 memberikan bola melambung untuk kaki kanan dan kiri

server 3 memberikan bola untuk heading

1 set 7 repetisi, sebanyak 4 set

#### Coaching point :

1. teknik melompat
2. sentuhan kaki dengan bola saat passing

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan kekuatan Otot menggunakan bola



#### leg Strength game

bola di taruh di luar lingkaran  
anak berpasangan, satu anak berlari dan pasangannya memegang "menahan" perut anak yang berlari.

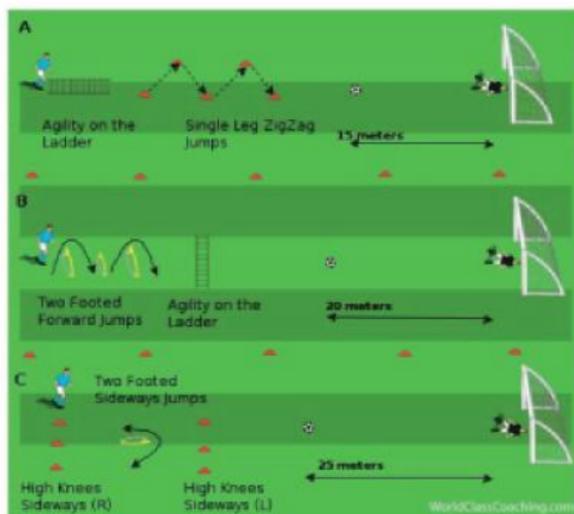
anak berlari sambil di tahan memegang semua bola yang ada di luar lingkaran  
anak melakukan sebanyak empat putaran bergantian

#### Coaching point :

1. teknik berlari
2. teknik menahan lari pasangan.

## LATIHAN KEKUATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan kekuatan Otot menggunakan bola



#### Latihan kekuatan dengan sirkuit, integrasi dengan teknik shooting

- A. langkah kecil di ledder, kemudian lompat satu kaki ke marker di akhiri dengan shooting ke gawang  
B. lompat dua kaki di hurdle kemudian lari samping di ledder dan di akhiri dengan shooting  
C. Angkat paha tinggi kemudian lompat kanan dan kiri diakhiri dengan shooting

masing- masing station 7 pengulangan  
kemudian berpindah tempat ke station berikutnya.

#### Coaching point :

1. teknik berlari
2. teknik melompat
3. teknik menendang bola
4. disiplin pengulangan

## **LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Kecepatan adalah faktor penting dalam sepakbola, ditentukan oleh kemampuan untuk menutupi jarak tertentu secepat mungkin dengan tenaga maksimal (100%). Kualitas dasar sepak bola adalah kemampuan kinerja sistem neuromuskular. Pemain dengan level permainan tinggi memiliki kesadaran teknik dan taktik di atas rata-rata pemain lain. Kesadaran tersebut yang memungkinkan pemain tersebut memanfaatkannya kemampuan teknis lainnya. Dengan demikian, berbagai jenis kecepatan pemain yang dinilai berdasarkan kondisi fisik ini:

### **Kecepatan reaksi:**

Kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin ke arah sinyal yang diberikan, di sepak bola, sinyal ini paling sering muncul secara visual: permainan permainan, kompleks situasi, perilaku pemain, dll. Hal ini sering dipengaruhi oleh kecepatan respon (persepsi, antisipasi, keputusan).

### **Speed off the mark:**

Kapasitas ini, begitu sering menentukan sepak bola, didasarkan pada reaksi, tapi membutuhkan kecepatan-kekuatan (kekuatan otot) dan sikap mental (konsentrasi + agresivitas).

### **Kecepatan percepatan:**

1. Kapasitas yang membutuhkan peningkatan kecepatan dari waktu ke waktu.
2. dipengaruhi oleh kekuatan otot (konsentris dan kekuatan eksentrik).

### **Kecepatan tindakan (atau eksekusi)**

Kapasitas untuk melakukan siklik dan asiklik gerakan dengan kecepatan tinggi dan sangat tinggi seperti berlari murni, bervariasi berjalan, berlari dikombinasikan dengan aksi real-gamsemakin tinggi intensitas dan lebih lama durasi, semakin banyak kecepatan dipengaruhi oleh kekuatan.

## **LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

### **Unsur dan bentuk latihan kecepatan**

#### **Cyclic speed:**

Kecepatan di bawah siklus tindakan yang sama, gerakan dan frekuensi tindakan (frekuensi langkah) kecepatan dasar murni

#### **Acyclic speed:**

Kecepatan yang bukan bagian dari siklus yang sama saat beraktivitas, berlari, Kecepatan aktivitas motorik sederhana (lompatan, menembak ke gawang)

#### **Isolated speed:**

- Murni kerja atletik (berangkat, berlari tanpa bola)
- Latihan khusus untuk melihat berlari, bekerja pada langkah dan mencapai maksimal murni kecepatan

#### **Integrated speed:**

Pelatihan untuk berbagai jenis kecepatan atau aksi permainan, tapi dengan bola:

- sprinting dan ball control + link-up, satu lawan satu di atas 20-30m, melakukan transisi seranga
- berlari dengan bola, Transformasi kecepatan atletik ke kecepatan permainan ("kecepatan optimal") permainan mencerminkan realitas pertandingan dengan berbagai jenis kecepatan dan terutama kecepatan respon dan tindakan. Namun, mempertahankan kontrol dari Kecepatan yang dilatih sulit dalam permainan

#### **Kecepatan maksimum:**

Kecepatan sprint murni pada tingkat yang paling tinggi intensitas (100%) yang tidak tercapai sebelum 40m pada anak muda dan dilatih tanpa bola

## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

Metode yang tepat untuk latihan dan kecepatan optimal dari pesepakbola adalah dengan menggabungkan semua unsur-unsur lain kecepatan dan alactic anaerobic sistem (ATP-PC). Sprint harus selalu dilakukan pada 100% dengan durasi 3-5 detik, sampai maksimal 8-10 detik. Untuk bekerja dan mencapai kecepatan maksimal (frekuensi latihan), diperlukan waktu 6 detik untuk mencapai target (45-55 / 60m).

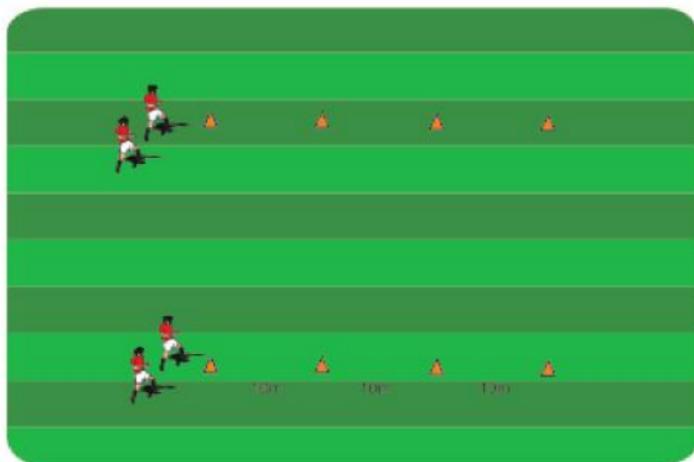
Untuk bekerja pada kecepatan spesifik sepakbola, sprint 20-40m diperlukan. latihan fase berikutnya pada kecepatan reaksi pendek (2-3m ke 10m) menggunakan metode pengulangan. latihan ini memungkinkan jumlah pengulangan yang lebih tinggi dari pada kecepatan akselerasi atau kecepatan gerak. waktu istirahat antara setiap sprint dipertahankan dan dimonitor untuk (1: 10/1: 15 sampai 1:20 dari waktu gerak), sesuai dengan jarak untuk set maksimal.

kecepatan (50-60m), diperlukan istirahat total dan bisa bertahan hingga 2-3 menit. Istirahat antara pengulangan umumnya semi aktif (berjalan) atau pasif. Antara set, yang bisa bertahan 3 sampai 6-7 menit tergantung pada volume sprint, pemulihan umumnya semi aktif (berjalan, jogging, atau bahkan pengkondisian / stabilisasi kerja otot bagian atas, atau bahkan kelenturan dinamis). Tidak ada peregangan antara latihan kecepatan. Untuk latihan kecepatan pada lactic-anaerobic sistem, waktu pengerjaan adalah 10-15 detik hingga maksimal 30 detik.



## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Kecepatan Sepakbola



#### Interval training

latihan kecepatan dengan variasi jarak, 10, 20, 30m

Lari 10m 8 repetisi

Lari 20m 6 repetisi

Lari 30m 4 repetisi

istirahat antar set 2 menit

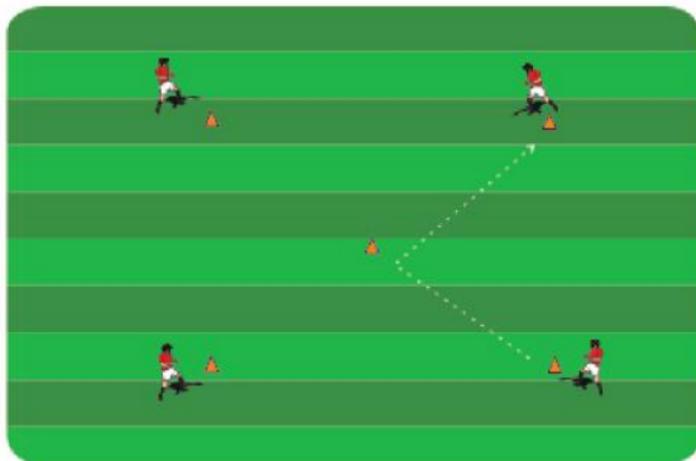
80-100%

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Kecepatan Sepakbola



#### speed reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 10m antar cones

empat anak berlari cepat 10 meter dan berbelok ke kanan 10 meter

1 set = 2 putaran

lakukan 4 set

Istirahat anatar set 2 menit

2 set awal belok kanan

2 set akhir belok kiri

80-100%

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Kecepatan Sepakbola



#### agility reaction

latihan kecepatan reaksi dengan jarak 5m antar cones  
anak berlatih merubah kecepatan untuk mendapatkan momentum perubahan arah

1 set = 10 repetisi  
lakukan 4 set  
istirahat antar repetisi 1 menit  
istirahat antar set 2 menit

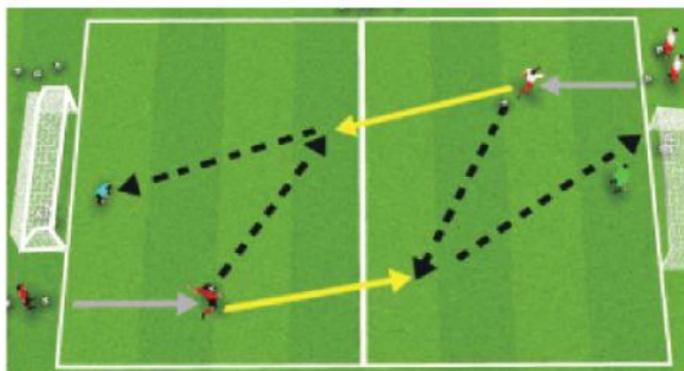
80-100% kecepatan maksimal

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus dalam pelaksanaan

## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Kecepatan Sepakbola



passing and sprinting to finish

latihan kecepatan menggunakan bola  
anak melakukan passing lurus, kemudian berlari untuk menyambut bola operan  
dari pasangannya kemudian melakukan shooting ke gawang

1 set = 12 repetisi

lakukan 3 set

istirahat antar repetisi 1 menit

istirahat antar set 2 menit

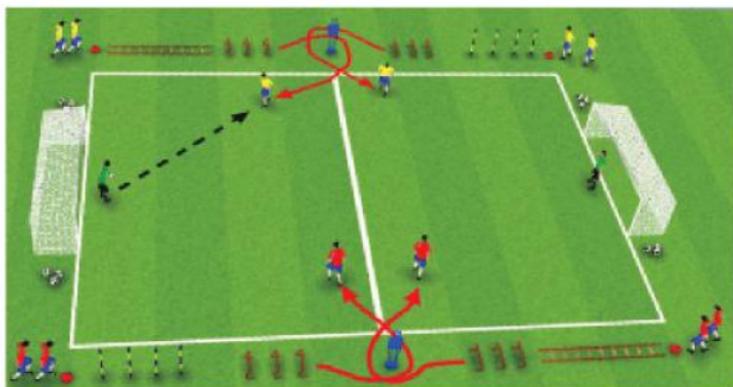
80-100% kecepatan maksimal

**Coaching point :**

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

## LATIHAN KECEPATAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Kecepatan Sepakbola



#### 2 v 2 goal scoring

latihan kecepatan menggunakan bola, anak dibagi menjadi 2 kelompok diawali dengan koordinasi dan kelincahan kaki, saat bola diberikan langsung berusaha untuk mencetak gol.

1 set = 8 repetisi

lakukan 6 set

istirahat antar repetisi 1 menit

istirahat antar set 2 menit

80-100% kecepatan maksimal

#### Coaching point :

1. disiplin waktu pelaksanaan
2. fokus pengambilan keputusan
3. reaksi gerakan

## **KEKUATAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

Tren sepak bola modern telah menunjukkan bahwa Kekuatan mental menjadi faktor penentu untuk menjadi pemain di level tertinggi. Aspek mental tidak bisa di pisahkan dari proses latihan. Namun, latihan dasar pemain berlangsung lebih dari itu. Sepak bola seharusnya menjadi sekolah kehidupan karena di dalam sepakbola tujuannya tidak hanya untuk melatih pemain profesional dan kapasitas kinerjanya, tapi juga untuk berkontribusi pada perkembangan holistik anak muda, yang mulia dan mendidik. Peran instruktur dan pelatih adalah mengajar anak muda untuk aktif dalam pembentukan karakter mereka sendiri, dan memelihara bakat laten mereka sehingga mereka dapat melakukan apa yang mereka inginkan dengan keinginan dan kualitas yang mereka miliki.

Sepak bola dan latihan sepak bola sering terhubung dengan tujuan pendidikan (disiplin, mengenal dan menguasai kendali tubuh sendiri, membangun persahabatan, semangat tim, integrasi, kemandirian dan perilaku tanggung jawab sosial), yaitu Tujuan yang sering digunakan untuk menyoroti nilai olahraga. Untuk penalaran yang logis, kita butuh analisis lebih dekat. Kita harus tanyakan pada diri sendiri, di mana potensi sebenarnya untuk pendidikan tertentu di dan melalui sepak bola. Hal ini adalah pertanyaan untuk mengetahui apa yang bisa diperoleh anak - anak dalam perkembangan mereka melalui keindahan permainan ini, dengan diinstruksikan secara khusus oleh pendidik, secara teratur dan dalam jangka waktu yang panjang. Posisi ini menuntut agar kita tidak kehilangan perspektif daya tarik yang esensial dan daya tarik sepakbola.

### **Pendidikan dalam fair play (respect/rasa hormat)**

Sepak bola melibatkan kontak fisik yang intensif dengan atau melawan orang lain, dan para pemain, dalam panasnya permainan, datang bersama dengan atau tanpa rasa hormat. Saat-saat intens ini adalah kesempatan untuk mengenalkan respect sejak masih anak-anak. Pelatih harus mengenali situasi potensial ini dan mengambil tanggung jawab untuk secara bertahap menanamkan ke anak didiknya.

## **KEKUATAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR**

---

### **Pendidikan dalam kinerja (percaya diri)**

Tujuan utama pelatihan kedua adalah menumbuhkan rasa percaya diri. Dari aspek pedagogis tujuan utamanya bukan melihat kapasitas anak untuk menang, tapi rasa percaya dirinya. Siapapun dapat belajar dan mencapai sesuatu untuk mendapatkan kepercayaan diri. Ada situasi pembelajaran yang tiada henti di sepak bola. Rasa percaya diri adalah sesuatu yang kita inginkan untuk semua anak-anak, tidak semata-mata hanya menjadi pemain.

Tidak ada yang bisa dicapai tanpa usaha di sepak bola. Komitmen dan keinginan adalah bagian kinerja, bukan dalam hal hasil, tapi dalam arti tenaga dan keterlibatan untuk permainan yang indah, tidak sulit untuk melihat kebalikannya sisi ini, yang merupakan inferioritas kompleks dan dasar untuk banyak kegagalan. Sebuah kompleks inferioritas diperkuat oleh reaksi negatif dari pelatih dan rekan tim. Pendidikan dalam kinerja memungkinkan pemain untuk membangun kepercayaan diri. Pelatih memiliki tugas pendidikan mendidik yang serius dan harus menunjukkan sensitivitas yang besar. Dengan cara ini para pemain bisa ditunjukkan setiap prestasi hasil dari usaha dan keterlibatan mereka. Para pemain bisa didorong untuk selalu tampil lebih baik dan membangun kepercayaan diri mereka.

### **Dampak pendidikan melalui sepak bola**

Proses mendidik lewat sepak bola adalah tindakan yang halus. Pendidikan jelas selalu mengandung risiko kegagalan. Hal ini lebih sering terjadi dan kita harus menghadapi kenyataan. Sayangnya, sepak bola juga bisa memiliki dampak negatif pada kepribadian pemain. Latihan drill individu mampu memunculkan sisi egois seorang pemain, hal tersebut yang sering diantisipasi dengan menggunakan metode latihan *group training*. Latihan *group training* akan membantu dalam membatasi sisi egoisme anak dan bekerjasama dengan temannya sesuai dengan tujuan sepakbola.

## KEKUATAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Faktor Penting Kekuatan Mental

CONCENTRATION,  
CARE, DISCIPLINE

SELF-CONTROL

SELF-CONFIDENCE

RESISTANCE TO STRESS

AGGRESSIVENESS

RISK-TAKING

PSYCHOLOGICAL  
STAMINA

COMPETITIVENESS

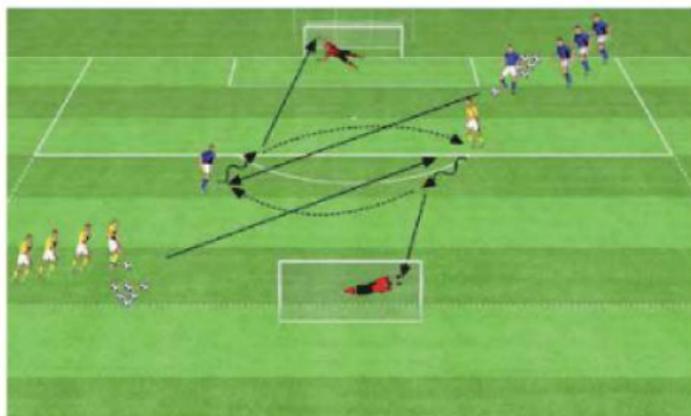
PLAYING FOR THE  
TEAM

HIGH MOTIVATION,  
PERSONAL  
ACHIEVEMENT

DRIVE FOR  
IMPROVEMENT

## LATIHAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Mental dalam permainan Sepakbola



#### Latihan kombinasi teknik shooting untuk menghadapi tekanan

Pemain di bagi menjadi dua grup dengan dua penjaga gawang. Pemain belajar menerima bola dan mendapatkan tekanan dari penjaga gawang untuk mencetak gol.

kombinasi passing yang dimunculkan untuk melatih anak menjaga konsentrasi dalam permainan.

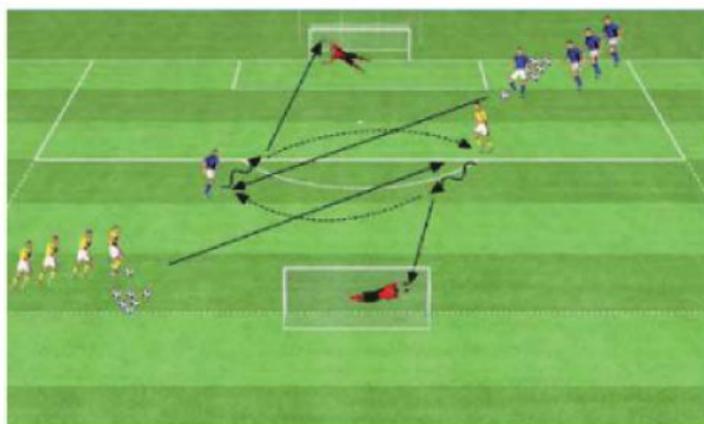
mencetak gol bertujuan untuk mengalahkan tekanan atau beban yang muncul dalam permainan.

#### Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus perpindahan gerakan
3. akurasi

## LATIHAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Mental dalam permainan Sepakbola



#### Latihan kombinasi teknik shooting untuk menghadapi tekanan

Pemain di bagi menjadi dua grup dengan dua penjaga gawang  
pemain belajar menerima bola dan mendapatkan tekanan dari penjaga gawang untuk  
mencetak gol

kombinasi passing yang dimunculkan untuk melatih anak menjaga  
konsentrasi dalam permainan.

mencetak gol bertujuan untuk mengalahkan tekanan atau beban yang muncul dalam permainan

#### Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus perpindahan gerakan
3. akurasi

## LATIHAN MENTAL DAN KARAKTER SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Latihan Mental dalam permainan Sepakbola



#### Latihan konsentrasi

satu grup berisi dua pemain .

grup pertama melakukan passing bawah dengan jarak pendek, divariasikan sentuhannya

grup kedua passing dengan jarak menengah, kombinasi antara passing bawah dan passing atas.

grup ketiga pemain a sebagai kaca pemain b, a bergerak melakukan dribbling, dan pemain b mengikuti ketika sinyal dari pelatih dibunyikan, pemain bertukar grup.

#### Coaching point :

1. fokus terhadap instruksi
2. fokus gerakan

## LEMBAR PENILAIAN INDIVIDU SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

LEMBAR PENILAIAN PEMAIN SEPAKBOLA PELAJAR					
Nama Pemain:			No Punggung:		
Team :			Posisi:		
1 = Kurang sekali    2 = Kurang    3 = Cukup    4 = Baik    5 = Baik sekali					
<b>Komponen Teknik ( skill individu saat bermain ):</b>			<b>Catatan Positif:</b>		
Passing pendek	1	2	3	4	5
Passing Jauh	1	2	3	4	5
Sentuhan Pertama	1	2	3	4	5
Menerima Bola Tinggi	1	2	3	4	5
Menerima Bola Rendah	1	2	3	4	5
Dribbling	1	2	3	4	5
Shielding	1	2	3	4	5
Shooting	1	2	3	4	5
Heading (Attacking & Defending)	1	2	3	4	5
Tackling	1	2	3	4	5
<b>Komponen Taktik ( pengambilan keputusan saat bermain ):</b>			<b>Catatan Positif:</b>		
Saat menerima bola	1	2	3	4	5
Kreativitas	1	2	3	4	5
Penyelesaian akhir	1	2	3	4	5
Pergerakan tanpa bola	1	2	3	4	5
Support posisi	1	2	3	4	5
Positioning saat bermain	1	2	3	4	5
Komunikasi dan kombinasi	1	2	3	4	5
Pressing	1	2	3	4	5
Covering	1	2	3	4	5
Marking	1	2	3	4	5
Zonal defending	1	2	3	4	5
membaca permainan lawan	1	2	3	4	5
pemahaman posisi	1	2	3	4	5
penguasaan lapangan	1	2	3	4	5
<b>Komponen Mental :</b>			<b>Catatan Positif:</b>		
Sportifitas	1	2	3	4	5
Disiplin	1	2	3	4	5
Konsentrasi	1	2	3	4	5
Komunikasi	1	2	3	4	5
Kepemimpinan	1	2	3	4	5
Agresifitas	1	2	3	4	5
Percaya diri	1	2	3	4	5
Keinginan untuk belajar	1	2	3	4	5
Sikap saat latihan	1	2	3	4	5
Tanggal :			Penilai :		

## LEMBAR PENILAIAN PENJAGA GAWANG SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

LEMBAR PENILAIAN PENJAGA GAWANG PEMAIN SEPAKBOLA PELAJAR						
Nama Pemain: _____			No Punggung: _____			
Team : _____			Tanggal: _____			
1 = Kurang sekali    2 = Kurang    3 = Cukup    4 = Baik    5 = Baik sekali						
Komponen Teknik ( Skill individu saat bermain ):					Catatan Positif:	
Tangkapan	1	2	3	4	5	
Jatuhan	1	2	3	4	5	
Lemparan	1	2	3	4	5	
Tendangan	1	2	3	4	5	
Tinjuan ke bola	1	2	3	4	5	
Sentuhan Pertama	1	2	3	4	5	
Passing Pendek	1	2	3	4	5	
Passing jauh	1	2	3	4	5	
Menerima Bola Tinggi	1	2	3	4	5	
Menerima bola rendah	1	2	3	4	5	
Membuang bola	1	2	3	4	5	
Memotong Umpan	1	2	3	4	5	
Menguasai bola liar	1	2	3	4	5	
Komponen Taktik ( pengambilan keputusan saat bermain ):					Catatan Positif:	
1 v 1	1	2	3	4	5	
Distribusi bola	1	2	3	4	5	
Positioning	1	2	3	4	5	
menentukan garis posisi	1	2	3	4	5	
Support posisi	1	2	3	4	5	
Membaca Permainan	1	2	3	4	5	
Pengambilan keputusan	1	2	3	4	5	
Penguasaan Lapangan	1	2	3	4	5	
Komponen Mental :					Catatan Positif:	
Sportifitas	1	2	3	4	5	
Disiplin	1	2	3	4	5	
Konsentrasi	1	2	3	4	5	
Komunikasi	1	2	3	4	5	
Kepemimpinan	1	2	3	4	5	
Agresifitas	1	2	3	4	5	
Percaya diri	1	2	3	4	5	
Kelinginan untuk belajar	1	2	3	4	5	
Sikap saat latihan	1	2	3	4	5	
INSTRUMEN :			Penilai :			

## FORM RENCANA LATIHAN SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

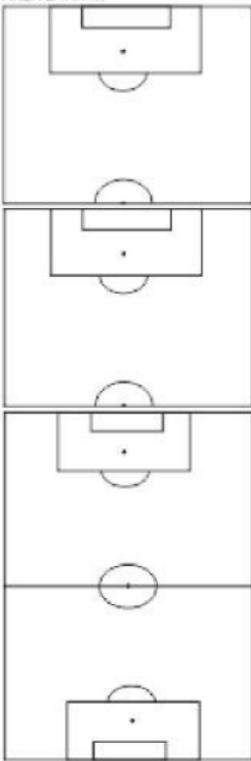
<b>FORM RENCANA LATIHAN</b>			
Tanggal :		Topik :	
Pelatih :		Usia :	
<b>TUJUAN LATIHAN</b>	1		
	2		
	3		

<b>ORGANISASI LATIHAN</b>			
Perlengkapan Latihan			
Area Latihan :	Bola :		
Marka/ Cones :	Gawang :		
Rompi Latihan :	Pemain :		
1	Aktivitas :	Area Lapangan :	
2	Aktivitas :	Area Lapangan :	
3	Aktivitas :	Area Lapangan :	

**AREA LATIHAN**



SHEET 1



## MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA

#### Pengantar

Sepakbola adalah olahraga yang menuntut kondisi fisik yang prima saat bertanding, terutama pada tingkat kompetisi yang kompetitif atau top level. Oleh karena itu, tes kondisi fisik dibutuhkan oleh pelatih sebagai tolok ukur kemampuan fisik atletnya.

Adapun tes yang akan digunakan mengadopsi SPARQ training yang telah digunakan oleh klub-klub besar di Eropa. Adapun tes yang akan di gunakan adalah :

1. Height / Weight
2. Vertical Jump test
3. 30 metre sprint
4. Arrowhead Agility test
5. Yo-Yo Intermittent Recovery test

Hasil test akan di rangkum secara keseluruhan dan individu. Selain akan diketahui hasil test secara individu, juga akan diketahui rata – rata secara keseluruhan serta peringkat atlet di setiap item tes yang dilaksanakan.

Demikian pengantar tes kondisi fisik atlet sepakbola, di bawah ini akan kami jelaskan petunjuk pelaksanaan tes dan format penilaian yang akan kami laporkan.

# MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

## PETUNJUK PELAKSANAAN TES

### PERSIAPAN

Untuk Petugas Tes

#### 1. Mengetahui Jenis Tes

Petugas Tes harus mengetahui dan menguasai jenis tes yang akan dilakukan. Mampu memastikan bahwa set-up lapangan benar, memastikan urutan pelaksanaan tes, dan mengetahui mana yang benar dan mana yang harus di diskualifikasi. Saat hari pelaksanaan, petugas tes harus memastikan dirinya dalam kondisi fisik yang fit sehingga memiliki pengambilan akurasi data yang baik.

#### 2. Ceklist Alat

Petugas pencatat

- Clip Board
- Pena

Body Weight and Height

- Timbangan
- Meteran Tinggi Badan

Vertical Jump Test

- Papan Ukur
- Kapur atau Penanda lain

Sprint 30 Meter

- Stop Watch
- Marker Lapangan
- Garis penanda Start & Finish

Arrow Head Agility Test

- Stop Watch
- Marker Lapangan
- Garis penanda Start & Finish

Yo-Yo Intermittent test level 2

- File rekaman instruksi tes
- Pengeras Suara
- Marker Lapangan
- Garis Penanda

#### 3. Set Up Lapangan

1. Weight and Height test
2. Vertical Jump Test
3. 30 Meter Sprint test
4. Arrow Head Agility Test
5. Yo-Yo Intermittent Test Level 2

ap = Area Pemanasan



# MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

## URUTAN PELAKSANAAN TES

### PEMANASAN

Gunakan *Dynamic Stretch* sebagai pemanasan, agar pemain lebih siap saat melaksanakan tes dan terhindar dari resiko cedera.

### Body Weight and Height Tes

Berat dan Tinggi badan digunakan untuk mengetahui profil tubuh ideal atlet sepakbola. Berat badan akan berkaitan dengan kekuatan, sedangkan tinggi akan berpengaruh pada penentuan posisi di dalam permainan.

#### Protokol Tes Berat Badan (Weight)

Pastikan dimulai dari angka nol
Atlet tidak menggunakan sepatu atau kaos kaki, dan gunakan pakaian yang minimal
Catat hasil dalam satuan kilogram satu angka di belakang koma, ex. 70,8 kg

#### Protokol Tes Tinggi Badan (Height)

Pastikan tidak menggunakan alas kaki apapun
Atlet bersandar pada tembok tempat pengukur tinggi badan
Atlet berdiri tegap dan pandangan mata menghadap ke depan
Petugas mencatat hasil dengan satuan centimeter, satu angka di belakang koma, ex. 174,4 cm

### Vertical Jump Test

Digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai, daya ledak otot tungkai sangat berhubungan saat atlet melakukan gerakan-gerakan eksplosif di dalam permainan.

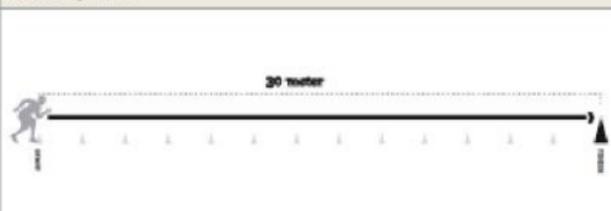
#### Protokol Tes Vertical Jump

Atlet berdiri di sebelah papan pantul, dengan posisi kedua kaki di tanah
Beri tanda kapur atau tanda lain di ujung jari
Badan menghadap ke samping dengan jari yang telah diberi tanda di angkat keatas
Menolak dengan kedua kaki, saat di posisi tertinggi sentuhkan tangan ke papan
Mendarat dengan kedua kaki
Catat hasil dengan satuan centimeter, satu angka dibelakang koma.

## MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### 30 Metre Sprint test

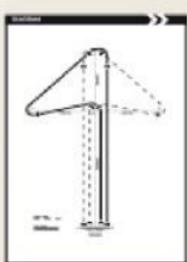
Digunakan untuk mengukur kecepatan berlari atlet sepakbola. Karena permainan sepak bola, atlet dituntut untuk berlari cepat dengan jarak antara 20 – 40 meter.

30 Metre Sprint test

Atlet Bersiap di belakang garis start
Atlet berlari secepat mungkin menuju garis finish dan melewatinya
Petugas mencatat hasil dengan satuan detik dua angka di belakang koma ex. 06'78
Setiap atlet melakukan dua kali pengulangan

### Arrowhead Agility Test

Digunakan untuk mengetahui kelincahan atlet sepakbola, permainan sepakbola menuntut gerakan yang kompleks dari arah dan kecepatan yang berbeda-beda sehingga kemampuan kelincahan atlet sangat di butuhkan dalam permainan ini.

Pemain yang memiliki tingkat kelincahan yang baik, akan lebih menguntungkan dalam mengatur kecepatan baik saat menguasai bola maupun saat melakukan akselerasi yang berbelok belok dalam permainan.

Arrowhead Agility test	Diagram
Atlet melakukan dua kali putaran	
Siswa berlari ke arah kanan	
Siswa berlari ke arah kiri	
Selanjutnya melakukan gerakan berputar di belakang garis start	
Siswa akan ada di posisi garis tengah mengikuti garis di samping	
Ke kanan mengikuti garis garis-garis hingga melewati garis finish	
Siswa finish, akan diberikan waktu istirahat minimal 2 menit	
Kemudian melakukan lagi mengikuti garis telah lalu sekali lagi dengan cara yang sama	
Selanjutnya pengembalian waktu, atlet diperbolehkan mencoba latihan tes.	

## MANUAL TES KONDISI FISIK SEPAKBOLA UNTUK PELAJAR

### Yo-yo Intermittent recovery test

Digunakan untuk mengetahui VO<sub>2</sub>max atlet sepakbola. Tes ini berjarak 20 meter, dan menggunakan bantuan tes lewat cd atau mp3. Atlet akan melakukan lari bolak balik dipandu oleh suara yang ada di cd. Jarak yang ditempuh oleh atlet akan di hitung dan hasilnya adalah kapasitas VO<sub>2</sub>max atlet tersebut

Sepakbola adalah olahraga yang menuntut kemampuan aerobic dan anaerobic yang sama baiknya, sehingga tes ini sangat cocok dengan kebutuhan permainan sepakbola.

Yo-yo Intermittent recovery test	
Atlet Berdiri di belakang garis start	
Atlet berlari mengikuti irama dari cd/mp3 player	
Atlet tidak boleh terlambat mengikuti irama, apabila terlambat sebanyak dua kali atlet dianggap tidak kualifikasi dan dianggap jarak terakhir sebagai hasil dari atlet tersebut	
Atlet boleh berhenti apabila sudah tidak mampu mengikuti irama tes	
Prugas mencatat hasil dan memasukkan ke dalam penghitungan VO <sub>2</sub> max	

### CONTOH SCORE SHEET

NO	NAMA	UMUR	POSISI	TS	SS	VERTICAL JUMP	50 m SPRINT	ARROWHEAD	YO-YO

Hari / Tanggal	
Catatan	
Petugas Tes	

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Berger, Han. 2011. *National Football Curriculum: The Roadmap to International Football*. Sydney. Football Federation Australia.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Advanced Training Vol. 2*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Basic Training Vol. 1*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Coyle, Daniel. 2009. *Talent Code. US*. Highbridge Company.
- Daniel, Jacob. 2004. *Coaching Soccer System and Tactics*. Spring City. Reedsdain Inc.
- Darmawan, Rachmad. 2012. *Jadi Juara dengan Sepakbola Possession*. Jakarta. KickOff.
- Davies, Jed. 2013. *Coaching The Tiki Taka Style of Play*. UK. Soccer Tutor.
- Davies, Jed. 2016. *The Philosophy of Football: In Shadows of Marcelo Bielsa*. London. RocketBird Publishing.
- Gladwell, Malcolm. 2008. *Outliers: The Story of Success*. US. Little, Brown and Company.
- Kelly, Cross. 2013. *The Coaching Process*. Sydney. Football Federation Australia.
- Memmert, Daniel. 2015. *Teaching Tactical Creativity in Sports*. UK. Routledge.
- Putera, Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta. Villa 2000.
- Sainz, Javier Mallo. 2014. *Periodization Fitness Training*. UK. Soccer Tutor.
- Tamboer, Jan. 2015. *Football Theory*. Amsterdam. World Football Academy.
- Van Lingen, Bert. 2015. *Coaching Youth Soccer*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. 2014. *Football Periodisation*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. *The Complete Handbook Conditioning for Soccer*. Spring City. Reedsdain Inc.

## BIOGRAFI



Komarudin lahir di Cirebon pada tanggal 28 September 1974. Penulis menyelesaikan program Sarjana Pendidikan (S1) tahun 2000 pada Jurusan Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tahun 2011 telah menyelesaikan program Master of Arts (S2) pada Program Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Penulis menyelesaikan pendidikan Doktorat (S3) dari Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Saat ini penulis mengabdikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta sebagai dosen pengampu mata kuliah Psikologi Olahraga dan Permainan Sepakbola dengan pangkat Lektor Kepala. Penulis juga pernah berkarir sebagai Asisten Pelatih di Klub PERSIBA Bantul dan PSIM Yogyakarta dari tahun 2008 sampai dengan tahun 2012 sebelum akhirnya bertugas sebagai Pelatih Fisik Timnas Senior Indonesia pada Piala AFF 2012 dan Pra Piala Asia 2013. Pada tahun 2015 pernah berkarir sebagai pelatih fisik Persiram Raja Ampat dan pada tahun 2018 saat ini menjadi pelatih fisik PSS Sleman.

Beberapa course terkait sertifikasi pelatih fisik dan sepakbola yang pernah diikuti diantaranya adalah Strength and Conditioning course level 1 dan 2 dari Australian Strength and Conditioning Association (ASCA) dan C AFC Coaching Course dari PSSI. Karya ilmiah dan penelitian yang pernah dilakukan penulis diantaranya adalah Pengaruh Metode Small Sided Games dalam Penguasaan Keterampilan Sepakbola, Model Statistik Regresi dengan Variabel Non-Latihan sebagai Prediktor Kapasitas Aerobik ( $VO_2$  Max), Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola, dan Interaksi Sosial Antar Pemain Sepakbola (Suatu Pendekatan Ethno-Fenomenology), serta Agresivitas Pemain Sepakbola (Studi Fenomenologi Kekerasan Dalam Sepakbola di Indonesia Super League). Selain mengajar dan meneliti, penulis juga aktif dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

# **MODEL PELATIHAN SEPAKBOLA USIA PELAJAR U15 - U18 BERBASIS LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD)**

Membuat program pelatihan sepakbola untuk pelajar harus di desain secara khusus yang mengikuti pola keterampilan gerak yang spesifik sesuai umur anak usia pelajar seperti yang ada dalam pola pembinaan atlet jangka panjang (*Long Term Athlete Development*). Program pelatihan sepakbola juga harus inovatif, kreatif, dan dinamis mengikuti perkembangan sepakbola modern, oleh karena itu perlu dirancang sebuah model program pelatihan sepakbola untuk pelajar.

Buku model program ini berusaha memberikan tambahan wawasan dan pedoman bagi para pelatih sepakbola usia pelajar agar dapat melaksanakan program pelatihan sepakbola dengan baik dan benar sesuai ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang kepelatihan sepakbola.

Besar harapan penulis, buku panduan ini bermanfaat bagi para pelatih sepakbola khususnya pelatih usia pelajar agar proses pelatihan sepakbola dapat berjalan secara optimal, sehingga mampu meningkatkan performa atlet sepakbola usia pelajar yang akan menjadi tulang punggung Tim Nasional Indonesia



ISBN : 978-602-4960-04-7



JNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanca, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp. 0274 889346

Email: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (KAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)