

# PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER

**Nawan Primasoni**

PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER

Nawan Primasoni

Melatih anak usia dini bukanlah tugas yang mudah, melainkan banyak kemampuan yang harus dimiliki oleh pelatihnya. Pelatih tidak hanya melatih dengan mengombinasikan teknik, taktik, fisik, mental saja, melainkan juga harus mampu mengombinasikan antara komunikasi, umur anak dan pikiran mereka (meletakkan karakter yang baik pada anak). Lebih kompleks lagi seorang pelatih juga mempertimbangkan perkembangan fisik anak supaya tidak mempunyai dampak yang buruk suatu saat nanti. Pelatih mempertimbangkan hubungan antara perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini menyangkut mental dan fisik anak usia dini. Pelatih untuk anak usia dini membutuhkan semangat yang sangat tinggi dan memerlukan waktu luang yang banyak untuk memikirkan proses latihan dan perkembangan anak.

Buku ini memuat konsep dasar melatih anak usia dini. Berbagai macam teknik sepakbola anak usia dini. Dalam buku ini mengulas organisasi latihan untuk anak usia dini mulai dari perencanaan, saat latihan, evaluasi, dan perencanaan taktik pada anak. Panduan untuk melatih anak usia dini juga tidak lupa disampaikan dalam buku ini untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan latihan.



Diterbitkan dan dicetak oleh:  
UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281  
Telp: 0274 - 589346  
E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)  
Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

ISBN 978-602-6336-66-2



9 786026 338662

# PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER

Nawan Primasoni



# **PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER**

Oleh: Nawan Primasoni

ISBN: 987-602-6338-66-2

Edisi Pertama, Agustus 2017

Diterbitkan dan dicetak oleh:

UNY Press

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: unypress.yogyakarta@gmail.com

© 2017 Nawan Primasoni

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)

Penyunting Bahasa: Team UNY Press

Desain Isi & Cover: Masruri

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Nawan Primasoni

**PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER**

--Ed.1, Cet.1.- Yogyakarta: UNY Press 2017

v + 96 hlm; 16x23 cm

ISBN: 987-602-6338-66-2

1. **PEDOMAN MELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI BERKARAKTER**

1. Judul

## **Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**

### Lingkup Hak Cipta

#### Pasal 2:

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

### Ketentuan Pidana

#### Pasal 72:

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan (2) dipidanakan dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil Pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksudkan dalam ayat (1) dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

## KATA PENGANTAR

Segala Puji hanyalah milik Allah Tuhan Yang Maha Esa Atas ilmu dan nikmat sehat yang telah diberikan sehingga buku ini dapat disusun tanpa hambatan berarti. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW dan semoga kita mampu meneladaninya.

Buku ini memuat konsep dasar melatih anak usia dini. Berbagai macam teknik sepakbola anak usia dini. Dalam buku ini mengulas organisasi latihan untuk anak usia dini mulai dari perencanaan, saat latihan, evaluasi, dan perencanaan taktik pada anak. Panduan untuk melatih anak usia dini juga tidak lupa disampaikan dalam buku ini untuk mempermudah pelatih dalam menerapkan latihan.

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada jajaran Universitas Negeri Yogyakarta, yaitu Rektor beserta para Wakil Rektor yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh kepada penulis untuk menyusun buku ini. Tidak lupa ucapan terima kasih kepada reviewer yang membantu menyempurnakan buku ini. Terima kasih kepada dosen Kepeleatihan Olahraga atas bimbingan dan diskusinya sehingga memberi inspirasi yang tidak terkira.

Ucapan terima kasih tidak lupa kami sampaikan kepada yang tercinta Ibu *Arina Prihati* yang telah menjadi sosok paling berperan dalam hidupku, Ayahku *Much Wachidin* dengan segala teguran dan ketegasannya, Adikku tercinta, Istriku dengan sabar memberikan kopinya setiap malam, dan harta yang paling berharga *Almabira* yang membuat ayah selalu mempunyai semangat untuk masa depan. Kiranya kalian semua menjadi ukiran tinta emas yang tiak akan pernah pudar.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat dan motivasi sekaligus menambah wawasan untuk para pembaca. Dalam penyusunan buku ini pasti terdapat kesalahan oleh karenanya kritik dan saran akan sangat pembantu dalam meningkatkan kualitas buku ini.

Yogyakarta, Agustus 2017

Penulis



# DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ~iii

DAFTAR ISI ~v

## **BAB I DASAR PELATIH ANAK USIA DINI ~1**

- A. Pelatih Sepakbola Anak Usia Dini ~1
- B. Kompetensi Pelatih Anak Usia Dini ~5

## **BAB II TEKNIK SEPAKBOLA USIA DINI ~11**

## **BAB III MENGORGANISASI LATIHAN ~21**

- A. Perencanaan Latihan ~21
- B. Saat Latihan ~22
- C. Evaluasi latihan ~24
- D. Perencanaan Taktik pada Anak ~24

## **BAB IV BENTUK-BENTUK LATIHAN SEPAKBOLA ANAK USIA DINI ~33**

- A. Kelompok Umur 8 Tahun ~34
- B. Kelompok Umur 9-10 Tahun ~54
- C. Kelompok Umur 11-12 Tahun ~73

DAFTAR PUSTAKA ~93

## BAB I

# DASAR PELATIHAN ANAK USIA DINI

### A. PELATIH SEPAKBOLA ANAK USIA DINI

Melatih anak usia dini bukanlah tugas yang mudah, pelatih harus memiliki kemampuan beragam. Pelatih tidak hanya melatih kombinasi antara teknik, taktik, fisik, mental saja, melainkan juga harus mampu mengombinasikan antara komunikasi, umur anak dan pikiran mereka (meletakkan karakter yang baik pada anak). Lebih kompleks lagi seorang pelatih juga mempertimbangkan perkembangan fisik anak supaya tidak mempunyai dampak yang buruk di suatu saat nanti. Pelatih mempertimbangan hubungan antara perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini menyangkut mental dan fisik anak usia dini.

Hal paling mendasar dan sangat penting bagi para pelatih anak usia dini adalah, mereka harus merasa bahwa pelatih anak usia dini adalah pekerjaan profesional bukan pekerjaan sukarela. Pelatih bekerja dengan memberikan pengetahuan baru yang tidak boleh lepas dari nilai karakteristik individu dan kelompok yang akan berdampak baik. Masih banyak pelatih anak usia dini terobsesi untuk selalu berkompetisi dan mengedepankan spesialisasi sebelum usia anak matang

Pelatih disarankan mengikuti perkembangan zaman, teknologi dan pengetahuan. Pelatih anak usia dini disarankan mampu menggabungkan antara latihan fisik, latihan teknik, latihan mental serta karakter di dalam sebuah sesi latihan yang tentu saja dibuat melalui program latihan yang baik. Pelatih anak usia dini yang baik mampu melatih individu anak dan melatih secara kelompok

dengan metode yang mudah dipahami dan dipraktikkan. Kemampuan teknik individu yang baik tidaklah cukup, tetapi pelatih harus mengetahui bagaimana proses pengetahuan dan keterampilan sepakbola selalu dimiliki oleh anak usia dini.

Pelatih harus mampu menunjukkan kepekaan dan adaptasi terhadap kemampuan baru dan peningkatan anak pada sebuah program latihan. Selama proses latihan, pelatih harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Menjaga motivasi anak-anak dengan meningkatkan hubungan interpersonal.
2. Tidak melatih hal-hal yang dianggap sulit untuk anak-anak.
3. Mengembangkan kemampuan pribadi anak, baik yang sudah ada maupun yang akan dikembangkan.
4. Menanamkan karakter yang berguna untuk anak-anak.

Penanganan anak usia dini, merupakan usia emas dari rangkaian pembinaan sepak bola yang berjenjang. Pemain usia dini harus dibina dengan hati-hati, di mana pola dan metode latihan harus disesuaikan dengan tingkat usianya. Dalam melatih sepak bola untuk anak usia dini, fokusnya tidak hanya pada teknik bermain bola, melainkan juga menekankan pada pelatihan kedisiplinan, kesabaran, serta semangat pantang menyerah. Dengan demikian, anak-anak tidak hanya tumbuh sebagai seorang pemain yang piawai bermain bola tapi juga menjadi pribadi yang berkarakter baik dan mulia.

Kemajuan pesat dan perkembangan dalam teknologi olahraga (khususnya sepakbola) bisa menjadikan sebuah kajian terkait ilmu pengetahuan. Namun terkait dengan pelatih anak-anak memerlukan sebuah seni khusus untuk mengoptimalkan perkembangan anak-anak. Perpaduan antara seni dan ilmu menjadi sangat penting dalam melatih anak-anak.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini secara langsung maupun tidak langsung tergantung oleh perkembangan dan kemampuan pelatih dalam mengolah dan membina anak latihnya. Menambah referensi dengan banyak membaca buku maupun jurnal kepelatihan akan bermakna untuk mendukung dan mempertajam kemampuan anak. Pelatih dituntut teliti dari hal sekecil mungkin yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Ada baiknya pelatih selalu membuat catatan kecil terkait tumbuh kembang anak dan



mengetahui sejauh mana tingkat perbedaan yang telah terjadi. Di bawah ini akan ditampilkan contoh catatan yang bisa dilakukan oleh pelatih:

No	Perihal	Keterangan
1	Perasaan pelatih saat melatih	
2	Perasaan/mimik wajah anak latih	
3	Gerakan yang dilakukan anak	
4	Hambatan yang ditemukan pelatih	
5	Hambatan yang ditemukan anak	
6	Adakah komentar negatif dari anak	
7	Adakah komentar positif dari anak	
8	Kontribusi pelatih terhadap anak	
9	Kontribusi pelatih terhadap perkembangan kelompok	
10	Adakah teknik anak yang perlu diperbaiki	

Pelatih anak usia dini diperlukan penyesuaian terhadap anak yang baik disertai dengan sikap, karakter dan tingkah laku yang positif. Semua aspek itu diperlukan untuk memberikan contoh yang baik pada anak. Pelatih harus bertanggung jawab atas semua waktu saat pelatihan berlangsung. Pelatih hendaknya mempunyai kemampuan untuk mendorong anak giat berlatih dan mengerti akan dinamika pelatih anak usia dini.

Karakter, sikap positif dan perilaku/tindakan yang dimiliki oleh pelatih yang dapat diajarkan dan diterapkan kepada anak usia dini, antara lain:

### 1. Percaya kepada Tuhan

Pertama-tama yang paling mendasar untuk diajarkan pada anak usia dini adalah percaya dengan Maha Pencipta. Semua agama dan kepercayaan yang dianut adalah mengajarkan kebaikan, maka hendaknya tidak membedakan satu kepercayaan dengan kepercayaan lainnya. Pada kegiatan latihan bisa dicontohkan

dengan selalu berdoa saat akan melakukan aktivitas dan mengakhiri aktivitas. Pelatih sebaiknya tidak hanya mempersilakan anak untuk berdoa, tetapi memberikan penjelasan mengapa doa itu penting dan apa manfaat yang diperoleh.

## **2. Kejujuran**

Kejujuran merupakan melakukan/mengatakan dengan benar sesuai dengan tingkah laku/perkataan. Kejujuran membentuk pribadi yang positif dan akan mudah diterima di masyarakat. Dalam beberapa latihan pelatih perlu menerapkan karakter kejujuran seperti: bagaimana anak-anak mengatakan kesulitan.

## **3. Menghormati kepada siapa saja**

Jikalau kita minta dihormati oleh orang lain, maka hormatilah orang lain terlebih dahulu. Sekilas kalimat di atas sering terdengar di telinga kita. Pelatih mengajarkan kepada anak untuk hormat kepada teman, orang tua, maupun dalam kehidupan bersosial anak. Pada saat proses latihan, karakter ini bisa dilatihkan pada saat terjadi pemilihan kapten tim, dan semua anak latih diberi pengertian untuk menghormati keputusan pelatih dan menghormati teman yang ditunjuk.

## **4. Saling berkomunikasi dengan baik**

Komunikasi merupakan salah satu aspek yang bisa menunjukkan kedekatan maupun tingkat perhatian dari pelatih ke anak usia dini. Sebaiknya pelatih memberikan contoh komunikasi yang baik kepada atlet secara verbal maupun non verbal. Komunikasi verbal ditunjukkan dengan bahasa yang baik (tidak ada kata-kata kotor) maupun bahasa komunikasi yang sopan saat menggunakan telepon ataupun melalui sms. Komunikasi non verbal secara gerak tubuh dan mimik muka diusahakan selalu menampilkan semangat, antusias dan suasana nyaman, senang dalam berlatih. Terkait dengan artikulasi, tone, volume suara juga menjadi bagian karakter yang perlu diperhatikan dan diberikan contoh yang baik. Salah satu contoh yang bisa dilakukan adalah pelatih selalu memonitor dan berkomunikasi verbal ke penjuru area latihan.

## **5. Kepemimpinan**

Kepemimpinan yang bisa dan sebaiknya dilakukan oleh semua aspek yang ada di suasana latihan, antara lain: kepemimpinan dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingan dan kepemimpinan dalam mengorganisasi sebuah latihan dan pertemuan. Pemimpin bisa diciptakan melalui sebuah proses dalam latihan sepakbola.

## **6. Memiliki perasaan untuk menghibur**

Situasi yang dihadapi dalam melatih anak usia dini berperan terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak. Tidak lupa juga aspek kenyamanan yang ditimbulkan oleh seorang pelatih. Semakin nyaman situasi, maka anak akan termotivasi untuk berlatih dan tidak mudah pindah ke klub ataupun sekolah sepakbola lainnya. Pelatih diharapkan sering tersenyum dan tertawa pada saat-saat yang tepat.

## **B. KOMPETENSI PELATIH ANAK USIA DINI**

Permainan sepakbola sangat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak-anak. Permainan sepakbola yang melibatkan banyak gerakan tubuh dan komunikasi antara anak, pelatih dan lingkungan akan berdampak pada kemampuan anak-anak.

Pelatih untuk anak usia dini membutuhkan semangat yang sangat tinggi dan memerlukan waktu luang yang banyak untuk memikirkan proses latihan dan perkembangan anak. Terkadang banyak masalah yang akan muncul saat anda menjadi seorang pelatih, khususnya pelatih anak usia dini. Masalah yang sering muncul antara lain: masalah manajemen dari klub sangat besar, dan terpecah-pecah, masalah lapangan yang mengganggu, masalah peralatan yang tidak sesuai/mendukung dengan apa yang akan dilatihkan. Motivasi dan semangat merupakan salah satu cara untuk mengatasi rintangan dan kekecewaan.

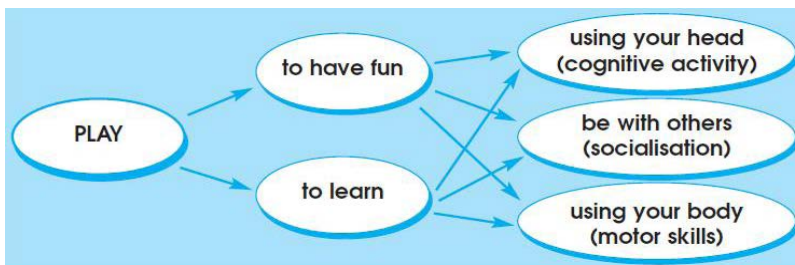
Intrinsic qualities that can only be improved	Qualities that can be learned
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passion for football and for young people in general</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technical demonstration qualities</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpersonal skills</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balanced personality</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sufficient self-esteem</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skills relating to didactical organisation: In training as well as during matches</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communication skills</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedagogical knowledge</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knowledge of technical, tactical and motor skills.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Awareness of competitive characteristics of the Football School with particular reference to the FIGC programmes in the Juvenile and Scholastic sector.</li> </ul>

Sumber: Technical Guide For Football Schools

Tabel 1. Fundamental Requisites and Qualities of the Coach

Pelatih dengan menggunakan pengetahuannya dalam merancang program latihan, diharapkan mampu mengembangkan karakter dan motivasi anak. Dasar dalam memberikan latihan adalah dimulai dari hal yang mudah dilakukan dan dipahami oleh anak, di samping itu juga memperhitungkan akan kebutuhan dan perkembangan anak.

Setiap program, setiap sesi latihan, maupun di dalam sebuah bagian dalam sesi latihan harus mengarahkan ke arah latihan yang berdampak positif bagi anak, semua latihan akan lebih menarik jika dilakukan dalam sebuah permainan. Anak-anak diajarkan selalu merasa senang dengan bermain bola, mereka diajarkan mampu mendiskusikan dan mengevaluasi setiap permainan dengan cara mereka berpikir dan berkembang. Sebagai pelatih anak usia dini, harus mempunyai pandangan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Berpikir Pelatih Sepakbola Usia Dini

Keinginan yang dimiliki oleh seorang anak dalam bermain sepakbola perlu diperhatikan. Pelatih harus mampu memfasilitasi keinginan anak selama berdampak positif terhadap individu maupun tim. Anak yang berbakat akan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dalam sebuah permainan dan latihan. Pelatih yang baik harus berhati-hati dan cermat sebelum membuat program latihan dan membaca situasi saat latihan dan permainan.

Setiap tim mempunyai konsep kepelatihan dan permainan yang terhubung dalam sebuah filosofi pelatih maupun tim. Dasar pertama adalah sepakbola untuk menciptakan gol, kemudian pelatih harus membangun mentalitas dan karakter positif anak dalam semangat permainan. Pelatih harus mampu mengevaluasi, memilih, memutuskan dan bertindak dalam sebuah program latihan yang diterapkan kepada anak. Hubungan antara pelatih dan anak sebaiknya dibuat secara terbuka, berdialog tentang keterampilan dan permasalahan, bukan semua berdasarkan kemauan pelatih saja. Kepercayaan kepada anak merupakan faktor penting, dimana anak mengekspresikan belajar mereka pada sebuah latihan. Pelatih sepakbola biasanya memiliki kompleksitas masalah yang lebih rumit dibandingkan dengan pelatih olahraga individu. Mereka berinteraksi dengan kelompok dan masing-masing anggota dalam kelompok tersebut yang mempunyai karakter berbeda-beda. Pelatih perlu mengajarkan kemampuan masing-masing individu supaya mampu saling mendukung teman dalam satu tim. Perbedaan karakter yang dimiliki anak harus mampu disatukan oleh pelatih dalam sebuah permainan sepakbola untuk memfasilitasi semua anak. Pelatih secara langsung melakukan aktivitas untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimiliki anak. Dasar yang mungkin dilakukan oleh pelatih adalah sebagai berikut:

1. Menyelesaikan masalah individu yang dimiliki oleh anak dan menemukan pemecahan masalah dengan pendekatan karakter yang baik.
2. Menyelesaikan masalah kelompok dalam satu tim.
3. Melakukan berbagai kegiatan dengan tujuan meningkatkan motivasi anak.
4. Menghadirkan psikolog untuk membantu anak yang memiliki masalah karakter dan mental baik pada individu maupun individu dengan kelompok tersebut.

Pelatih harus mengerti dan berusaha mengikuti perilaku anak dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Membicarakan ekspresi dari hal-hal yang dilakukan saat latihan.
2. Menunjukkan antusias di dalam dan di luar tim, baik dengan teman, pelatih, guru, dan keluarga.
3. Membicarakan masalah yang dialami, baik individu maupun tim dan menyangkut segala aspek.
4. Bersama-sama membicarakan dan mencari solusi terhadap permasalahan yang terjadi.
5. Mengerti dan memberi pemahaman bahwa kemenangan dan kekalahan adalah milik bersama.
6. Menjadikan sebuah masalah adalah sesuatu untuk belajar.

Pelatih harus memiliki beberapa kemampuan yang akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti hal-hal berikut:

1. Mengetahui tentang teknik sebuah permainan sepakbola dan mengetahui tentang pendidikan anak untuk diselaraskan.
2. Memotivasi anak dan mendukung untuk menciptakan situasi tim yang harmonis.
3. Mendorong kemampuan teknik dan mengembangkan karakter yang baik agar menjadi optimal.
4. Memaksimalkan pengalaman pelatih untuk memberi perlakuan dan perhatian kepada anak secara individu maupun tim.
5. Membiarkan dan mengamati anak, dalam interaksi di sebuah permainan, memuji karakter yang muncul dengan mengarahkan ke arah yang positif.
6. Menetapkan rencana kerja untuk mencapai tujuan, dengan beberapa tes, pengukuran dan evaluasi.

Menjadi pelatih yang ideal untuk anak-anak tidaklah mudah, ada beberapa kategori yang perlu dipahami sesuai dengan pembinaan sepakbola di Italia yang menyatakan sebagai berikut:

Category	Know how to be	Know how to do
<b>Little Friends</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fun</li> <li>• Young</li> </ul>	Love the children Make them have fun Let the children play Help with problems Encourage Believe in the children's abilities Give suggestions
<b>Cubs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fun</li> <li>• Friendly</li> <li>• Young</li> </ul>	Teach Help with problems Correct mistakes Make improvements Love the children Encourage Believe in the children's abilities Give suggestions Reprimand gently
<b>Beginners</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fun</li> <li>• Comprehensive</li> <li>• Sensitive</li> </ul>	Well prepared Know when to reprimand and praise according to the situation Transmit bravery Not have preferences Teach techniques Transmit enthusiasm and trust

Tabel 1. Kategori Ideal Pelatih menurut FIGC

Pelatih merupakan salah satu bagian yang akan mempengaruhi kehidupan anak. Pelatih merupakan kunci dari penanaman karakter terutama pada saat di lapangan dan berlatih. Sepakbola dapat merubah kegiatan negatif dan membentuk dalam sebuah kegiatan positif. Oleh karena itulah pelatih mempunyai tanggung jawab yang besar dalam membina anak usia dini. Berikut ini beberapa tanggung jawab yang semestinya dilakukan oleh pelatih usia dini:

1. Pelatih menempatkan pendidikan dan perkembangan karakter dalam sebuah sesi latihan maupun saat mengikuti kompetisi. Baik dalam keadaan kalah, seri, maupun menang pelatih wajib memberikan pendidikan yang

dapat diambil dari kejadian tersebut.

2. Pelatih anak untuk menjadi atlet yang profesional dan berkarakter. Banyak contoh kasus pemain sepakbola profesional melakukan tindakan yang kurang baik di lapangan maupun di luar lapangan. Contohnya kasus pemukulan wasit yang sering terjadi, ataupun para pemain sepakbola yang terlibat pengaturan skor dan sering ke diskotik (minum-minuman keras) sebagai gaya hidup. Itu semua menunjukkan bahwa sebuah proses untuk menjadi pemain sepakbola diperlukan sebuah menanamkan karakter sejak usia dini.
3. Menanamkan pada anak untuk menyukai permainan sepakbola merupakan dasar untuk keberlanjutan berlatih. Proses latihan untuk menjadi pemain profesional biasanya memerlukan waktu 8-10 tahun semenjak anak usia dini. Dengan waktu latihan yang begitu panjang diperlukan sebuah tanggung jawab dan cara tersendiri supaya anak tidak berhenti berlatih pada usia tertentu. Menanamkan rasa cinta pada permainan sepakbola dapat dilakukan dengan banyak cara dan banyak metode. Disinilah peran pelatih memilih cara yang tepat supaya anak mampu mengikuti dan cinta terhadap sepakbola.
4. Selalu berusaha semaksimal mungkin dalam melatih dan menanamkan karakter pada anak.
5. Buatlah semua kesalahan sebagai pembelajaran. Dengan berbuat salah maka anak akan belajar untuk mencari solusi dari permasalahan tersebut. Kesalahan diubah menjadi hal yang positif dalam latihan. Itu semua akan mengajak anak untuk selalu belajar dan mengembangkan kemampuan.

Pelatih anak usia dini yang baik akan dapat memberikan pendidikan karakter yang dimasukkan dalam sebuah program latihan dan “menggarisbawahi” untuk diajarkan pada suatu kegiatan/kejadian. Pada sebuah permainan sepakbola banyak kejadian yang bisa menunjukkan karakter. Bagaimana anak akan mengejar bola ketika bola hilang dari penguasaan? Apa yang akan dilakukan anak ketika mendapatkan tendangan bebas? Ketika terkena *sliding tackle* apa respon dari anak? Dampak dari pertanyaan di atas adalah sebuah bagian dari tes karakter anak.



## BAB II

# TEKNIK SEPAKBOLA USIA DINI

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang memerlukan keterampilan (open skill/ dimana keadaan sulit diprediksi baik gerakan maupun lawan) yang sangat kompleks. Sepakbola memerlukan banyak gerakan yang menggunakan kaki baik untuk berlari, menipu maupun bersentuhan dengan bola. Secara umum sepakbola memerlukan komponen-komponen sebagai berikut:

### 1. Postur tubuh

Besar kecilnya badan seseorang akan berpengaruh terhadap gerakan yang akan dilakukan. Sepakbola memerlukan banyak gerakan yang eksplosif dalam permainan. Badan yang terlalu besar (gemuk) akan mempersulit gerakan dan membuat tampak lebih lambat. Badan yang terlalu kecil akan mempersulit pemain jika akan melakukan *body contact*. Karena dalam olahraga sepakbola sering terjadi *body contact*, terutama saat perebutan bola.

### 2. Teknik

Teknik adalah cara seseorang melakukan atau mengaplikasikan sebuah gerakan. Dalam sepakbola ada banyak teknik yang harus dipelajari dan dilatihkan. Semakin baik dan halus teknik semakin baik pula seseorang melakukan gerakan sesuai dengan kemauannya. Dengan teknik yang sangat beragam diperlukan latihan secara bertahap. Mulai sederhana ke yang lebih kompleks.

### 3. Taktik

Taktik merupakan sebuah cara untuk mempermudah, menjadi efektif dan memenangkan sebuah pertandingan. Dalam sepakbola pemain dituntut

untuk paham dan dapat mengaplikasikan terkait taktik individu, taktik unit, maupun taktik tim. Diperlukan pelatihan yang tepat untuk anak usia dini terkait metode apa yang mampu diajarkan dengan mudah dan cepat.

#### **4. Psikologi dan interaksi**

Motivasi untuk terus berlatih menjadi dasar paling kuat untuk membuat anak nyaman dalam berlatih. Baik motivasi dari dalam maupun motivasi dari luar selalu dijaga oleh pelatih untuk kepentingan anak. Tidak kalah penting pelatih menciptakan lingkungan interaksi yang baik dengan anak dan tentu saja orang tua mereka. Interaksi secara *feed back* dan dua jalur juga dapat mempengaruhi anak untuk terus belajar dan menambah motivasi mereka.

#### **5. Karakter**

Sebuah sikap maupun karakter akan terbentuk dalam jangka waktu yang lama, yang imbasnya akan berguna untuk kehidupan yang akan datang. Menanamkan kebiasaan selalu menjadi ciri yang harus ditonjolkan dan diaplikasikan di lapangan.

#### **6. Fisik**

Perkembangan dan pertumbuhan fisik perlu diselaraskan dengan kebutuhan latihan. Kemampuan daya tahan otot, jantung dan paru dipertimbangkan dan ditingkatkan melalui sebuah permainan yang menyenangkan.

Seperti dalam belajar gerak, bahwa untuk belajar sebuah teknik sepakbola memerlukan tahapan-tahapan yang harus dilalui, melalui karakteristik tertentu dalam situasi pengulangan latihan maupun situasi kompetisi. Proses berlatih teknik sepakbola tidak bisa dibuat standar yang baku terkait dengan pengulangan yang harus dilakukan, tetapi latihan teknik selalu menyesuaikan dan sebisa mungkin mirip dengan apa yang dilakukan dalam sebuah pertandingan. Juga ditambah dengan faktor-faktor lain yang mungkin bisa terjadi di dalam latihan maupun pertandingan.

Semua teknik dalam sepakbola akan ditampilkan dalam sebuah permainan sepakbola yang sangat sulit diprediksi gerakannya. Teknik dalam sepakbola tergantung pada elemen pergantian situasi permainan, pemain dalam waktu

singkat memutuskan untuk bergerak, dimana mereka menentukan maksud terbaik dalam gerakan tersebut. Adapun teknik sepakbola adalah sebagai berikut:

### a. Menguasai Bola

Menguasai bola merupakan kemampuan mempertahankan/menjaga bola dalam penguasaan untuk bergerak di beberapa area lapangan dan masih dalam penguasaan pemain. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menguasai bola ke area yang susah direbut oleh lawan dan memanfaatkan untuk membuka ruang ataupun memberi kesempatan mencetak gol (menempatkan bola pada posisi untuk enak ditendang). Adapun beberapa prinsip penting dalam menguasai bola yang perlu diperhatikan:

- 1) Bola selalu dekat dalam penguasaan pemain.
- 2) Gunakan bagian kaki terbaik untuk menguasai dan mempertahankan bola.
- 3) Jaga jarak antara bola dan pemain disesuaikan dengan kecepatan/intensitas sebuah permainan.
- 4) Memperhitungkan area sekitar, terutama lawan yang berada di dekat pemain.
- 5) Biasakan tidak selalu melihat ke arah bola (lihatlah situasi permainan).
- 6) Rileks, terutama kaki pada saat akan melakukan impacey dengan bola.



Gambar 2. Menguasai bola

## **b. Menggiring Bola**

Menggiring bola merupakan teknik individu dimana bola mampu dikuasai dan dijaga menggunakan kaki untuk menghindari lawan. Pada anak-anak gerakan menggiring bola dilatihkan dengan cara paling mudah terlebih dahulu, yaitu dengan menggiring bola dengan: a) berjalan, b) berlari pelan ke depan, c) berlari pelan dan berbelok, dan selanjutnya sampai dengan adanya lawan yang menghadang. Dalam menggiring bola biasanya menggunakan kaki (impact kaki dengan bola yaitu: kaki bagian dalam, kaki bagian luar, ataupun punggung kaki. Dari ketiga teknik menggiring bola tersebut juga mempunyai beberapa kelebihan dan kelemahan, antara lain:

- 1) Kelebihan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar yaitu bila menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 2) Kelebihan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam adalah dapat mengecoh lawan ke sebelah kanan lawan apabila menggunakan kaki kanan atau sebaliknya. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kiri bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.
- 3) Kelebihan menggiring menggunakan bagian punggung kaki adalah dapat menggiring bola dengan arah lurus apabila tidak ada lawan yang menghalangi. Sedangkan kelemahannya adalah kurang efektif untuk mengecoh lawan ke sebelah kiri atau sebelah kanan.
- 4) Adapun beberapa prinsip penting dalam menguasai bola yang perlu diperhatikan:
  - a) Mempertahankan bola dengan bantuan tubuh.
  - b) Dekatkan bola dengan gawang lawan atau menuju ke tempat yang kosong.
  - c) Kombinasikan menggiring bola dengan berbagai arah.
  - d) Kombinasikan menggiring bola dengan berbagai gerakan.
  - e) Tipuan badan sebelum menggiring bola.
  - f) Setelah melewati lawan segera ubah kecepatan menggiring bola.

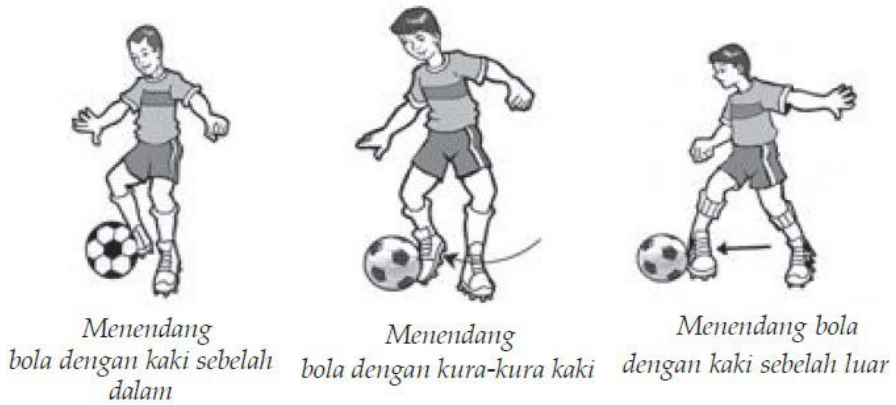


Gambar 3. Menggiring Bola

### c. Mengumpan Bola

Mengumpan bola merupakan teknik memindahkan bola dari satu titik ke titik lain (teman ke teman). Mengumpan bola juga merupakan sebuah bentuk komunikasi dan terjadi di dalam sepakbola. Mengumpan bola dikatakan telah terjadi dengan baik jikalau bola sampai pada tujuan dan tidak sulit untuk diterima teman. Pada sebuah pertandingan sepakbola mengumpan bola biasa terjadi secara: horisontal, vertikal, dan diagonal. Mengumpan bola bisa menggunakan seluruh bagian tubuh seperti kepala, dada, paha dan yang paling sering adalah menggunakan kaki. Mengumpan dengan kaki ada beberapa bagian perkenaan, antara lain: kaki bagian dalam (paling mudah dipelajari dan paling efektif), kaki bagian luar, ujung kaki bagian dalam, punggung kaki, tumit maupun sol sepatu (telapak kaki). Adapun prinsip-prinsip yang ada pada teknik mengumpan bola adalah sebagai berikut:

- 1) Memberi kekuatan yang tepat pada saat menendang bola.
- 2) Gunakan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- 3) Gunakan mata untuk melihat bola dan sasaran.
- 4) Saat akan menendang bola jangan terlalu jauh dari badan.
- 5) Gerakan tambahan setelah perkenaan dengan bola biarkan tetap terjadi ayunan (jangan ditahan).



Gambar 4. Menendang bola (*passing*)

#### d. Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan upaya untuk menghentikan bola yang datang ke arah pemain. Ada beberapa cara untuk menghentikan bola, yaitu (1) menghentikan bola dengan telapak kaki, (2) menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, (3) menghentikan bola dengan kaki bagian luar, (4) menghentikan bola dengan punggung kaki, (5) menghentikan bola dengan dada, (6) menghentikan bola dengan paha dan (7) menghentikan bola dengan kepala. Adapun prinsip-prinsip yang ada pada teknik mengumpan bola adalah sebagai berikut:

- a. Lindungi bola dengan bagian tubuh.
- b. Gunakan tangan untuk menjaga keseimbangan.
- c. Rileks pada saat menyentuh bola.
- d. Ada gerakan *follow throw*.
- e. Mengamati situasi permainan pada sesaat akan menghentikan bola.
- f. Amati lawan dan usaha menghentikan bola menjauhkan dari jangkauan lawan.

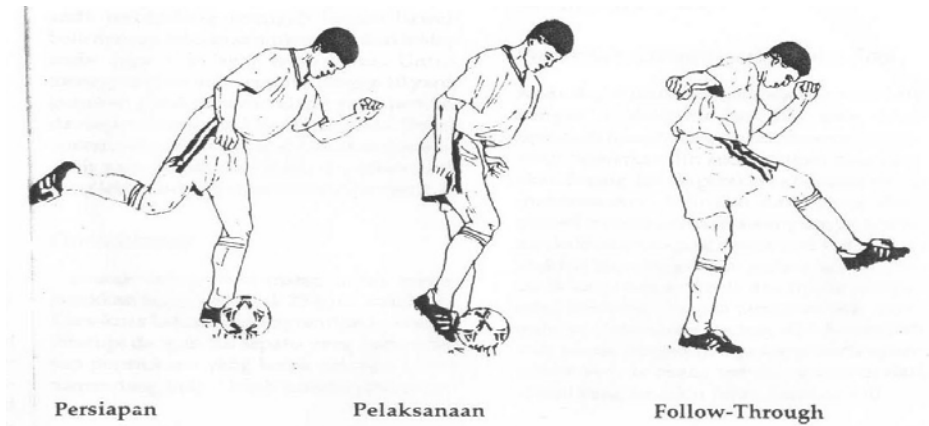


Gambar 5. Menghentikan Bola

#### e. Menendang ke gawang (*shooting*)

Menendang ke gawang merupakan sebuah usaha seseorang untuk melakukan tembakan bola ke arah gawang. Biasanya menendang ke gawang menggunakan punggung kaki, karena bagian inilah yang memungkinkan tembakan menjadi keras (semakin keras semakin sulit penjaga gawang untuk menjangkau). Adapun prinsip-prinsip yang ada pada teknik mengumpan bola adalah sebagai berikut:

- Perhatikan posisi tubuh, dan kaki tumpu yang akan menendang.
- Bola merupakan pandangan terakhir saat akan menendang.
- Kaki tumpu harus lebih luas pada saat menendang ke gawang dengan bola jalan, karena menyesuaikan dengan kecepatan bola.
- Saat kontak dengan bola kaki harus kaku dan menunjuk ke bawah jari-jari kaki.
- Perhatikan posisi kiper sebelum menendang ke arah gawang.



Gambar 6. Teknik *Shooting*

#### f. Menyundul bola

Menyundul bola adalah teknik menanduk, menggunakan kepala untuk mengolah bola (baik untuk mengumpan, menghentikan, maupun mencetak gol). Dalam sebuah permainan sepakbola kepala terkadang juga untuk menghalau serangan terutama pada saat bola berada di udara. Ada beberapa macam teknik menyundul bola (*heading*) dalam permainan sepak bola (Harvey, 2003).

##### a. Sundulan ke bawah

Ketika menyundul bola ke gawang, sebaiknya menjaga bola agar tetap mengarah ke bawah untuk mempersulit penjaga gawang menghadangnya, tetapi terkadang menyundul ke bawah juga diperlukan untuk mengumpan yang diarahkan ke tepat pada kaki. Supaya bola mengarah ke bawah saat menyundulnya, anda harus lebih tinggi dari bola untuk menyundul bagian atasnya, kemudian menandukkan kepala anda ke bawah dengan kencang saat menyentuhnya.

##### b. Sundulan sambil menjatuhkan diri

Lakukan sundulan ini dengan kekuatan penuh sehingga jalannya bola lebih cepat dan sulit ditangkap. Jaga agar mata anda tetap tertuju pada bola, lalu jatuhkan diri ke depan, sambil membiarkan kaki terangkat



dari tanah. Arahkan bola ke kiri atau ke kanan dengan memutar kepala sewaktu anda mengenai bola. Pada saat anda jatuh ke tanah cobalah untuk melemaskan tubuh agar tidak sakit.

**c. Mengontrol sundulan**

Gunakan sundulan yang bertujuan untuk menahan bola untuk meredam jika anda ingin melakukan gerakan selanjutnya sendiri dan tidak ingin mengoperinya. Jangan terlalu mencondongkan badan saat bola menghampiri, tetap santai pada saat menahan bola, jaga posisi anda saat menerima bola. Tekuk lutut dan condongkan sedikit punggung anda, dorong bola ke depan pelan-pelan sehingga bola jatuh dan mendarat tidak jauh dari kaki anda.

Adapun prinsip-prinsip yang ada pada teknik mengumpan bola adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus utama adalah terletak pada mata yang harus selalu terbuka saat menyundul bola.
- 2) Dahi sebagai alat utama untuk menyundul bola.
- 3) Bantuan dorongan panggul dan kekuatan kedua lutut.
- 4) Mendatangi bola.
- 5) Gunakan kedua tangan untuk menjaga keseimbangan dan menjaga tubuh dari benturan.



Gambar 7. Menyundul bola



## BAB III

# MENGORGANISASI LATIHAN

### A. PERENCANAAN LATIHAN

Sebuah klub yang baik harus mampu membuat perencanaan yang terorganisasi, beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membuat perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis dan mengevaluasi segala sesuatu seperti lingkungan, anak, klub, karakter, maupun hubungan sosial.
2. Mengidentifikasi tingkat kemampuan anak, termasuk teknik dan fisik.
3. Mengidentifikasi sikap dan perilaku anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.
4. Mengerti objek yang akan dilatih, baik tingkat pendidikan maupun sumber daya yang ada.
5. Pengorganisasian baik teknik, fisik, taktik, mental, dan karakter.
6. Menyusun program, waktu, kriteria, dan evaluasi.
7. Membagi waktu pelatihan, antara latihan individu, unit dan kelompok.
8. Mengevaluasi sistem latihan setiap saat, dengan selalu berinteraksi antara pelatih dan anak.

Setiap tindakan yang dilakukan bukanlah sebuah kebetulan yang baik, tetapi itu adalah sebuah perencanaan yang mesti dibuat untuk kepentingan anak. Itulah pentingnya sebuah perencanaan. Tanpa perencanaan kegiatan latihan akan hambar dan tidak memiliki tujuan. Dalam membuat perencanaan harus dilakukan sebelum program berjalan. Sesudah program berjalan banyak evaluasi dan perbaikan yang harus diluruskan untuk sampai pada tujuan awal

sebuah perencanaan.

Metode latihan yang dibuat adalah berusaha menggunakan bola setiap kali bentuk latihan dengan dikombinasikan dengan berbagai karakter yang positif. Selain berorientasi pada teknik, latihan jangan sampai meninggalkan sebuah latihan karakter dan mental yang melibatkan emosi, ketertarikan pada sebuah jenis latihan.

Metode dan isi latihan harus bervariasi, kombinasi dan meningkat untuk mencapai tujuan dengan tidak meninggalkan aspek pertumbuhan dan perkembangan anak. Misalnya kemampuan untuk bergerak dalam ruang bebas untuk menerima bola (mengetahui bagaimana untuk membebaskan diri) adalah tujuan besar yang mengembangkan dirinya dalam tahap menengah, seperti pengakuan ruang bebas di mana para pemain bergerak, dari mengetahui bagaimana menerima bola, dengan kemampuan beradaptasi dan mengubah perilaku gerak dan banyak lainnya

Tujuan, konten, metode pengajaran harus direncanakan pada dasar berbagai pertimbangan yang menganggap pembangunan dan karakteristik pertumbuhan anak-anak, dan fakta bahwa pembentukan kemampuan harus mengikuti tahapan dan urutan berbagai tingkatan.

## **B. SAAT LATIHAN**

Sebuah latihan sepakbola memerlukan prosedur latihan yang baik. Situasi akan terkendali dan kondusif jikalau beberapa elemen penting dalam latihan diperhatikan. Berikut ini beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam sesi latihan anak usia dini:

### **1. Sarana dan Prasarana**

Lapangan merupakan faktor utama mendukung latihan anak usia dini, area ataupun luas lapangan diperhatikan, disesuaikan dengan kebutuhan dan jumlah anak latih. Rumput lapangan diperhatikan, sebaiknya lakukan pemotongan rutin untuk mendukung aliran bola dan lari anak. Jumlah bola yang digunakan untuk anak usia dini sebaiknya sebanyak mungkin, minimal satu bola satu anak. Sehingga banyak sentuhan dan banyak aktivitas yang menggunakan bola. Anak cenderung bosan dan malas jikalau dalam sebuah sesi latihan ada waktu menunggu giliran melakukan sebuah gerakan/teknik

dengan bola. Cone dan marker membantu dalam mengorganisasi area latihan dan posisi anak latih. Gawang bisa dibuat dengan cone ataupun gawang portabel. Gawang menambah motivasi dan rasa senang jikalau latihan. Jikalau memungkinkan hindari area yang terkena sinar matahari langsung ataupun latihan dengan menghadap matahari.

## **2. Aktivitas Spontan**

Ketika jam latihan terkadang anak datang lebih awal dan sudah siap di lapangan dengan pakaian lengkapnya. Sambil menunggu teman lainnya, melakukan berbagai aktivitas di lapangan. Sebagai pelatih usia dini harus pandai memanfaatkan waktu dan memberikan arahan yang tepat. Pelatih memberikan instruksi untuk anak-anak latihan *ball feeling* ataupun game satu lawan satu, sehingga waktunya lebih efektif. Sambil menunggu jam latihan dan teman yang lainnya, gunakan aktivitas yang bermakna untuk anak usia dini.

## **3. Tanda latihan**

Tanda latihan diperlukan untuk memulai atau menghentikan latihan. Secara klasik bahwa sebuah tanda mulai dan akhir biasa menggunakan peluit. Sebuah tanda bisa menggunakan sebuah kata-kata ataupun gerakan supaya ada hubungan/situasi yang menarik dan memberi makna. Bisa digunakan kata (karakter baik, contoh disiplin) untuk memulai latihan dan gunakan nama anak latih untuk menghentikan latihan/koreksi latihan (berhenti sejenak). Ataupun gunakan gerakan melompat untuk memulai atau menghentikan latihan. Tanda akan baik jika mampu didengar atau dilihat oleh anak dari seluruh area latihan.

## **4. Pembagian kelompok**

Sepakbola pada intinya adalah olahraga beregu yang membutuhkan kekompakan dari sebuah anggotanya. Dalam sebuah sesi latihan sepakbola diperlukan pembagian kelompok dalam menerima sebuah bagian dalam sesi latihan. Jikalau memerlukan pembagian kelompok, maka wajib dihindari pembagian kelompok yang menyisakan anak latih, semua anak latih berperan dalam kelompok dan latihan. Jangan ditinggal begitu saja, karena dapat melemahkan mental anak. Pelatih harus mempunyai cara jikalau anak kelebihan anak dalam sebuah pembagian kelompok. Entah itu dengan menambah area

bermain ataupun dengan menambah jumlah anak dalam satu kelompok.

### **C. EVALUASI LATIHAN**

Salah satu tugas penting pelatih usia dini adalah mengevaluasi, menentukan (mana yang baik, mana yang perlu ditingkatkan, mana yang dihindari). Hasil dari setiap latihan, akan dievaluasi untuk peningkatan pada anak. Setiap masalah yang dimiliki anak-anak berbeda satu dengan yang lainnya, bahkan kadang perlu penanganan khusus saat akan memberikan perbaikan ke anak. Di setiap latihan mungkin banyak terjadi kesalahan, tetapi dengan kesalahan itu anak akan belajar menjadi lebih baik. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk bahan evaluasi adalah sebagai berikut:

1. Observasi masalah-masalah yang ada pada saat latihan.
2. Identifikasi masalah-masalah yang ada pada saat latihan.
3. Berikan petunjuk teknis yang benar.
4. Berikan penekanan, perkuat sebuah hasil yang baik, untuk kepercayaan diri anak.
5. Berikan pengulangan pada gerakan/taktik tertentu yang menjadi masalah untuk memberikan hal yang lebih jelas kepada anak.
6. Menjelaskan pada situasi yang terjadi dan menunjukkan evaluasinya, dengan tujuan pemahaman yang telah diterima.
7. Menjelaskan masalah yang dihadapi oleh anak, dengan beberapa cara untuk mengatasinya dan memperbaikinya.
8. Penjelasan evaluasi disertai dengan contoh motorik yang baik akan memperbaiki pemahaman anak.

Setiap proses latihan sangat penting untuk memahami apa yang diajarkan dan apa yang didapat, proses evaluasi merupakan proses yang menambah pemahaman dan memecahkan masalah yang ada pada latihan. Performance anak tidak akan meningkat tanpa adanya umpan balik dari sebuah evaluasi.

### **D. PENERAPAN TAKTIK PERMAINAN PADA ANAK**

Di dalam sepakbola, taktik merupakan sebuah komponen pendukung pribadi dan komponen pendukung hubungan antara unit dan kelompok. Taktik dalam sepakbola menjadi salah satu tujuan dari tercapainya sebuah kemenangan

dalam sebuah tim. Taktik merupakan sebuah tingkatan pemahaman dan penerapan terkait kemampuan teknik, fisik, mental dan karakter yang tentunya akan mempengaruhi sebuah performa individu maupun tim. Beberapa kemampuan di bawah ini mempunyai peran dalam kaitanya dengan sebuah taktik yang dilakukan, antara lain:

1. Persepsi dan interpretasi terhadap individu dan kelompok dalam sebuah permainan.
2. Pengolahan informasi dan pengetahuan yang didapatkan.
3. Keputusan terhadap tindakan yang akan dilakukan
4. Pelaksanaan dengan dukungan teknik, fisik, dan mental terhadap suatu stimulus.

Sebuah bakat sepakbola yang dimiliki oleh anak dan pengalaman yang didapat oleh anak dalam latihan sepakbola akan mempengaruhi anak untuk cepat berpikir, bertindak, adaptasi mental dan tentukan memutuskan bagaimana taktik akan dilakukan. Terkadang kemampuan dalam hal taktik individu dalam sebuah permainan dijadikan dasar sebagai talent scouting anak usia dini. Penampilan seorang anak di lapangan, terutama saat dalam situasi permainan tidak bisa dilepaskan dengan sebuah taktik. Komponen taktik di lapangan sendiri biasanya dipengaruhi oleh:

## 1. Pengetahuan taktik

Pengetahuan taktik tergantung pada proses reproduksi informasi dan pengetahuan anak dalam menerima sebuah stimulus. Pengetahuan taktik terdiri atas:

- a. Pengetahuan tentang peraturan permainan sepakbola (*law of the game*) ataupun peraturan permainan yang disederhanakan dan mengoptimalkannya untuk memecahkan masalah di lapangan.
- b. Pengetahuan akan sistem permainan, baik sistem permainan sendiri, maupun sistem permainan lawan
- c. Pengetahuan akan sebab akibat, diantaranya timbal balik antara kemampuan taktik, kemampuan teknik, kemampuan fisik dengan kualitas pengambilan keputusan yang akan dilakukan. Sebagai contoh jika merasa lelah tidak perlu melakukan menggiring bola yang memerlukan banyak tenaga, tetapi lakukan passing dengan

- cepat ketika dapat bola.
- d. Pengetahuan ketepatan taktik, yang menimbulkan efek manfaat yang lebih besar. Sebagai contoh saat terjadi serangan balik dan situasi 3 lawan 1 maka lebih baik memberikan ke teman yang kosong daripada mempersulit diri untuk melewati sendiri.
  - e. Pengetahuan akan analisis permainan dan solusi mental.

## 2. Kemampuan taktik

Kemampuan taktik diperlukan dalam melakukan sebuah teknik, dalam melakukannya mengaju pada penggunaan kekuatan, kecepatan, luas gerakan, arah gerakan, ketepatan gerakan dan faktor lain mendukungnya. Kemampuan taktik melakukan gerakan pada level tertentu terjadi secara sadar ataupun tidak sadar sebagai hasil dari gerakan yang dilakukan. Tingkatkan latihan dan kebiasaan akan menjadikan lebih otomatisasi gerakan dari pada yang belum terlatih. Kurangnya latihan dan pengalaman akan membuat proses informasi yang didapat akan lebih lambat untuk dipraktikkan. Kemampuan taktik merupakan sebuah proses mental yang dapat dipelajari dan didapatkan. Sebagai contoh: Ketika pemain harus mencetak gol dengan ketepatan bukan dengan kekuatan, mengurangi kecepatan untuk menghindari lawan. Pada setiap situasi permainan sepakbola yang berubah-ubah, anak mempunyai respon untuk bertindak memecahkan masalah dan konsekuensi yang didapatnya. Program latihan yang dibuat akan membantu meningkatkan kemampuan taktik antara lain dengan menciptakan simulasi di latihan dengan dasar pertimbangan:

- a. Kemampuan yang bervariasi macamnya.
- b. Adaptasi kemampuan (mengetahui situasi dan menanggapi).
- c. Transfer kemampuan (menanggapi situasi yang tidak dimengerti).
- d. Melatih kreativitas kemampuan ( menanggapi dengan model yang baru).

## 3. Keterampilan taktik

Keterampilan taktik merupakan gambaran seorang anak menggunakan fisik, mental, teknik dan kemampuan taktiknya, di berbagai



situasi permainan dan bagaimana memecahkan masalah individu dan masalah pada timnya. Keterampilan taktik juga mengandung unsur bagaimana anak memilih berperilaku yang tepat, saat dihadapkan dengan berbagai pilihan. Sebagai contoh: ketika anak memilih *shooting* daripada melewati penjaga gawang, anak memilih menghentikan bola daripada melakukan tendangan, anak memilih menggiring bola dari pada mengumpan bola. Perkembangan keterampilan taktik terjadi secara natural, dengan dipengaruhi oleh pengalaman gerak. Bagaimana konteks dalam sebuah permainan? Mari kita pelajari bersama. Pelatih dan anak sebagai aktor dalam situasi permainan. Waktu pertandingan (pengetahuan taktik), pada kejadian di depan gawang berhadapan dengan penjaga gawang, anak memilih untuk melewati penjaga gawang daripada melakukan *shooting* (keterampilan taktik), anak berencana melakukan tipuan ke kanan atau kiri (kemampuan taktik).

Taktik tim merupakan gabungan dari taktik individu dan taktik unit yang memungkinkan mengoptimalkan perilaku, termasuk perilaku lawan dengan tujuan mencapai hasil yang terbaik. Oleh karena itu, sebuah tim menggunakan taktik di permainan di sepanjang waktu permainan sepakbola. Di dalam permainan sepakbola biasanya akan menghasilkan:

- a. Keterampilan, skill dari anak per anak,
- b. Data pertandingan (per anak, dan tim), dan
- c. Kerjasama dalam tim sendiri dan lawan (menyerang, bertahan, dan transisi).

Perkembangan permainan dan taktik terkadang tergantung oleh karakteristik anak. Kebebasan untuk bertindak di lapangan dibutuhkan oleh anak untuk belajar menyelesaikan masalah yang ada. Dalam membuat rencana taktik harus dalam bentuk kalimat dan perbuatan yang bisa dipahami oleh anak dan tentunya makna tidak bias antara satu anak ke anak lain. Keadaan individu adalah dasar untuk mengatur kerjasama tim, atau sebaliknya. Penting untuk menentukan taktik dan kerjasama bersama tanpa harus mengabaikan kebebasan individu untuk menentukan dan berekspresi taktik. Aturan bertindak dibuat agar anak mampu mengerti dan mengembangkan kerjasama di kelompoknya. Setiap anak sebaiknya mencoba semua posisi dalam permainan sepakbola,

supaya anak bisa merasakan perbedaan pada setiap posisi, dan yang paling penting adalah mengetahui posisi mana yang tepat untuk anak tersebut dalam menjalankan taktik sepakbola. Kualitas teknik anak yang memegang bola memang penting, tetapi jangan lupa kualitas gerak tanpa bola dari anak lain juga menjadikan efisiensi gerak dan taktik. Memberi latihan gerakan tanpa bola pada anak penting untuk menunjang kerjasama yang bagus dan efisien dalam tim, latihan ini juga berguna untuk memberi pengetahuan bahwa dalam permainan sepakbola anak yang tidak memegang bola juga mempunyai peran dalam menjalankan taktik. Anak-anak juga perlu dilatihkan gerakan tanpa bola yang berfungsi untuk melewati lawan ataupun untuk menerima bola.

Sepakbola merupakan sebuah pertandingan antara dua tim untuk saling mengalahkan satu sama lainnya. Kemenangan sebuah tim salah satunya ditentukan oleh kemampuan teknik anak dan penerapan taktik tim yang baik. Oleh sebab itu, sebuah tim harus mempunyai sebuah taktik dan menentukan formasi pemain yang akan terus berkembang dan beradaptasi dengan situasi pertandingan.

Formasi, taktik, dan strategi permainan merupakan komponen penunjang sebuah kualitas tim. Formasi merupakan susunan dasar pemain yang ada di lapangan yang bergerak secara aktif dengan mempertimbangkan hal-hal berikut:

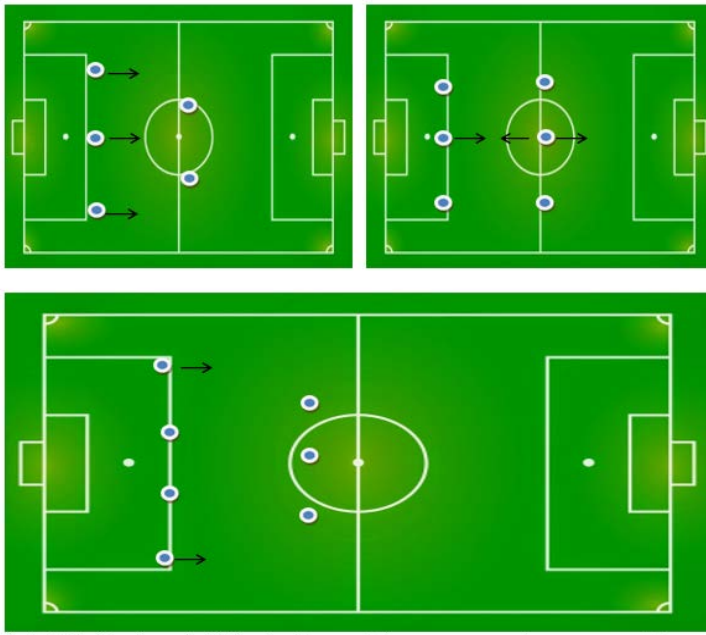
- a. Jumlah pemain dalam satu tim,
- b. Area permainan, dan
- c. Gabungan antara jumlah dan area permainan.

Penerapan taktik dan formasi di anak-anak biasanya dengan jumlah 5 lawan 5, 7 lawan 7, atau 9 lawan 9 dan terakhir sama dengan permainan orang dewasa 11 lawan 11. Selama berlatih sepakbola, kompetisi bisa dijadikan tolok ukur untuk mengetahui proses perkembangan anak, dan diharapkan sebuah pertandingan kompetisi akan bisa menjadi acuan para *talent scouting* untuk mencari bakat anak. Adanya kontak dan hubungan dengan lawan membuat anak menerima dan membagi masalah dalam sebuah permainan, itu semua sudah berbicara terkait taktik, bukan lagi teknik. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan dan latihan khusus terkait taktik sepakbola dalam tim, yang sedang mengikuti sebuah kompetisi dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

- a. Hasil pertandingan tidak harus menang, tetapi punya tujuan khusus dalam pertandingan tersebut.
- b. Tujuan permainan untuk membangun tim dengan berbagai taktik yang telah direncanakan.
- c. Anak-anak dicoba untuk bermain menyerang dengan banyak kreativitas di lapangan.
- d. Pembentukan taktik di lapangan harus dimulai dari yang paling sederhana ke yang lebih kompleks.
- e. Taktik dan formasi harus mendorong karakter anak dan kerjasama antar anak.

Adapun latihan taktik dan formasi diterapkan dari tahap yang paling mudah ke yang lebih kompleks adalah sebagai berikut.

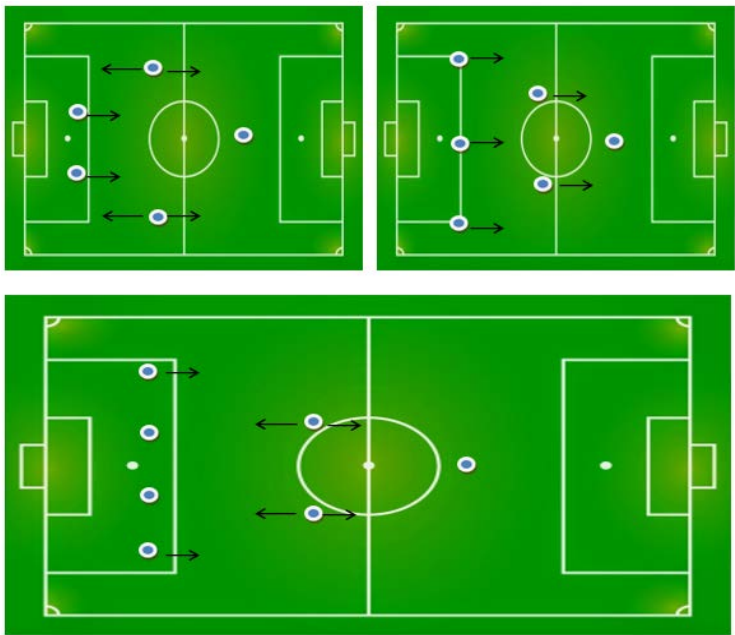
- 1) Model dibagi menjadi dua bagian, contohnya menggunakan susunan 3 – 2, 3-3, dan 4-3. Pada formasi 3 – 2 dengan 3 (2 bisa menjadi winger) pemain belakang dan 2 pemain depan, kedua winger bisa bertugas membantu serangan dan bertahan.



Pada formasi 3 – 3 ada dua pemain yang berada di tengah sebagai pemain yang bertahan dan menyerang dibantu oleh 4 pemain winger yang

membantu bertahan dan menyerang. Pada formasi 4 -3 ada 4 winger dan 3 pemain beroperasi di tengah sebagai pemain penyerang dan bertahan.

- 2) Model dibagi menjadi tiga bagian, contohnya menggunakan susunan 2-2-1, 3-2-1 dan 4-2-1. Pada formasi 2-2-1 ada dua pemain tengah yang beroperasi sebagai penghubung antara pemain belakang dan pemain depan, pada formasi ini tidak dilatihkan pemain winger. Pada formasi 3-2-1, ada 2 pemain winger yang bertugas di sisi lapangan untuk bertahan dan menyerang. Pada formasi 4-2-1 terdapat dua winger dan 2 central defender.



- 3) Model dibagi menjadi empat bagian, 1- 2-1-1, 1-2-1-2 dan 1-3-1-2. Pada formasi 1-2-1-1 ada pemain belakang yang berdiri sendiri di belakang, didukung oleh kedua winger yang membantu menyerang lubang dan menyerang tunggal. Pada formasi 1-2-2-1, terdapat 4 winger yang bertugas membantu satu pemain belakang dan satu pemain depan. Pada formasi 1-3-1-2, dua penyerang dibantu satu menyerang lubang dan dua winger.



Dalam situasi latihan dan pertandingan, kemungkinan memerankan peran posisi yang berbeda akan terjadi dan tetap dipertahankan untuk kemajuan tim dan individu. Dengan jumlah yang semakin banyak dibutuhkan area yang lebih besar untuk dapat memaksimalkan peran yang ditetapkan. Dengan area yang lebih besar tentu saja aspek fisik, teknik dan taktik akan semakin berdampak pada anak. Oleh karena itu, sebelum ke lapangan besar anak sudah dibekali dengan latihan-latihan lapangan kecil dengan formasi yang menyesuaikan jumlah anak dan lapangan. Contohnya untuk formasi 3-2-1, dengan dua anak sebagai winger yang sudah dahulu mempunyai pengalaman di latihan sebelumnya dengan formasi 3-3, ini membuat anak punya imajinasi dan pengalaman taktik yang lebih sederhana sebelum yang lebih kompleks. Tapi sekali lagi bahwa pengalaman posisi/peran merupakan hal terpenting yang perlu diperoleh oleh anak. Pendekatan secara posisi dan struktur yang sederhana menjadi dasar untuk anak belajar akan ruang dan fungsi peran pada setiap area lapangan. Proses melihat karakter anak dari individu, ke unit dan tim merupakan sebuah proses latihan taktik jangka panjang yang perlu disusun secara rapi oleh

pelatih. Adapun taktik yang mulai diterapkan di anak-anak juga mempunyai tujuan latihan sebagai berikut:

- a. Memberi pengertian dan evaluasi terkait permainan baik di saat diam, maupun sedang berjalan.
- b. Mengerti akan irama sebuah permainan sepakbola
- c. Menggunakan latihan untuk tujuan yang ditetapkan
- d. Kemungkinan akan bermain di setiap posisi
- e. Bekerja sama dengan teman untuk menciptakan gol, dan menjaga dari kemasukan gol.

Proses latihan taktik berurutan dan terstruktur dengan latihan, dimana ada peningkatan dari satu ke lainnya, misalnya dalam menambahkan jumlah pemain satu per satu dan menciptakan situasi-situasi di lapangan. Menciptakan situasi bisa dimulai tanpa batas area kemudian dikembangkan dengan area yang bermacam-macam seperti segitiga, melingkar, kotak dan yang lainnya. Tujuan dengan adanya batas ruang adalah untuk memberikan pengalaman kepada anak bahwa situasi permainan sepakbola sangat dinamis dan berubah-ubah sesuai kondisi. Selain itu juga menambah persepsi di daerah sekitar anak akan situasi permainan sepakbola.

## BAB IV

# BENTUK-BENTUK LATIHAN SEPAKBOLA ANAK USIA DINI

### A. BENTUK-BENTUK LATIHAN SEPAKBOLA ANAK USIA DINI

Bentuk latihan sepakbola pada anak usia dini sebaiknya tidak berdampak pada kesehatan (anak yang cedera atau dalam kondisi tidak fit perlu mendapat perhatian khusus terkait bentuk latihan) anak, walaupun kemampuan biomotor tetap dilatihkan. Instruksi pembentukan teknik dan fisik diintegrasikan dengan latihan psikologi dan karakter. Yang tidak kalah pentingnya adalah faktor motivasi yang selalu diberikan kepada anak di setiap sesi latihan sepakbola.

Latihan pada anak usia dini mewajibkan pelatih untuk memberikan instruksi detail dan jelas kepada anak dibandingkan dengan mereka yang telah senior. Pembentukan dan bentuk latihan yang menunjang pembinaan dan pengembangan karakter sangat penting dalam melatih anak usia dini karena pada usia tersebut anak mulai mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang jika seorang pelatih memberikan stimulus-stimulus yang baik terhadap anak pada saat latihan maka akan tumbuh menjadi atlet yang berkualitas yang ditunjang dengan karakter.

Latihan sepakbola untuk anak usia dini tentu saja berbeda dengan latihan sepakbola untuk atlet profesional. Latihan sepakbola usia dini lebih menarik dengan pola-pola permainan yang menarik. Dalam memberikan metode latihan, hendaknya pelatih dapat menyesuaikan dengan usia anak didik. Melatih anak usia 8 tahun tentu tidak sama dengan melatih anak usia 16 tahun. Setiap jenjang usia terdapat perbedaan, baik dari sisi psikomotor, psikologis, tingkat

pemahaman, serta kemampuan fisik. Untuk itu, dalam sebuah pelatihan sepakbola anak usia dini dapat dibagi menjadi beberapa jenjang, yaitu di bawah 8 tahun, di bawah 10 tahun, dan di bawah 12 tahun:

## **1. Kelompok umur di bawah 8 tahun**

Pada kelompok ini sifat ego masih sangat berpengaruh dan besar kalimat-kalimat yang menginginkan kepunyaannya sering terjadi di lapangan. Ini bola saya, ini area saya, ini rompi saya adalah contoh dari sifat egosentris yang dimiliki oleh anak di bawah 8 tahun. Walaupun sudah mulai tumbuh sifat kerjasama. Terkadang bertumbuhan dan kematangan anak tidak sama, ada yang sudah mampu bekerja sama ada yang masih menonjolkan sifat egonya. Untuk mengatasi masalah ini pelatih tidak boleh mengucilkan anak karena perbedaan tingkat kematangan. Pada tahap ini semua anak ingin selalu menentuhkan bola dan bermain dengan bola. Beberapa aspek yang menjadi pertimbangan dalam melatih kelompok umur di bawah 8 tahun adalah sebagai berikut:

### **a) Psikomotor**

Usia di bawah 8 tahun anak cenderung suka berlari, melompat, meloncat dengan penuh tenaga. Tetapi juga langsung terlihat capek, untuk itu diperlukan waktu istirahat yang baik supaya anak kembali lagi melakukan aktivitas. Anak-anak masih sulit untuk melakukan intensitas yang tinggi dalam waktu yang lama. Sistem rangka tubuh masih terus berkembang, hati-hati terhadap beban yang dihadapi, dan cedera yang mungkin terjadi. Sistem kardiovaskuler masih belum efektif. Suhu tubuh pada anak kurang efisien dari pada orang dewasa, dan lebih lama stabilnya. Kemampuan gerak fisik masih belum begitu jelas.

### **b) Pengetahuan**

Anak pada usia ini sudah mampu melakukan perintah dari pelatih yang sederhana. Semakin kompleks perintah pelatih tingkat pemahamannya akan semakin berkurang. Sebuah contoh dan demonstrasi visual dari pelatih akan sangat berarti dalam membantu proses pemahaman. Kemampuan bahasa dan komunikasi sudah berkembang dengan baik. Pengalaman yang pernah dialami menjadi evaluasi secara personal anak,



walaupun merasa sudah berkerja keras, tetapi mengabaikan hasil yang didapat.

**c) Psikososial**

Bisa jadi ini merupakan pengalaman pertama mereka harus berinteraksi dalam sepakbola. Pelatih harus mencermati dan membuat anak merasa nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan. Interaksi sosial yang sering terjadi adalah anak hanya mau berinteraksi dengan teman paling dekat saja, atau teman satu sekolah yang ada dalam interaksi kelompok umur tersebut. Oleh karena itu, pelatih dituntut sensitif dan peka dalam melakukan kegiatan latihan yang dapat menghasilkan interaksi sosial yang positif. Aktivitas interaksi yang terjadi harus melibatkan semua anggota tim dan tidak membedakan. Konsep diri pada anak sudah mulai berkembang, walaupun masih sangat rentan. Sangat membutuhkan persetujuan dari pelatih ataupun orang tua, dan ingin menunjukkan keterampilan yang dimiliki. Komentar negatif bisa membuat anak merasa tidak nyaman. Bermain sepakbola adalah kesenangan yang tumbuh dari motivasi intrinsik. Perkembangan sosial sudah mulai berkembang yang dipengaruhi oleh lingkungan rumah dan tetangga. Ingin diterima di lingkungan sosial, anak ingin semua orang suka pada dia. Yang paling berpengaruh terhadap psikososial adalah orang tua pengasuh anak.

**d) Beberapa karakteristik yang ada pada anak di bawah umur 8 tahun.**

Ciri-ciri ini menjadi bagian yang perlu dimengerti oleh pelatih sebagai dasar membuat program/sesi latihan. Adapun karakteristiknya adalah sebagai berikut:

- 1) Aktif bergerak, banyak melakukan gerakan.
- 2) Perhatian sangat mudah terganggu, hanya bisa perhatian dalam waktu yang singkat.
- 3) Koordinasi mata kaki masih sangat terbatas.
- 4) Mempunyai kepedulian yang kecil terhadap aktivitas yang terjadi di kelompok/tim.
- 5) Sering berlari/berjalan sampai anak lelah/drop.
- 6) Masih sangat sensitif, tidak ingin terjadi kegagalan di depan teman-

teman.

- 7) Lebih suka meniru orang-orang terkenal yang mereka sukai.

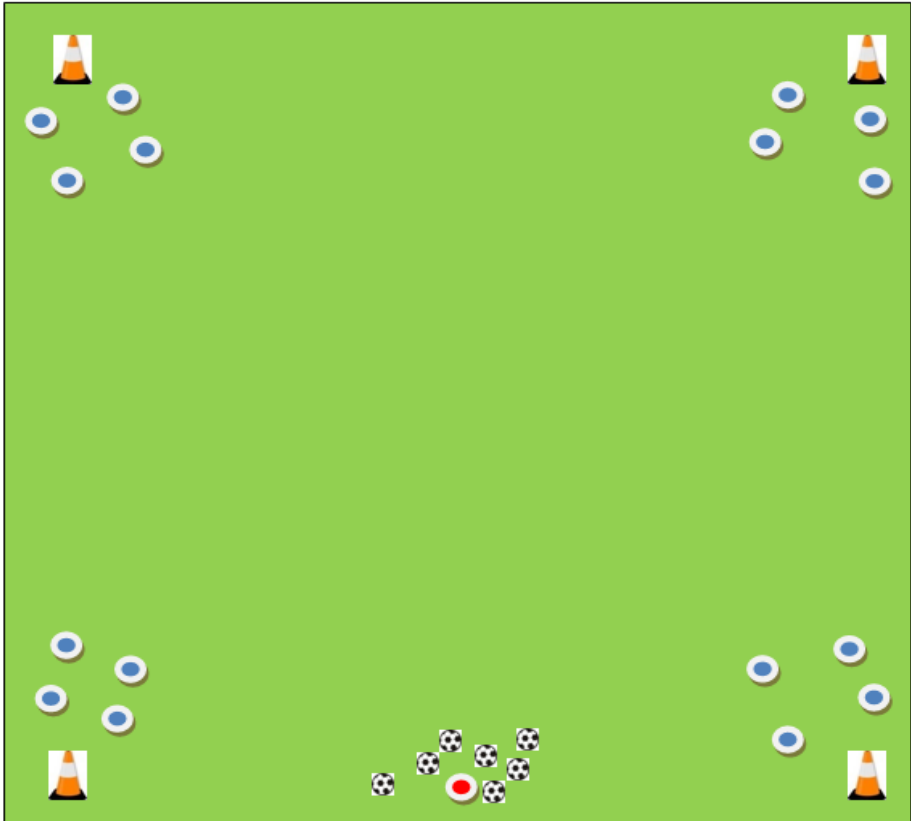
**e) Penerapan pada latihan anak**



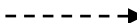




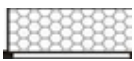

Latihan sepakbola pada anak umur di bawah 8 tahun mempertimbangkan beberapa hal, antara lain:

- 1) Berikan arah yang sangat singkat.
- 2) Berikan beberapa pengulangan untuk menjadi lebih baik.
- 3) Banyak lakukan variasi gerakan dengan waktu yang relatif singkat.
- 4) Perbanyak istirahat dengan meminum air.
- 5) Batasi sesi latihan antara 45 menit sampai 90 menit.
- 6) Tekankan anak pada nilai/sikap persahabatan dan keakraban.
- 7) Setiap anak harus melakukan aktivitas dengan bola di setiap sesi latihan.
- 8) Latihan dalam bentuk individu dan latihan dalam bentuk tim.
- 9) Tidak banyak diam saat di lapangan.

Variasi latihan dari latihan satu ke latihan yang lainnya merupakan faktor penting untuk anak usia dini. Aktivitas baru dan berbeda bisa dimasukkan dalam sesi ke sesi atau program tahunan. Setiap kegiatan juga dapat dimodifikasi untuk menambah sebuah tantangan, atau mengurangi sebuah tantangan, tergantung kelompok umur dan situasi di lapangan.

1. Kembalikan bersama

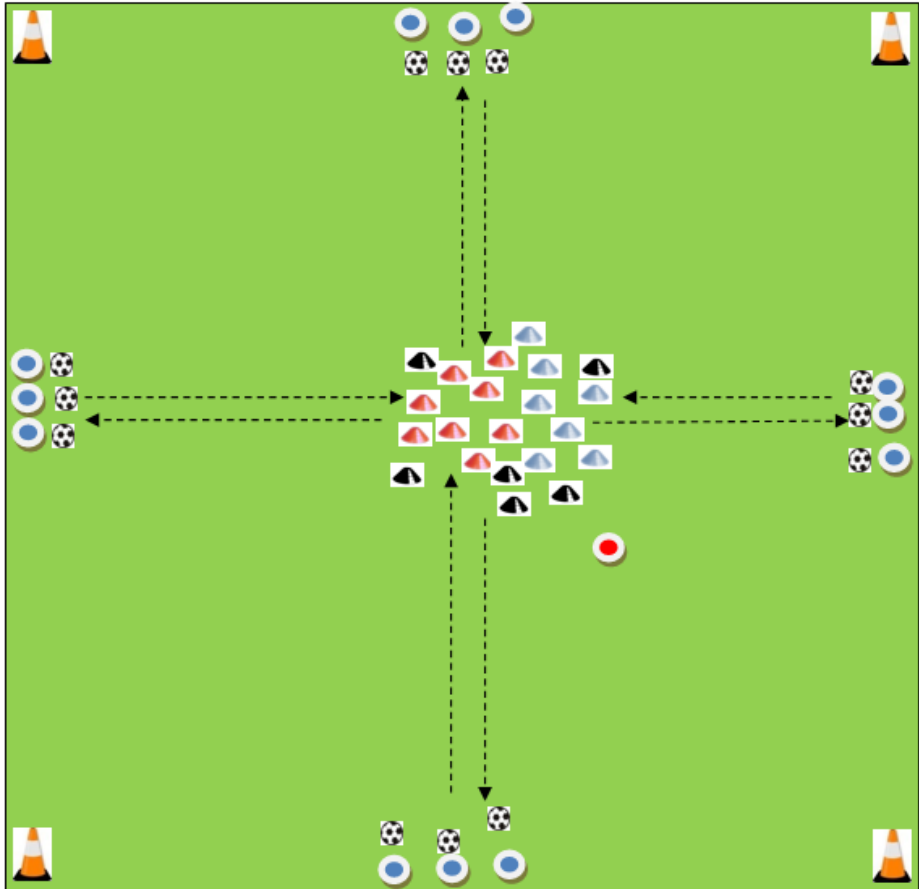


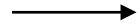

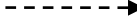






- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area : ½ lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 4- 20 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi beberapa grup, satu grup terdiri atas 4 orang. Bola diletakkan di samping pelatih.
- d. Pelaksanaan : Pelatih melempar atau menendang bola ke area kosong untuk diambil oleh anak-anak. Dalam mengembalikan bola ke pelatih semua anak dalam satu grup harus menyentuh bola. Pelatih memberi kode kelompok siapa yang akan bekerja terlebih dahulu, lakukan secara bergantian tetapi berjalan terus.
- e. Nilai : Anak-anak mengembangkan kemampuan imajinasi dan mengukur area bermain, bekerja kolektif dalam sebuah tim.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerjasama, kerja keras, disiplin.
- g. Variasi :
  - 1) Setiap anak dibatasi sentuhan dengan bolanya ketika mengembalikan ke pelatih.
  - 2) Pelatih berpindah tempat dari saat memberikan ke saat anak akan mengembalikan.
  - 3) Bola dilempar bersama-sama dan para anak dalam kelompok masing-masing berebut mengembalikan bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 4) Setiap grup dikasih dua bola dan mengembalikan kedua bola tersebut (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

2. Membangun bersama

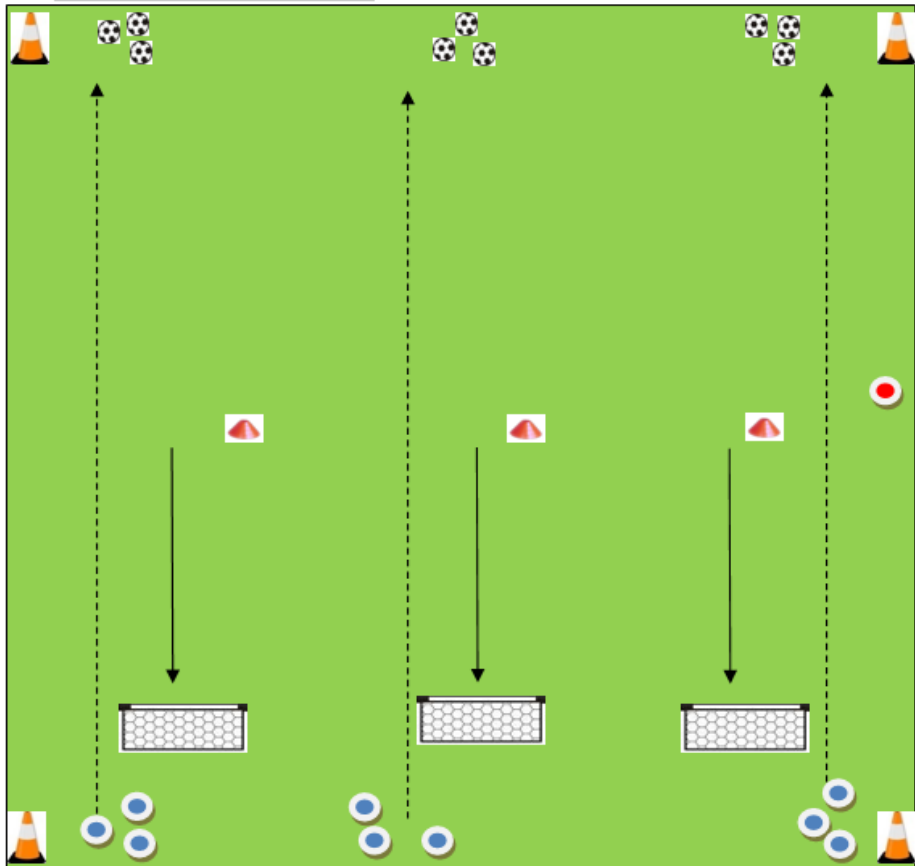


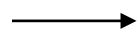

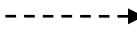




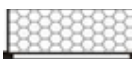

- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6-20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 4 kelompok, dengan satu kelompok beranggotakan 3 anak. Setiap anak membawa bola masing-masing, anak-anak menempatkan diri di pinggir lapangan. Tempatkan marker di tengah lapangan dengan 3 warna yang berbeda-beda.
- d. Pelaksanaan : Pelatih memberi instruksi matematika ( $3+4=?$ ). Anak-anak menggiring bola menuju tengah lapangan untuk mengambil marker (berlari bergantian). Marker diambil satu persatu. Marker diletakkan sesuai warna ( $3$  warna merah +  $4$  warna biru =  $7$ ) warna hitam, ketiga angka dengan marker yang berbeda).
- e. Nilai : Berpikir dengan cepat terhadap instruksi pelatih.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter bekerja sama kerja keras, disiplin, pantang menyerah, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Pelatih menentukan warna yang diambil harus secara berurutan.
  - 2) Anak-anak melaksanakan tidak bergantian tetapi mengambil bersama-sama (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan)
  - 3) Satu anak dalam satu kelompok harus mengambil warna yang berbeda-beda dengan cara mengambil bersama-sama (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

3. Ambil dengan cara berbeda



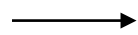
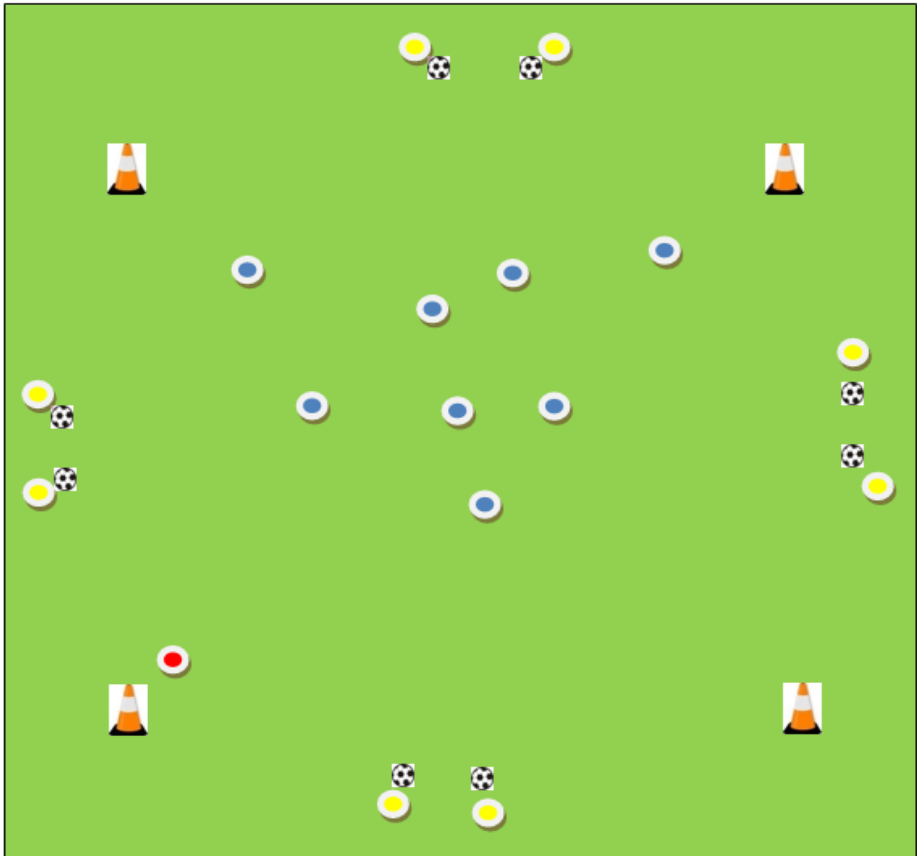
- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

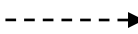
- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 10- 20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok.  
Dengan bola dua anak satu bola.
- d. Pelaksanaan : Satu kelompok berada di dalam area bermain. Kelompok lainya berada di luar area bermain dengan membawa bola masing-masing anak. Setelah ada isyarat dari pelatih, anak yang di luar area masuk dengan menggiring bola. Sasarannya adalah mengenai kaki kelompok tanpa bola dengan melakukan teknik passing (tidak diperkenankan passing atas ataupun shooting). Anak yang di dalam boleh melompat untuk menghindari bola. Jikalau anak terkena bola maka, anak harus diam di tempat. Dia bisa berlari kembali (aktif) jikalau ada teman yang bisa merangkak melalui kedua kaki anak (jangan lakukan passing jika anak dalam posisi merangkat membantu teman).
- e. Nilai : Pemecahan masalah dalam tim, dan kebugaran anak.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak dibatasi oleh waktu untuk membuat diam seluruh anak.
  - 2) Dalam satu kelompok pilih satu anak yang aktif hanya dengan disentuh bahunya oleh tiga teman berbeda (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).



4. Diam dan terbang



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



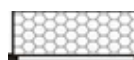
= cone



= marker



= bola

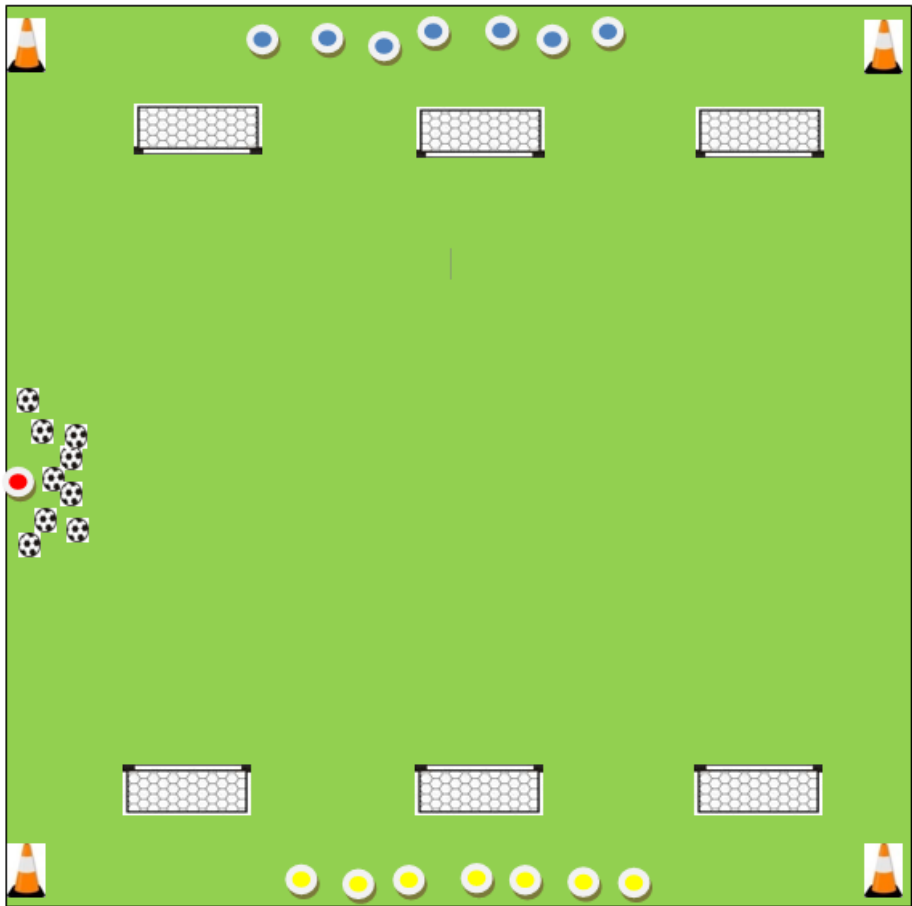




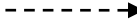




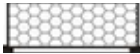

= gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 10- 20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok. Dengan bola dua anak satu bola.
- d. Pelaksanaan : Satu kelompok berada di dalam area bermain. Kelompok lainnya berada di luar area bermain dengan membawa bola masing-masing anak. Setelah ada isyarat dari pelatih, anak yang di luar area masuk dengan menggiring bola. Sasarannya adalah mengenai kaki kelompok tanpa bola dengan melakukan teknik passing (tidak diperkenankan passing atas ataupun shooting). Anak yang di dalam boleh melompat untuk menghindari bola. Jikalau anak terkena bola maka, anak harus diam di tempat. Dia bisa berlari kembali (aktif) jikalau ada teman yang bisa merangkak melalui kedua kaki anak (jangan lakukan passing jika anak dalam posisi merangkat membantu teman).
- e. Nilai : Pemecahan masalah dalam tim, dan kebugaran anak.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak dibatasi oleh waktu untuk membuat diam seluruh anak.
  - 2) Dalam satu kelompok pilih satu anak yang aktif hanya dengan disentuh bahunya oleh tiga teman berbeda (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

5. Belajar menjadi kapten

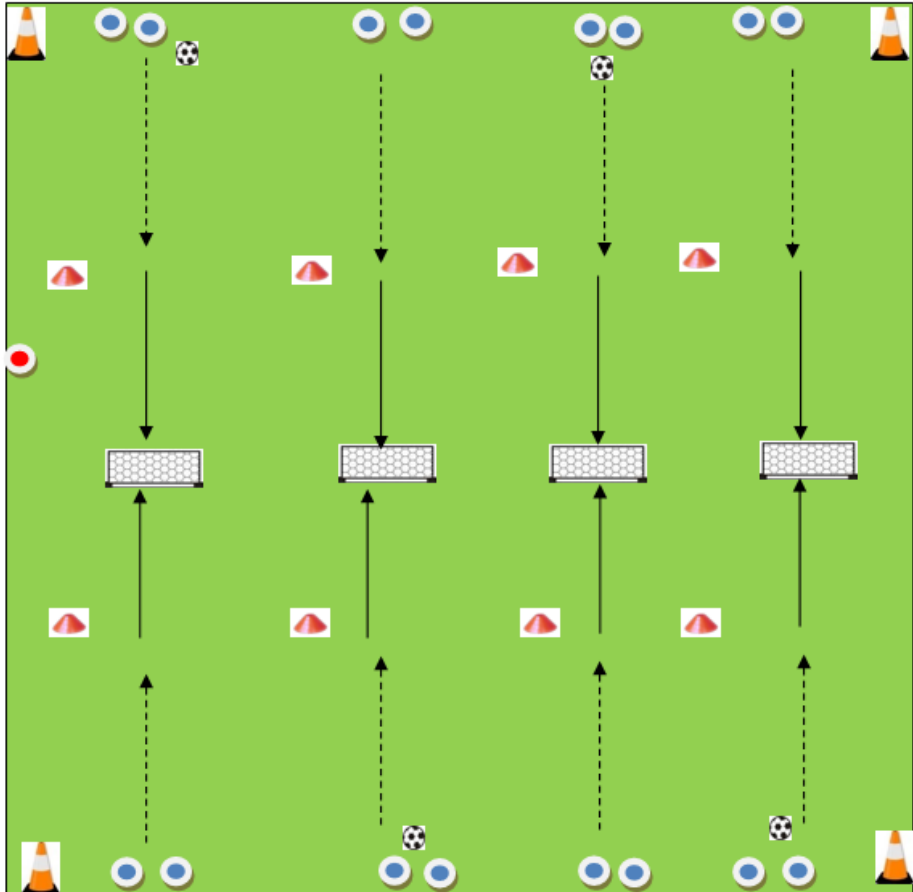


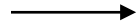

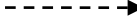






- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 7- 24
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok dengan menempati belakang gawang, bola diletakkan di samping pelatih.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak bermain 2 vs 2 dengan tiga buah gawang kecil. Pelatih memberi bola secara bergantian ke kelompok yang sudah ditentukan. Satu dari anggota kelompok ditunjuk sebagai kapten (bertugas menentukan siapa yang akan bermain), semua harus merasakan menjadi kapten. Target dalam permainan ini adalah mencetak gol.
- e. Nilai : Belajar memberi instruksi kepada teman.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, kerja sama.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan permainan hingga 3 vs 4 atau 4 vs 5 dengan tim menyerang lebih banyak jumlah anggota kelompoknya.
  - 2) Pelatih memberikan bola ke tengah lapangan untuk dikejar oleh kedua kelompok (berdiskusi terlebih dahulu) setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 3) Pelatih memberikan bola 2 sekaligus dalam sebuah permainan (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

6. Menyusun perahu

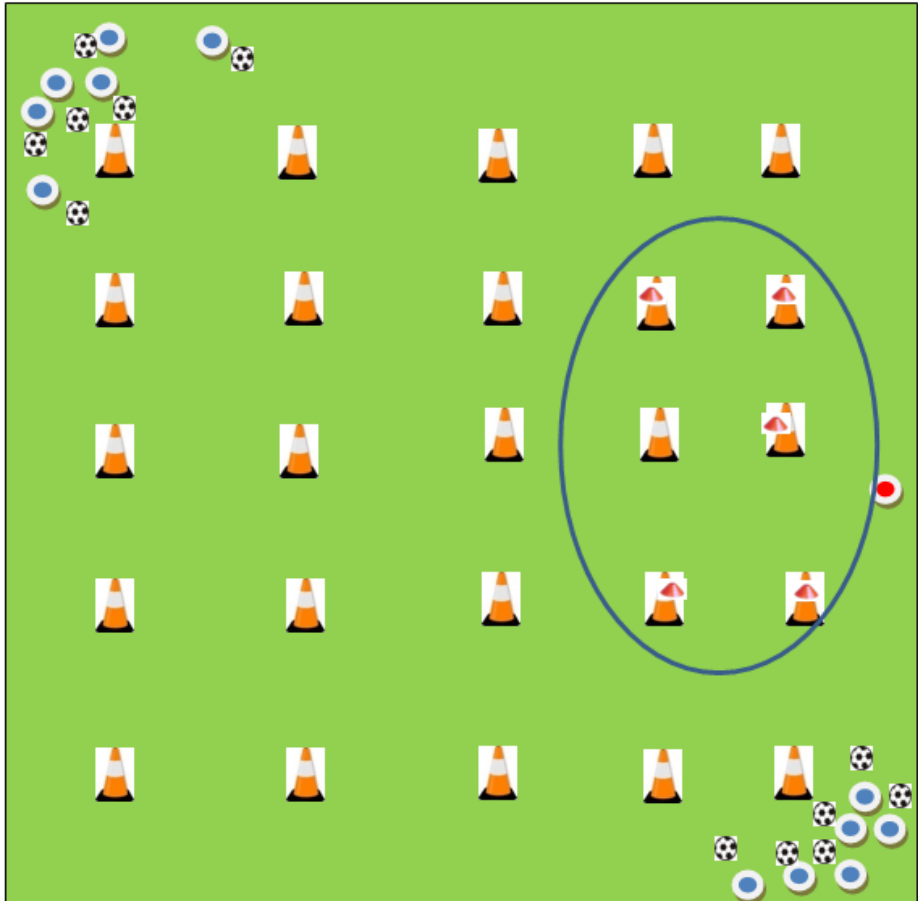




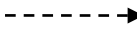




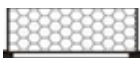

- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak berpasangan dengan menempatkan diri di pinggir area bermain. Setiap beberapa bola untuk latihan, dan gawang ada di tengah-tengah. Tumpuklah marker sejumlah 6 di setiap dekat gawang.
- d. Pelaksanaan : Anak menggiring bola sampai pada marker, setelah sampai menendang bola ke gawang kecil. Jikalau bola masuk maka ambillah marker yang telah tertumpuk. Setiap gol mengambil satu marker, jika tidak terjadi gol maka tidak diperkenankan mengambil marker. Setelah tumpukan marker habis anak bisa memperoleh perahu atau sebagai pemenang. Anak yang melakukan gerakan akan mulai dan berakhir di tempat yang sama.
- e. Nilai : Menggiring, mengoper dan mengamati area sekitar.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Pelatih dapat memberikan jarak yang lebih jauh pada saat akan mencetak gol.
  - 2) Pelatih dapat memperkecil ukuran gawang.
  - 3) Lakukan dengan kedua kaki (bergantian kaki kanan dan kiri) pada saat menendang bola ke gawang (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

7. Membuat angka



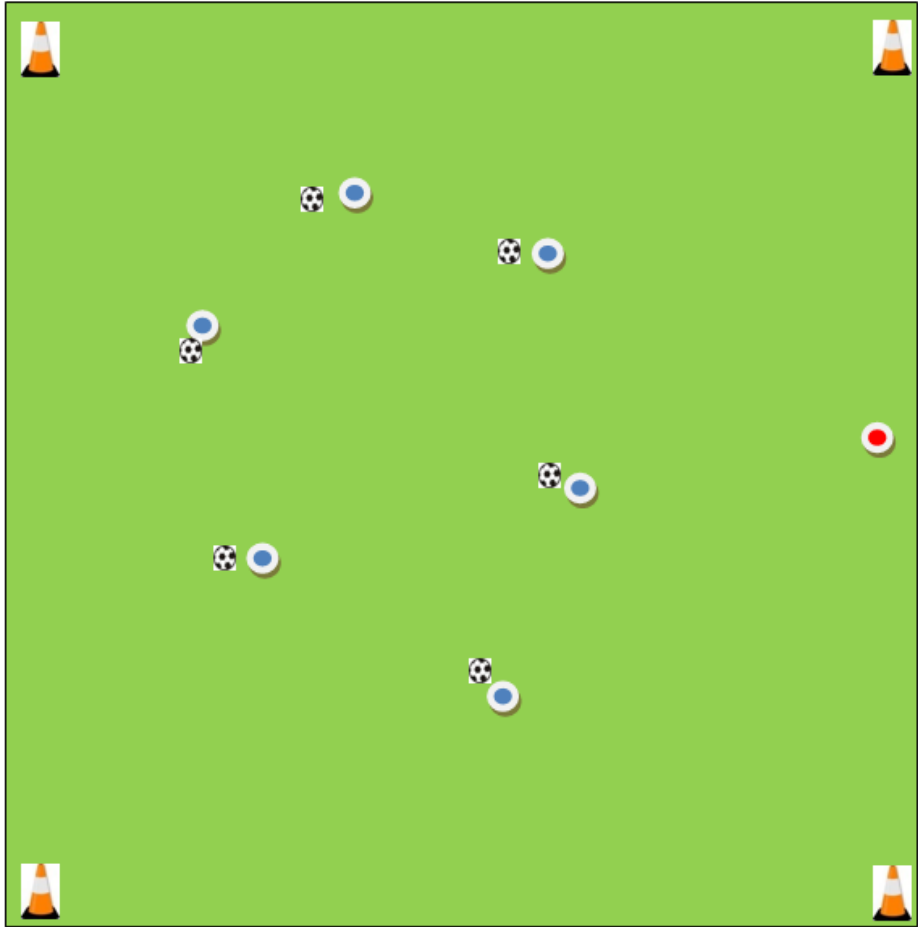
- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |



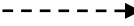




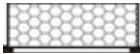

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6-20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing membawa bola dan marker. Menempatkan diri di kedua sudut lapangan.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari menggiring bola, dan meletakkan/memasukkan marker di atas cone (yang telah ditata seperti di atas sehingga membentuk angka yang diminta oleh pelatih.
- e. Nilai : Berpikir dengan cepat dalam mengambil keputusan.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerjasama kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan jumlah cone di area bermain dengan jarak yang semakin lebar.
  - 2) Dikombinasikan angka dan huruf terkait meletakkan markernya.
  - 3) Dibatasi waktu dalam pelaksanaannya, sehingga harus cepat dan benar (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 4) Meletakkan marker dengan soal, contoh huruf ke sepuluh adalah? anak-anak menjawab dengan meletakkan marker (setelah anak nyaman dan mampu



8. Menghindari angin

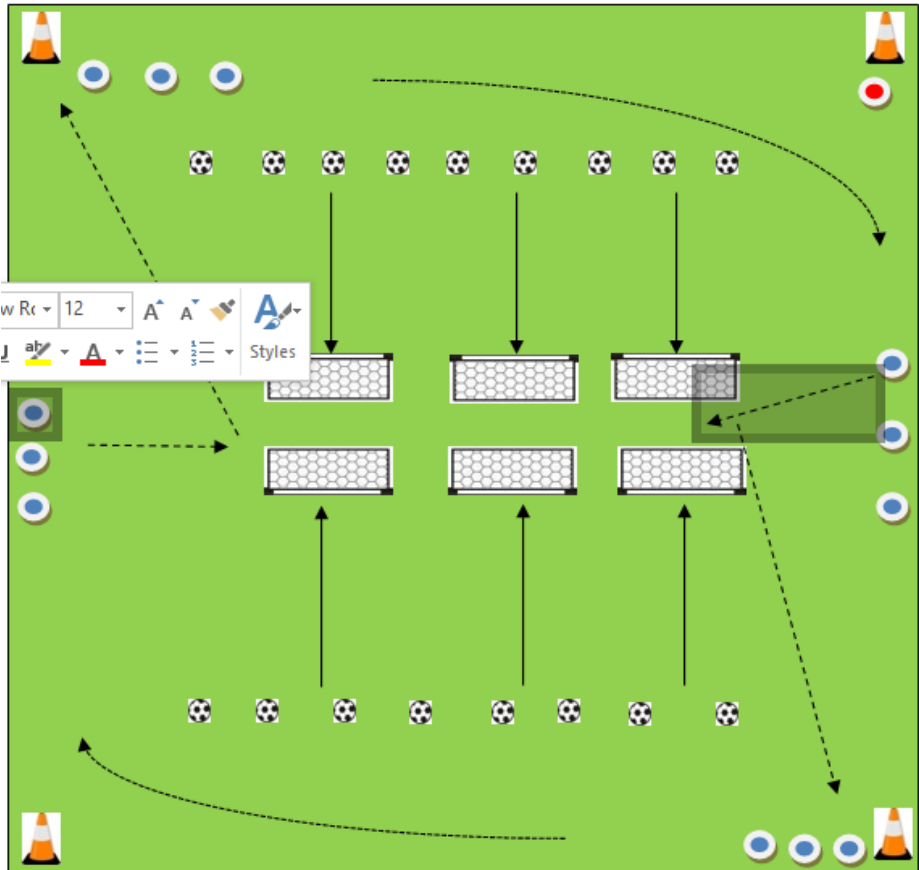




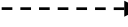




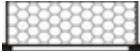

- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak berada bebas di area bermain. Masing-masing anak membawa bola.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak menggiring bola kemana saja di dalam area, pelatih mencoba merebut bola dari anak-anak. Jikalau bola terebut, maka anak yang bersangkutan melakukan juggling bola di pinggir lapangan.
- e. Nilai : Mengubah arah dengan cepat, daya tahan, melihat area sekitar dalam permainan sepakbola.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak menggiring bola dengan mempunyai tujuan, selalu menghindari pelatih (di belakang pelatih) setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 2) Anak-anak yang sudah melakukan juggling sebanyak 10 kali tanpa jatuh masuk kembali ke lapangan dan menggiring bola lagi (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

9. Lomba memasukkan bola



- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 12
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 4 kelompok, bola ditempatkan di depan gawang. Pasanglah 6 gawang ada di tengah area bermain.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak melakukan shooting ke gawang (berusaha mencetak gol sebanyak mungkin dari bola yang telah disediakan) setelah itu bertugas mengambil bola dan meletakkan di depan gawang kembali, begitu seterusnya.
- e. Nilai : Menentukan arah tendangan dengan cepat.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, saling membantu, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Perbanyak jumlah bola di depan gawang.
  - 2) Bola digulirkan dahulu sebelum ditendang ke arah gawang.
  - 3) Cobalah dengan menggunakan kaki terlemah yang dimiliki anak (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

## 2. Kelompok umur 9 dan 10 tahun

Pada usia 9 sampai 10 tahun anak-anak ada kemungkinan bukanlah awal mereka bermain bola. Di sekolah formal ataupun di lingkungan anak-anak tinggal biasanya mereka telah bermain sepakbola dengan lingkungan sosialnya. Pada umur ini anak-anak sudah mulai perkembangan gerakan manipulatif, gerak non lokomotor dan gerak lokomotor. Anak-anak mulai memahami taktik

dan strategi dasar permainan sepakbola. Berikut beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan, antara lain:

**a) Psikomotor**

Anak-anak mulai sedikit terbentuk biomotornya seperti: daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan powernya. Dalam hal kekuatan masing sangat tergantung massa otot dan ukuran tubuh anak, semakin besar masa otot semakin besar pula kekuatan yang dapat ditimbulkan oleh anak. Fleksibilitas gerak bertambah bagus dan mudah dalam melatihkannya.

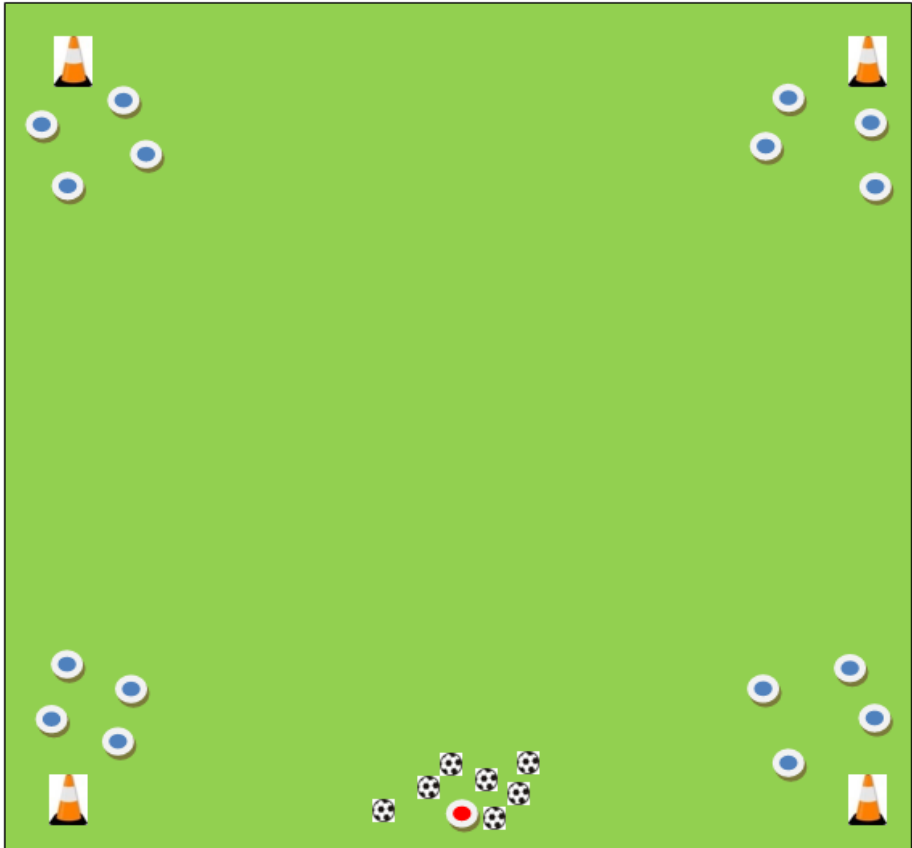
**b) Pengetahuan**

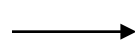

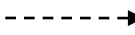






Anak-anak pada masa ini perkembangan terkait memori sudah sangat berkembang, terutama memori yang disengaja dibuat. Walaupun masa dalam short term memory, tetapi sangat penting untuk terus dipergunakan. Memori pada anak sangat tergantung oleh pengetahuan dan pengalaman yang didapatnya. Anak-anak sudah mulai bisa mengikuti, menghapalkan, mengingat sesuatu hal yang lebih kompleks dan yang lebih penting mulai bisa memecahkan masalah yang lebih kompleks. Sudah bisa fokus terhadap apa yang diberikan dan dipelajari. Kapan dan dimana anak-anak bergerak dalam sepakbola juga sudah timbul akan penguasaannya.

**c) Psikososial**

Kesenangan berinteraksi sosial terkadang membuat anak pada umur ini lebih suka bermain menurut kehendaknya sendiri, masih perlu diingatkan untuk berlatih sepakbola. Anak-anak sudah mulai serius dalam bermain dengan lawan dan kawan mainnya, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun lingkungan pertandingan. Kebutuhan akan tim dan kebersamaan sudah mulai dirasa penting oleh anak-anak. Pengembangan kelompok-kelompok dalam berinteraksi, baik di saat latihan maupun di luar latihan. Aktivitas interaksi sosial biasanya didasari oleh kesenangan dalam melakukannya.

1. Kembalikan bersama

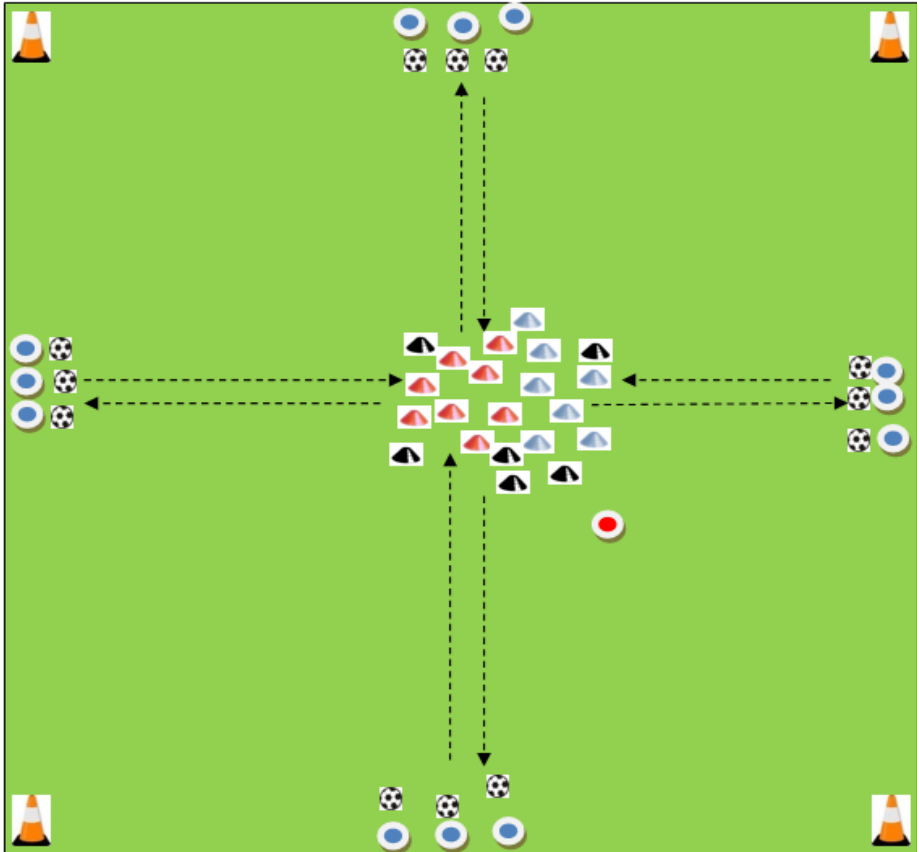




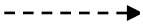




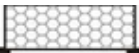

- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 4- 20 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi beberapa grup, satu grup terdiri atas 4 orang. Bola diletakkan di samping pelatih.
- d. Pelaksanaan : Pelatih melempar atau menendang bola ke area kosong untuk diambil oleh anak-anak. Dalam mengembalikan bola ke pelatih semua anak dalam satu grup harus menyentuh bola. Pelatih memberi kode kelompok siapa yang akan bekerja terlebih dahulu, lakukan secara bergantian tetapi berjalan terus.
- e. Nilai : Anak-anak mengembangkan kemampuan imajinasi dan mengukur area bermain, bekerja kolektif dalam sebuah tim.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja sama, kerja keras, disiplin.
- g. Variasi :
  - 1) Setiap anak dibatasi sentuhan dengan bolanya ketika mengembalikan ke pelatih.
  - 2) Pelatih berpindah tempat dari saat memberikan ke saat anak akan mengembalikan.
  - 3) Bola dilempar bersama-sama dan para anak dalam kelompok masing-masing berebut mengembalikan bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi

## 2. Membangun bersama



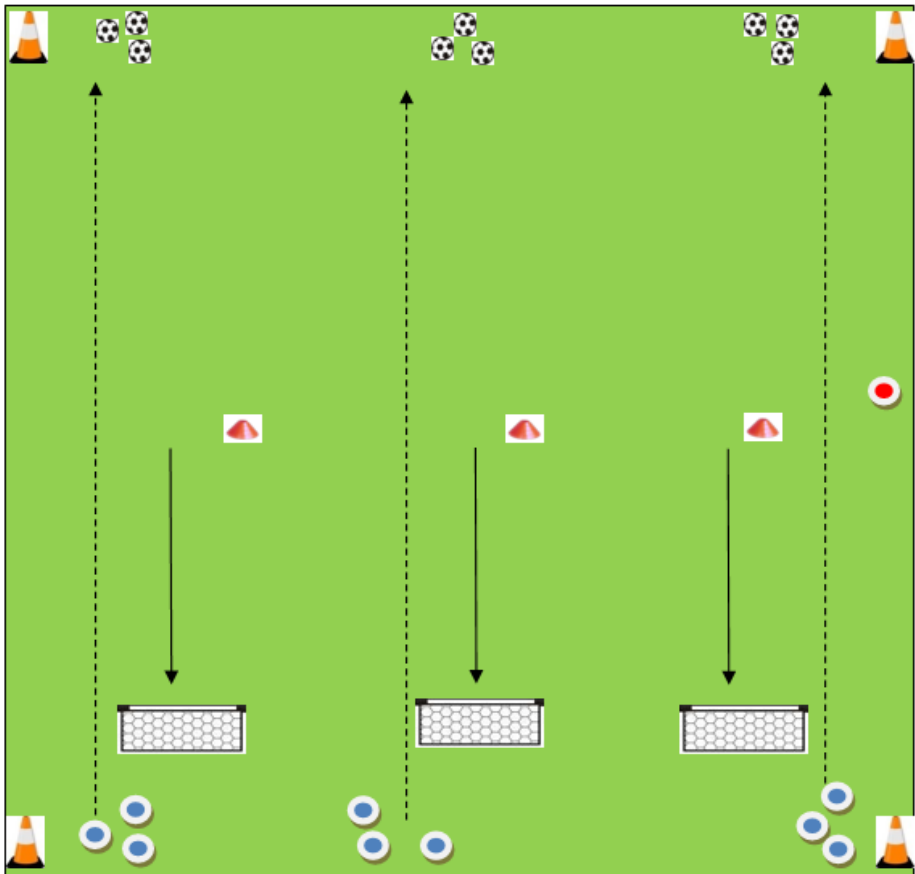
- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

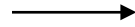
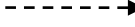









Petunjuk :

- a. Area :  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 4 kelompok, dengan satu kelompok beranggotakan 3 anak. Setiap anak membawa bola masing-masing, anak-anak menempatkan diri di pinggir lapangan. Tempatkan marker di tengah lapangan dengan 3 warna yang berbeda-beda.
- d. Pelaksanaan : Pelatih memberi instruksi matematika ( $3+4=?$ ). Anak-anak menggiring bola menuju tengah lapangan untuk mengambil marker (berlari bergantian). Marker diambil satu persatu. Marker diletakkan sesuai warna (3 warna merah + 4 warna biru = 7) warna hitam, ketiga angka dengan marker yang berbeda).
- e. Nilai : Berpikir dengan cepat terhadap instruksi pelatih.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter bekerja sama kerja keras, disiplin, pantang menyerah, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Pelatih menentukan warna yang diambil harus secara berurutan.
  - 2) Anak-anak melaksanakan tidak bergantian tetapi mengambil bersama-sama (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

3. Ambil dengan cara berbeda

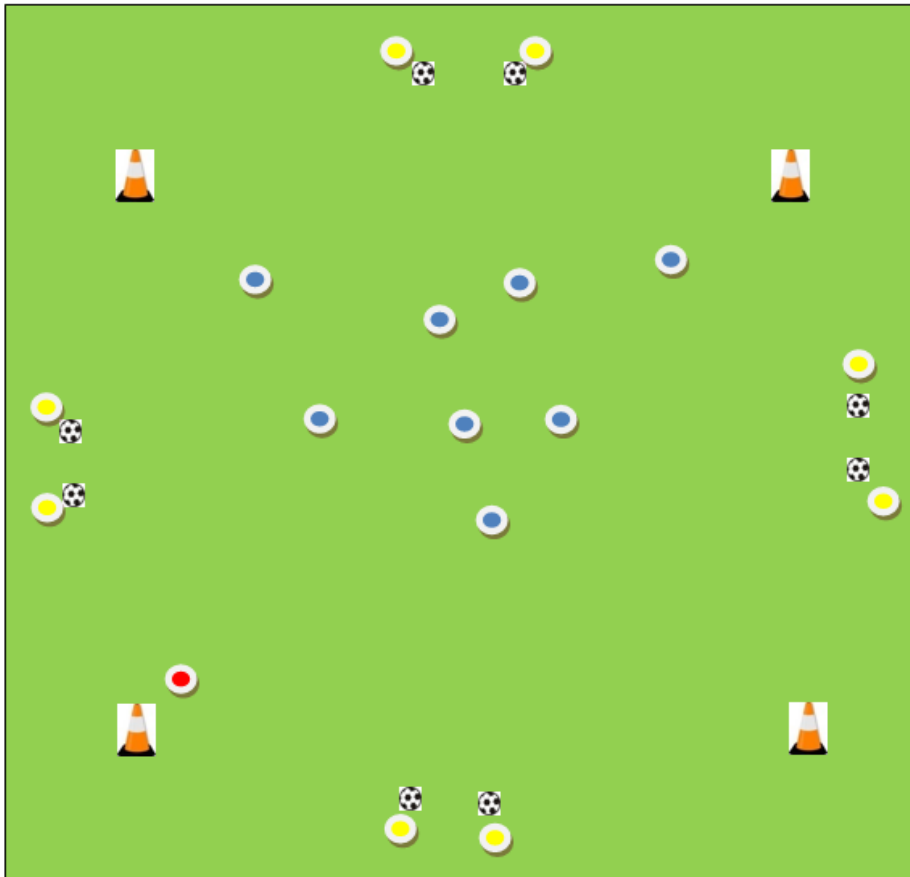


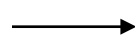

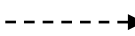




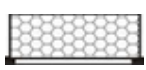

-  = arah bola
-  = arah lari
-  = passing lambung
-  = pelatih
-  = pemain
-  = cone
-  = marker
-  = bola
-  = gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 24
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 3 kelompok, masing-masing beranggotakan 6-7 anak. Siapkan bola di ujung lurus dengan anak sesuai dengan jumlah anak.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari mengambil bola secara bersamaan. Kemudian memberikan ke teman dengan cara ( satu kelompok menggunakan tangan melalui sela kaki, satu kelompok menggunakan tangan lewat atas kepala dan satu kelompok dengan tangan melalui samping) sampai bola berapa di marker tengah lapangan. Setelah itu anak terakhir yang sampai di marker menendang bola memasukkan ke gawang. Begitu seterusnya sampai bola habis.
- e. Nilai : Pemecahan masalah dalam tim.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter bekerja sama kerja keras, disiplin, pantang menyerah, tanggung jawab.  
Pelatih dapat menanamkan karakter kerja sama, kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Saat memberikan bola hanya boleh dengan tangan kanan saja.
  - 2) Saat akan menendang bola ke gawang bola digulirkan ke depan terlebih dahulu.
  - 3) Saat menendang bola ke gawang bergantian setelah kaki kanan, bola berikutnya yang diambil ditendang ke gawang dengan kaki kiri, begitu seterusnya (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

4. Diam dan terbang

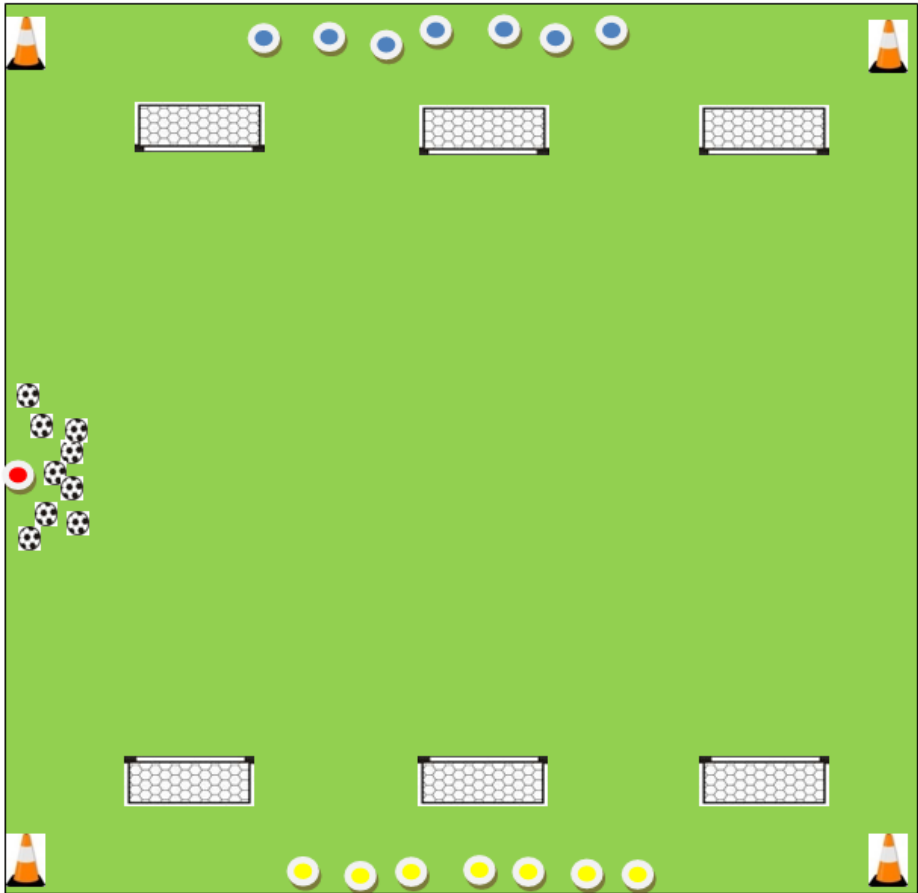


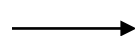
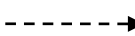







- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 10- 20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok. Dengan bola dua anak satu bola.
- d. Pelaksanaan : Satu kelompok berada di dalam area bermain. Kelompok lainnya berada di luar area bermain dengan membawa bola masing-masing anak. Setelah ada isyarat dari pelatih, anak yang di luar area masuk dengan menggiring bola. Sasarannya adalah mengenai kaki kelompok tanpa bola dengan melakukan teknik passing (tidak diperkenankan passing atas ataupun shooting). Anak yang di dalam boleh melompat untuk menghindari bola. Jikalau anak terkena bola maka, anak harus diam di tempat. Dia bisa berlari kembali (aktif) jikalau ada teman yang bisa merangkak melalui kedua kaki anak (jangan lakukan passing jika anak dalam posisi merangkak membantu teman).
- e. Nilai : Pemecahan masalah dalam tim, dan kebugaran anak.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak dibatasi oleh waktu untuk membuat diam seluruh anak.
  - 2) Dalam satu kelompok pilih satu anak yang aktif hanya dengan disentuh bahunya oleh tiga teman berbeda (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

5. Belajar menjadi kapten

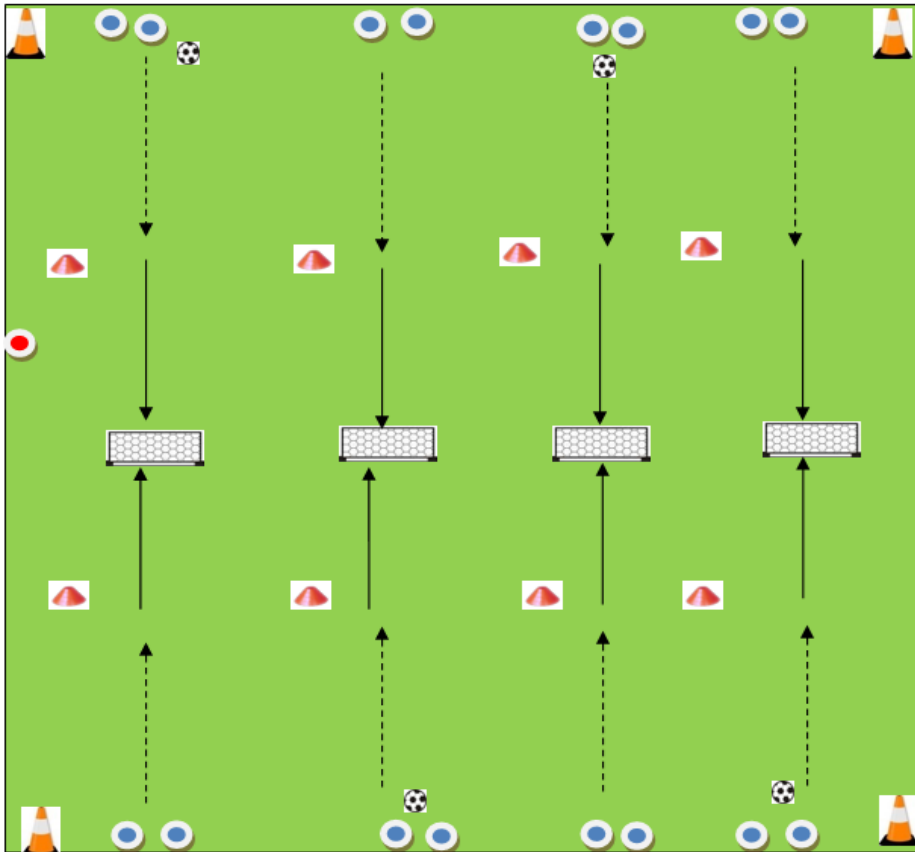



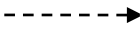






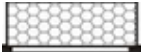
-  = arah bola
-  = arah lari
-  = passing lambung
-  = pelatih
-  = pemain
-  = cone
-  = marker
-  = bola
-  = gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 7- 24
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok dengan menempati belakang gawang, bola diletakkan di samping pelatih.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak bermain 2 vs 2 dengan tiga buah gawang kecil. Pelatih memberi bola secara bergantian ke kelompok yang sudah ditentukan. Satu dari anggota kelompok ditunjuk sebagai kapten (bertugas menentukan siapa yang akan bermain), semua harus merasakan menjadi kapten. Target dalam permainan ini adalah mencetak gol.
- e. Nilai : Belajar memberi instruksi kepada teman.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, kerja sama.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan permainan hingga 3 vs 4 atau 4 vs 5 dengan tim menyerang lebih banyak jumlah anggota kelompoknya.
  - 2) Pelatih memberikan bola ke tengah lapangan untuk dikejar oleh kedua kelompok (berembut terlebih dahulu) setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 3) Pelatih memberikan bola 2 sekaligus dalam sebuah permainan (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

6. Menyusun perahu



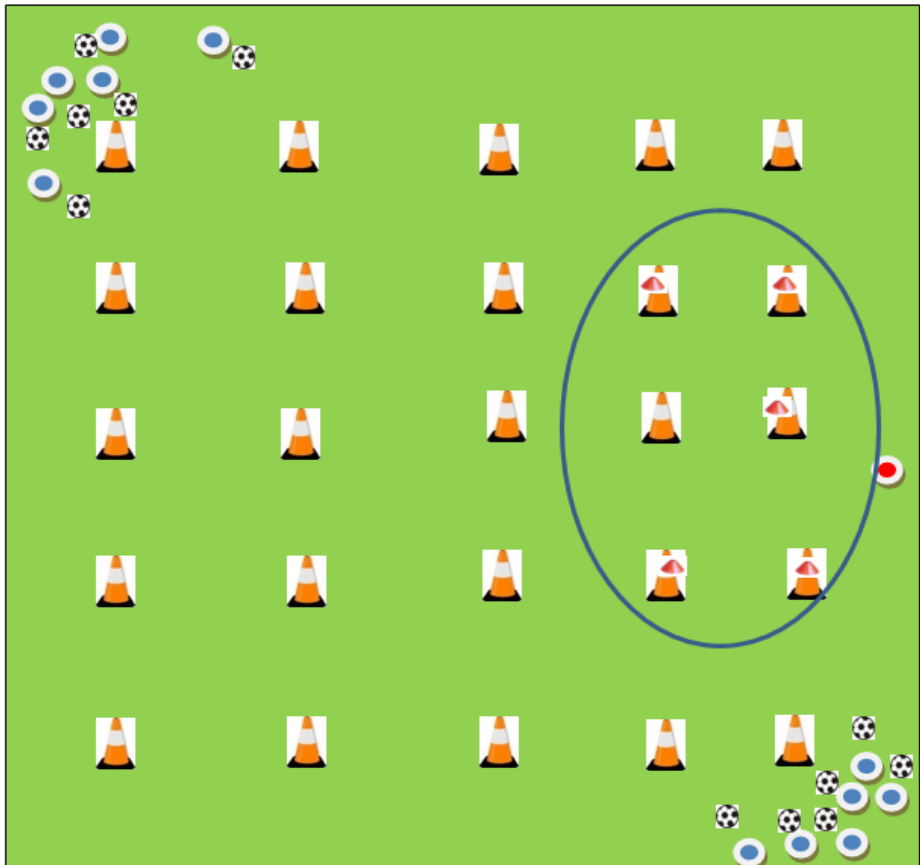
-  = arah bola
-  = arah lari
-  = passing lambung
-  = pelatih
-  = pemain
-  = cone
-  = marker
-  = bola
-  = gawang









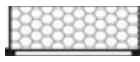


Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi dua kelompok dengan menempati belakang gawang, bola diletakkan di samping pelatih.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak bermain 2 vs 2 dengan tiga buah gawang kecil. Pelatih memberi bola secara bergantian ke kelompok yang sudah ditentukan. Satu dari anggota kelompok ditunjuk sebagai kapten (bertugas menentukan siapa yang akan bermain), semua harus merasakan menjadi kapten. Target dalam permainan ini adalah mencetak gol.
- e. Nilai : Belajar memberi instruksi kepada teman.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, kerja sama.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan permainan hingga 3 vs 4 atau 4 vs 5 dengan tim menyerang lebih banyak jumlah anggota kelompoknya.
  - 2) Pelatih memberikan bola ke tengah lapangan untuk dikejar oleh kedua kelompok (berembut terlebih dahulu) setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 3) Pelatih memberikan bola 2 sekaligus dalam sebuah permainan (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

7. Membuat angka

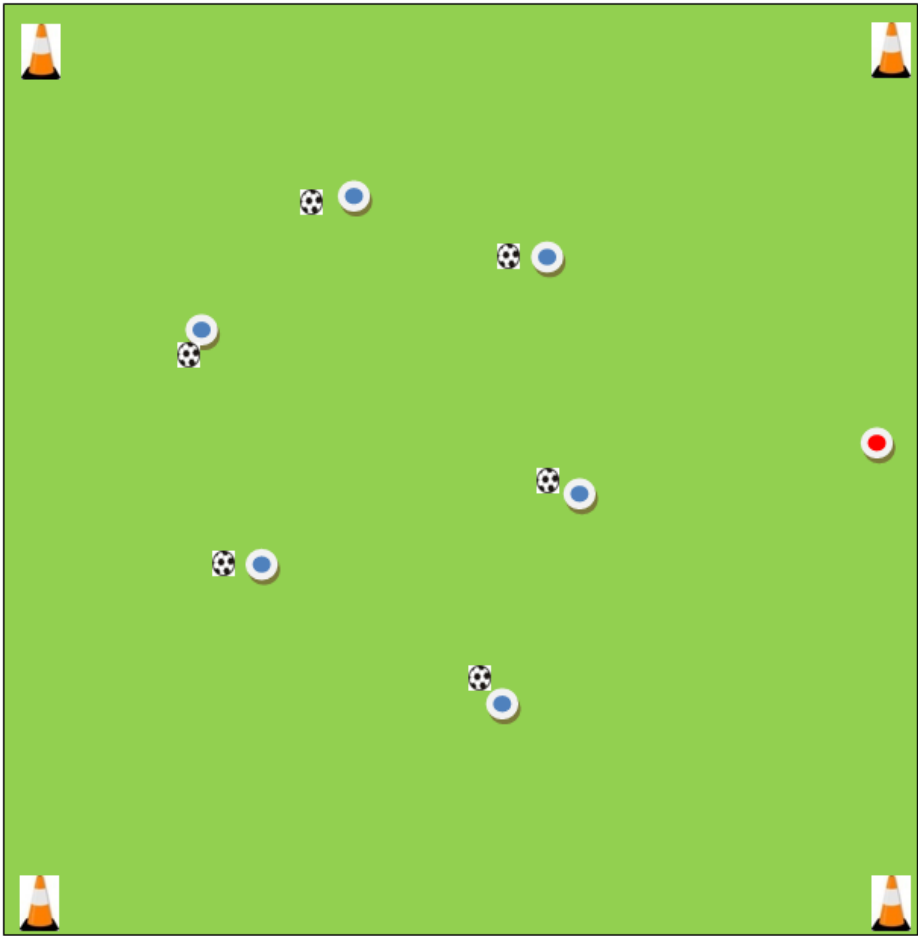


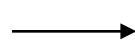

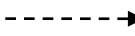




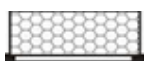

-  = arah bola
-  = arah lari
-  = passing lambung
-  = pelatih
-  = pemain
-  = cone
-  = marker
-  = bola
-  = gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6-20
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing membawa bola dan marker. Menempatkan diri di kedua sudut lapangan.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari menggiring bola, dan meletakkan/memasukkan marker di atas cone (yang telah ditata seperti di atas sehingga membentuk angka yang diminta oleh pelatih.
- e. Nilai : Berpikir dengan cepat dalam mengambil keputusan.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerjasama kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan jumlah cone di area bermain dengan jarak yang semakin lebar.
  - 2) Dikombinasikan angka dan huruf terkait meletakkan markernya.
  - 3) Dibatasi waktu dalam pelaksanaannya, sehingga harus cepat dan benar (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

8. Menghindari angin

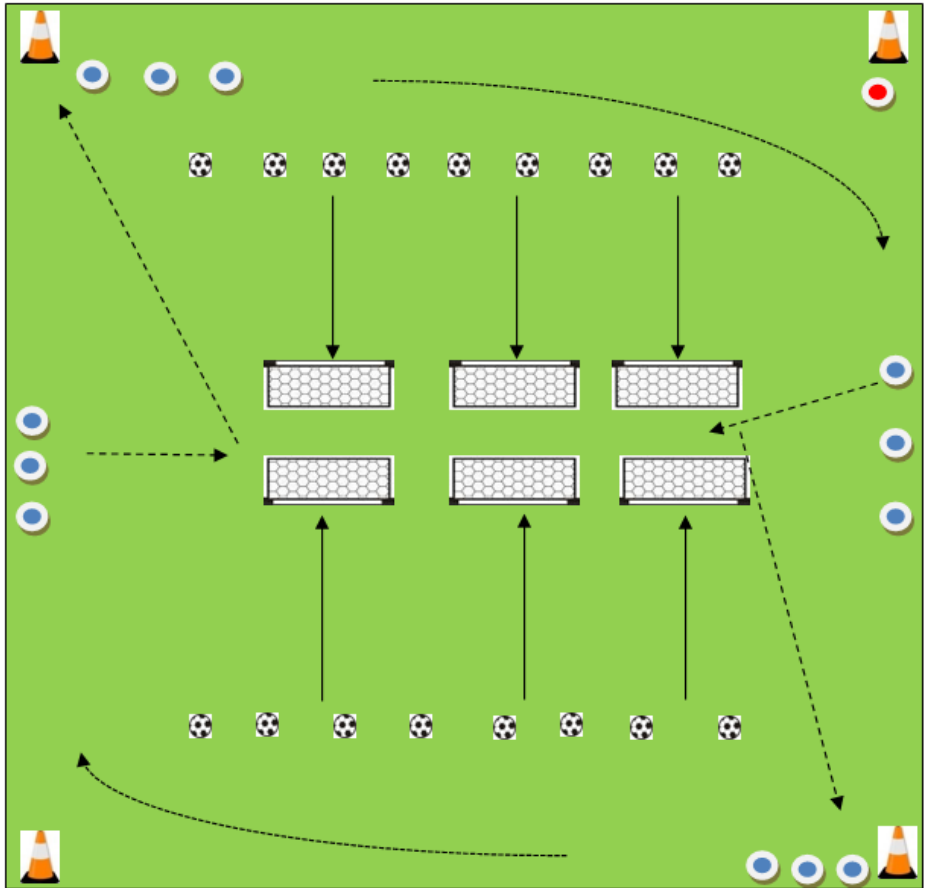










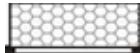
- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak berada bebas di area bermain. Masing-masing anak membawa bola.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak menggiring bola kemana saja di dalam area, pelatih mencoba merebut bola dari anak-anak. Jikalau bola terebut, maka anak yang bersangkutan melakukan juggling bola di pinggir lapangan.
- e. Nilai : Mengubah arah dengan cepat, daya tahan, melihat area sekitar dalam permainan sepakbola.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak menggiring bola dengan mempunyai tujuan, selalu menghindari pelatih (di belakang pelatih). setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 2) Anak-anak yang sudah melakukan juggling sebanyak 10 kali tanpa jatuh masuk kembali ke lapangan dan menggiring bola lagi. (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

9. Lomba memasukkan bola



-  = arah bola
-  = arah lari
-  = passing lambung
-  = pelatih
-  = pemain
-  = cone
-  = marker
-  = bola
-  = gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 12
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 4 kelompok, bola ditempatkan di depan gawang. Pasanglah 6 gawang ada di tengah area bermain.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak melakukan shooting ke gawang (berusaha mencetak gol sebanyak mungkin dari bola yang telah disediakan) setelah itu bertugas mengambil bola dan meletakkan di depan gawang kembali, begitu seterusnya.
- e. Nilai : Menentukan arah tendangan dengan cepat.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, saling membantu, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Perbanyak jumlah bola di depan gawang.
  - 2) Bola digulirkan dahulu sebelum ditendang ke arah gawang.
  - 3) Cobalah dengan menggunakan kaki terlemah yang dimiliki anak (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

### 3. Kelompok umur 11 dan 12 tahun

Pada umur 11 dan 12 tahun anak-anak mulai paham dan mengerti akan instruksi dan latihan yang kompleks, bahkan yang lebih membanggakan adalah mereka mulai mampu memodifikasi dan mengembangkan sesuai dengan kemampuan dan keinginan yang mereka miliki. Lebih kritis dibandingkan umur di bawahnya dalam pemikiran tetapi masih belum bisa konsisten. Berikut beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan, antara lain:

**a. Psikomotor**

Kemampuan fisik mulai berkembang, baik daya tahan, kecepatan, kekuatan maupun power. Kekuatan terkait dengan pertumbuhan ukuran badan dan bertambahnya massa otot. Ketepatan dan jangkauan akan jarak yang jauh dapat dilakukan dengan perkembangan power yang dimiliki. Teknik dan koordinasi anak sudah bagus dan mempunyai kepercayaan diri untuk mengolah dalam sebuah gerakan sepakbola. Fleksibilitas dan kelincihan gerak lebih bagus dari pada umur sebelumnya dan akan berkembang sangat cepat.

**b. Kognitif**

Pada masa ini merupakan masa yang baik untuk belajar. Anak-anak dapat meningkatkan penampilannya dengan mempertimbangkan kemampuan pola pikir yang didapatnya. Pemecahan masalah yang terjadi di lapangan bisa dipecahkan dengan diskusi dengan teman sekelompoknya. Motivasi berlatih muncul dari dalam diri anak, bahwa latihan merupakan kebutuhan untuk memecahkan masalah yang ada.

**c. Psikososial**

Perkembangan hubungan sosial dengan teman bermain dalam tim tidak ke kelompok-kelompok kecil lagi, tetapi mulai menyeluruh ke semua anggota dalam tim. Kedekatan dan persahabatan sangat berpengaruh dalam hubungan tim, anak dengan semangat tinggi ingin dikenal oleh semua anak. Lingkungan belajar sepakbola juga dijadikan cermin dalam lingkungan kehidupan sosial saat ini dan masa yang akan datang.

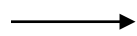
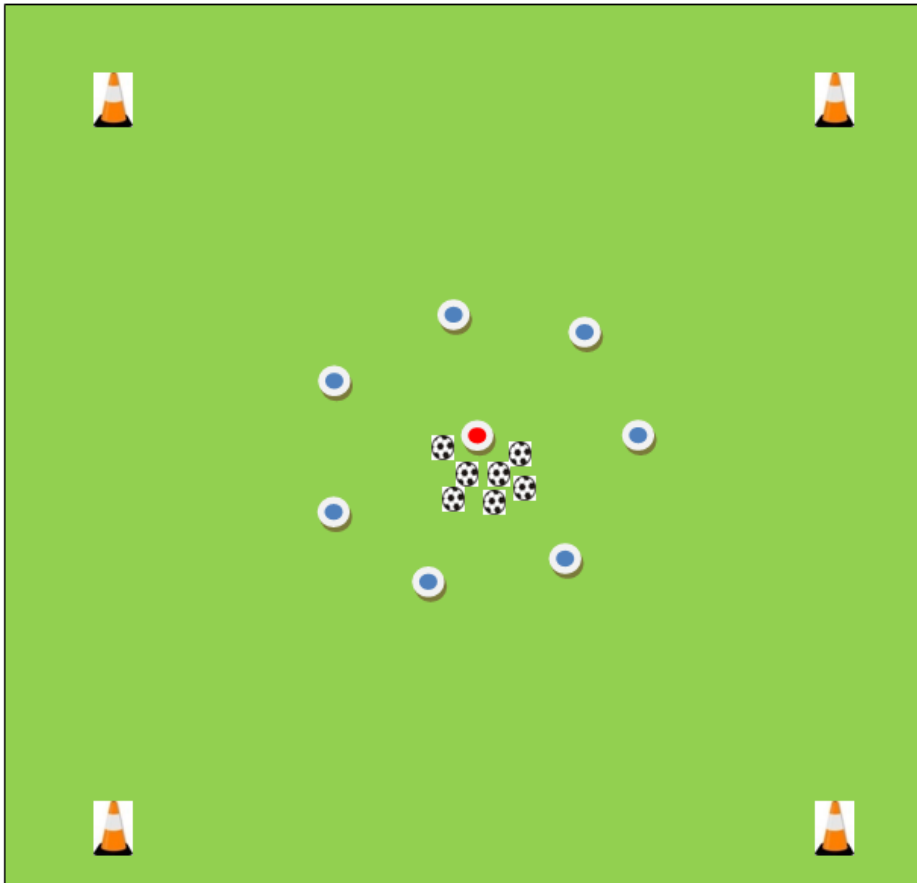
Pada kelompok umur ini latihan sepakbola lebih baik dilakukan dalam bentuk permainan sepakbola yang disederhanakan. Tidak harus bermain dengan lapangan dewasa beranggotakan 11 pemain, tetapi dengan lapangan kecil, gawang lebih kecil maupun jumlah pemain yang lebih sedikit. Beberapa manfaat dengan sebuah situasi permainan yang dibuat dalam area lebih kecil adalah sebagai berikut:

1. Lebih banyak bersentuhan bola saat permainan.
2. Lebih cepat berpikir menentukan apa yang harus dilakukan saat berentuhan dengan bola.

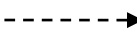


3. Lebih banyak terciptanya gol (dasar bahwa anak lebih suka mencetak gol dalam bermain sepakbola).

1. Menjemput bola



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



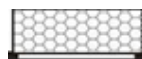
= cone



= marker



= bola

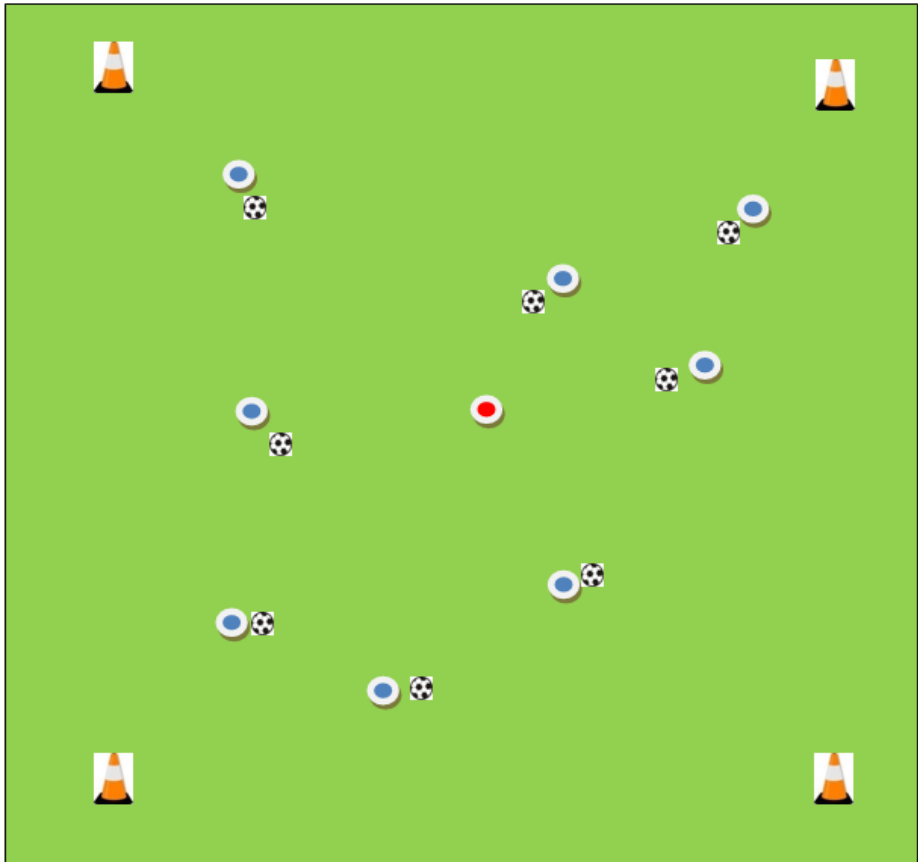


= gawang

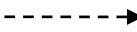
Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak berdiri mengelilingi pelatih dengan jarak yang tidak terlalu dekat.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari mengambil bola yang dilempar ke segala penjuru oleh pelatih (pelatih melempar bola, baik bola datar maupun bola lambung agar menarik perhatian anak) dan mengembalikan lagi ke area di sekitar pelatih
- e. Peraturan : tidak ada
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Berlari membawa bola ke pelatih dengan satu tangan.
  - 2) Berlari membawa bola ke pelatih dengan dua tangan dengan bola di pusar.
  - 3) Berlari membawa bola ke pelatih dengan bola diangkat dengan dua tangan di atas kepala.
  - 4) Berlari membawa bola ke pelatih dengan cara menggiring bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 5) Berlari mengambil bola kemudian mengembalikan ke pelatih dengan cara menendang bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

2. Mengenal tubuh dengan menggiring bola



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



= cone



= marker



= bola

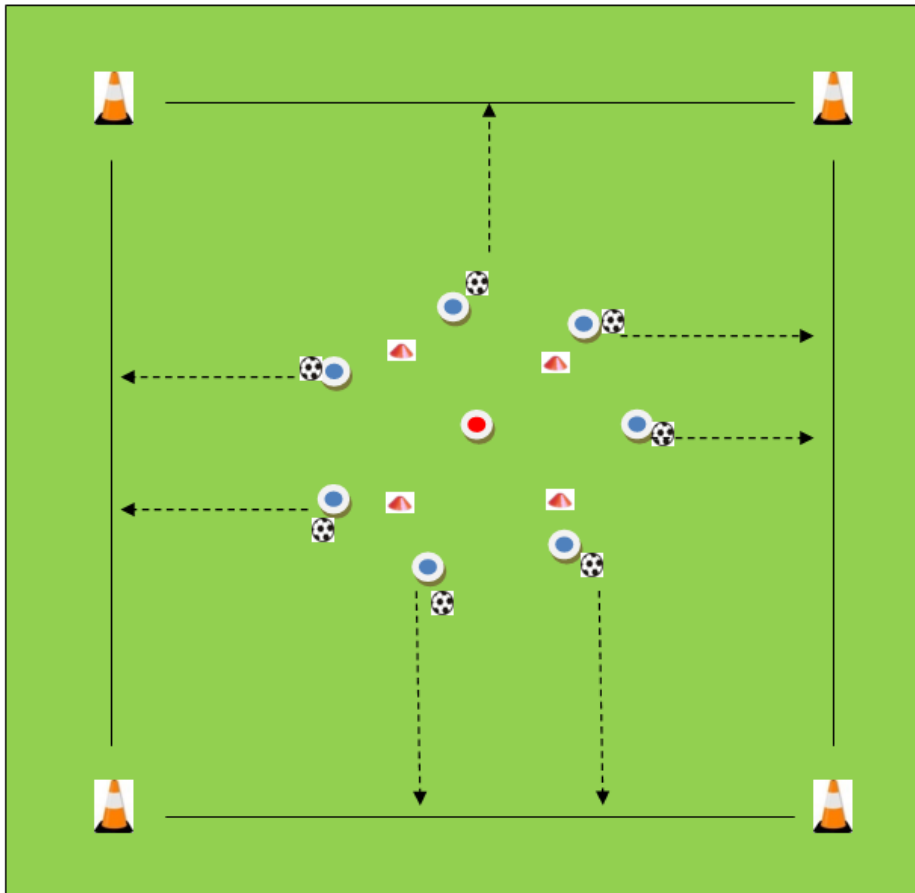




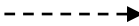




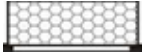

= gawang

Petunjuk:

- a. Area : ¼ lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak membawa bola masing-masing.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak menggiring bola kemana saja di dalam area dengan memperhatikan instruksi pelatih (menyebutkan bagian tubuh, baik itu dahi, dagu, tangan, telinga hidung, perut dan lain-lain), anak memegang bagian tubuh kemudian kembali menggiring bola, dan jangan sampai bertabrakan atau disentuh oleh anak lain di dalam area.
- e. Peraturan : tidak ada
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, jujur, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak menggiring bola dengan menyapa (memanggil) nama teman yang ada di dekatnya.
  - 2) Anak-anak menggiring bola dengan menyebutkan salah satu karakter positif jikalau bola bertabrakan dengan teman lainnya.
  - 3) Anak-anak menggiring bola dengan menyebutkan salah satu karakter negatif jikalau bola bertabrakan dengan teman lainnya.
  - 4) Anak-anak menggiring bola dengan menyebutkan salah satu peralatan permainan sepakbola jikalau bola bertabrakan dengan teman lainnya.

3. Ketepatan kaki dan tangan

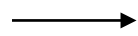
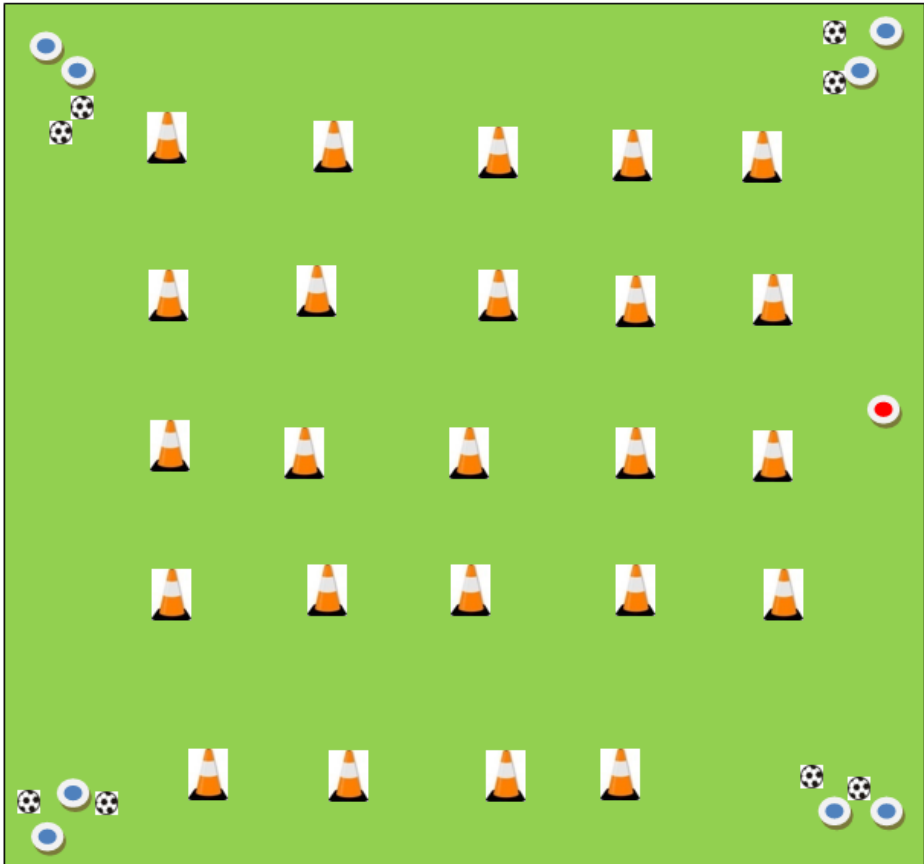


- |   |                   |   |          |
|---|-------------------|---|----------|
|  | = arah bola       |  | = cone   |
|  | = arah lari       |  | = marker |
|  | = passing lambung |  | = bola   |
|  | = pelatih         |  | = gawang |
|  | = pemain          |   |          |

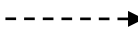
Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak berdiri mengelilingi pelatih dengan jarak yang tidak terlalu dekat dengan satu anak membawa satu bola.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari menggiring bola dari tengah ke area samping (line, bisa ditandai dengan cone) setelah sampai di cone, bola diambil menggunakan tangan dan dilempar kembali ke marker yang ada di tengah lapangan, semakin dekat dengan marker semakin bagus ketepatan (target yang dituju).
- e. Peraturan : tidak ada
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Setelah sampai di line bola dilempar ke atas (tepek tangan dua kali) lalu tangkap bola dan selanjutnya dilempar ke marker yang ada di tengah.
  - 2) Setelah sampai di line bola ditendang ke atas (tepek tangan dua kali) lalu tangkap bola dan selanjutnya dilempar ke marker yang ada di tengah (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 3) Setelah sampai di line bola dikembalikan ke marker dengan menggunakan passing mengenai marker (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

4. Menghitung cone



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



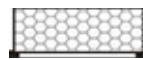
= cone



= marker



= bola



= gawang

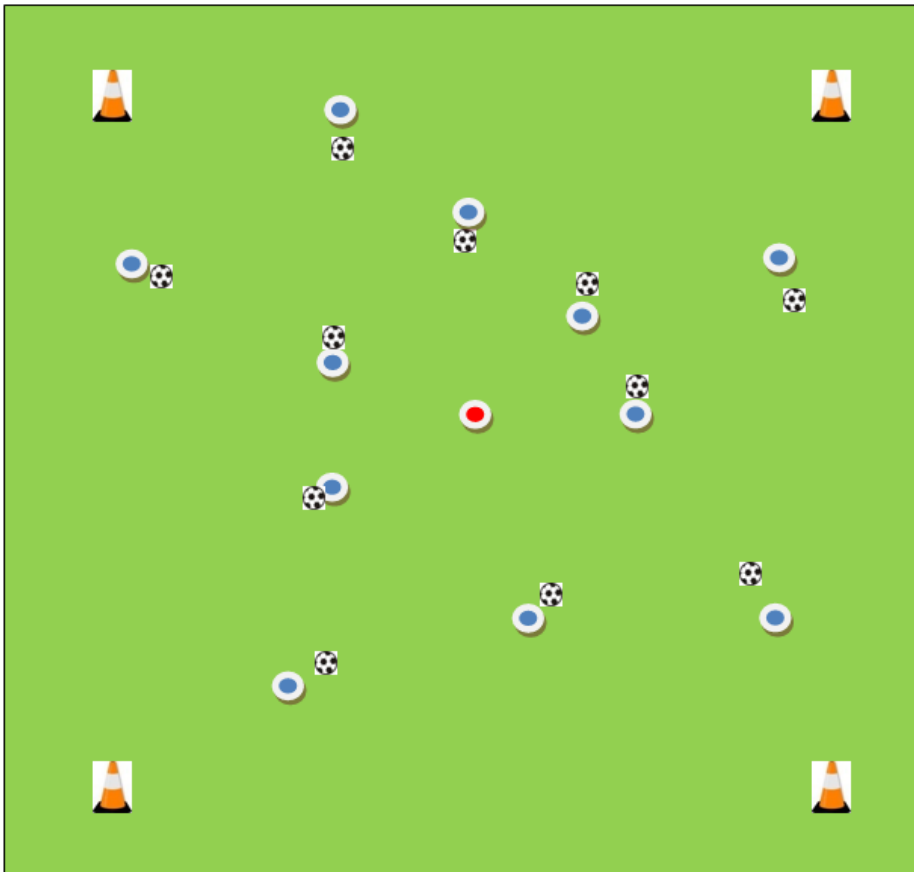
Petunjuk:

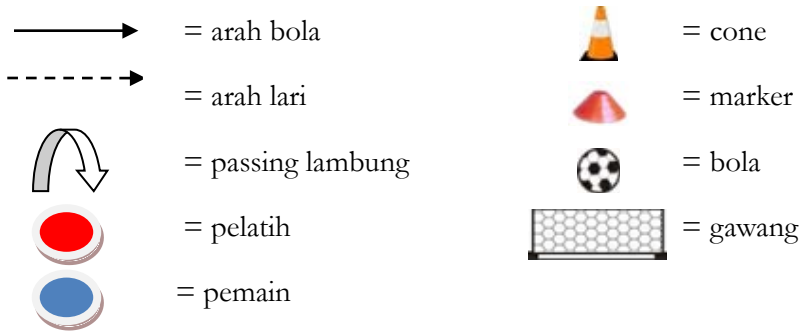
- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak membawa bola masing-masing, dan dibagi menjadi empat kelompok yang menempatkan diri di setiap sudut area.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak menggiring bola kemana saja di dalam area dengan melewati cone dan memegang cone sambil menghitung berapa jumlah cone yang mampu dipegang. Pelatih memberikan waktu 0,5 menit sampai dengan 1 menit setiap memberi kesempatan pada anak untuk melakukannya.
- e. Peraturan : tidak ada
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, jujur, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak menggiring bola (akan menghitung jika bertemu cone, berbelok dan memegang cone) jikalau tetap lurus maka tidak dihitung.
  - 2) Anak-anak menggiring bola (akan menghitung jika bertemu cone, memutari dan memegang cone) jikalau tetap lurus ataupun hanya berbelok tidak maka tidak dihitung. (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 3) Anak-anak menggiring bola (akan menghitung jika bertemu cone, dan menjatuhkan cone dengan bola lalu



- kembali dibetulkan) jikalau tetap lurus
- 4) Anak-anak menggiring bola dengan menyebutkan salah satu peralatan permainan sepakbola jikalau bola bertabrakan dengan teman lainnya.
  - 5) Berlari mengambil bola kemudian mengembalikan ke pelatih dengan cara menendang bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan

## 5. Belajar pipalondo





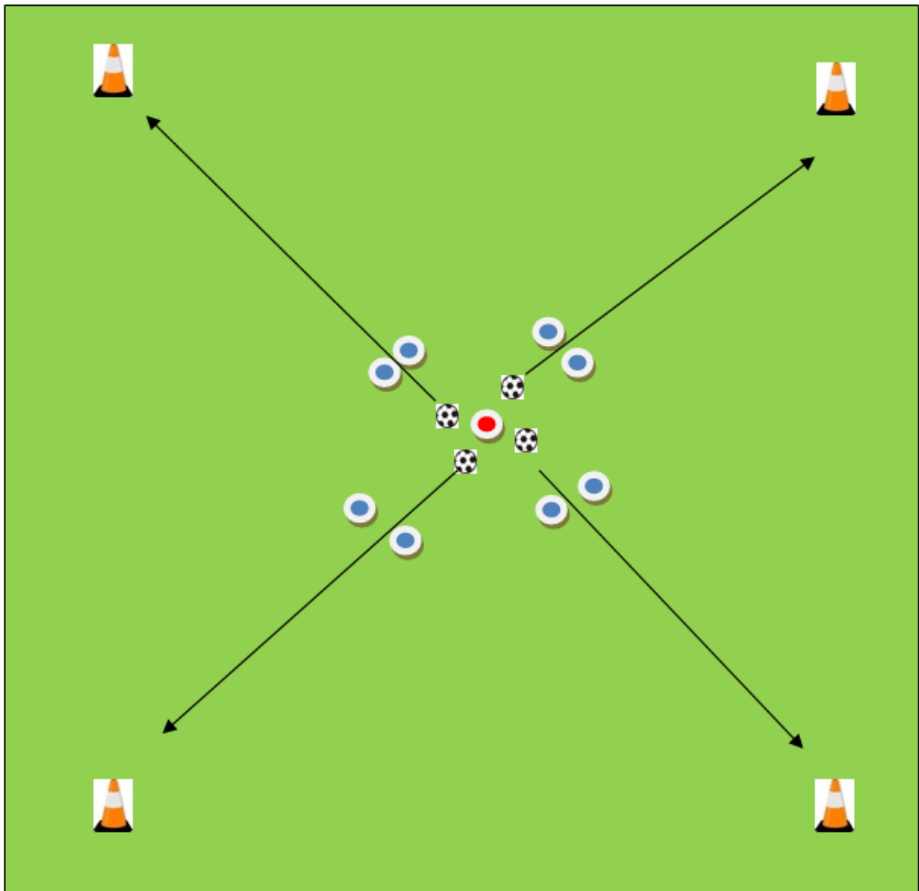
Petunjuk:

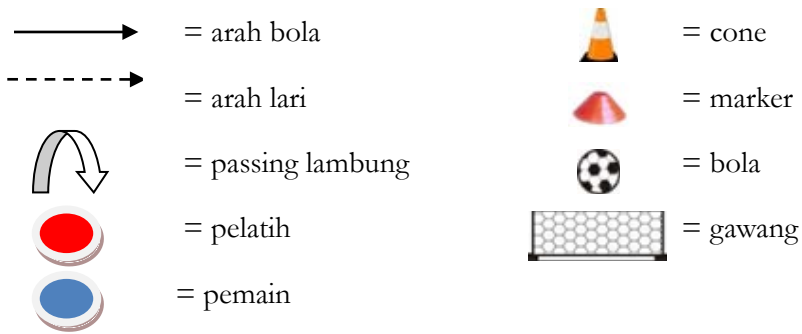
- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak berdiri mengelilingi pelatih dengan jarak yang tidak terlalu dekat.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari sambil menggiring bola bebas di sekitar area bermain. Pelatih memberikan pertanyaan terkait matematika ( $1+3 = ?$ ,  $5-2 = ?$ ), anak-anak menjawab dengan membentuk kelompok-kelompok kecil.
- e. Nilai : Reaksi cepat terhadap isyarat, kecepatan menyelesaikan masalah dan kemampuan untuk melakukan perhatian.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Anak-anak saat membentuk kelompok bukan hanya orang saja, tetapi bola juga dibawa menggunakan tangan.
  - 2) Anak-anak saat membentuk kelompok bukan hanya orang saja, tetapi bola juga dibawa menggunakan teknik menggiring bola.
  - 3) Pelatih memberi dua pertanyaan sekaligus satu untuk jumlah orang dan yang satu

untuk jumlah bola yang dibawa (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

- 4) Pelatih memberi dua pertanyaan sekaligus satu untuk jumlah orang dan yang satu untuk jumlah bola yang dibawa dengan teknik menggiring bola (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

## 6. Berlari mengejar target



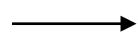
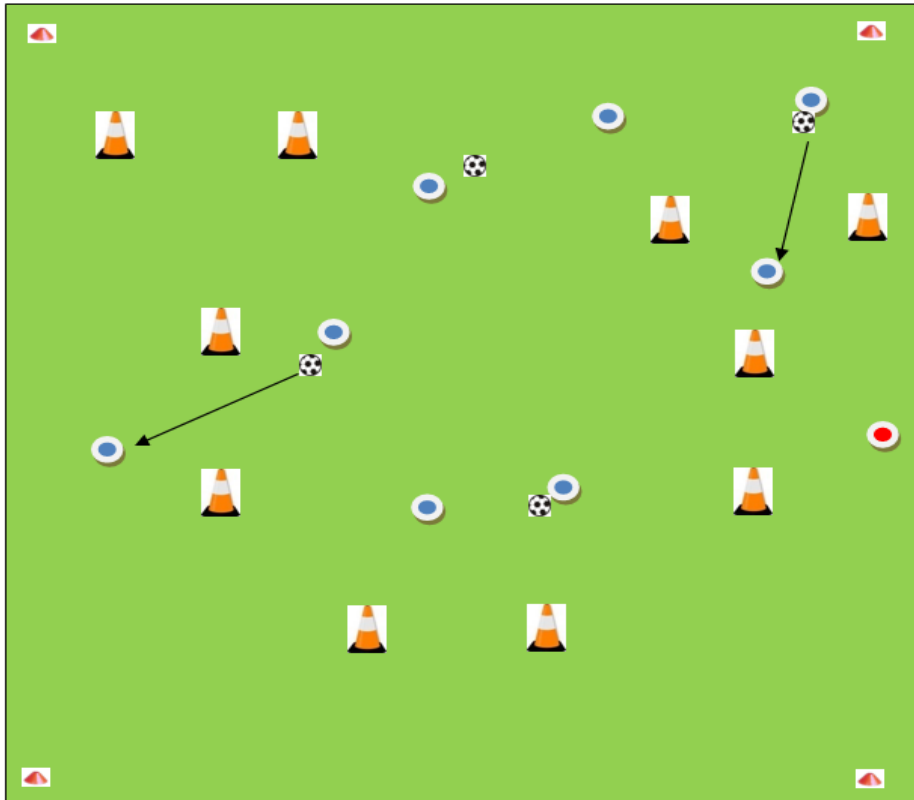


Petunjuk:

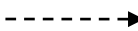
- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 10 (genap)
- c. Organisasi : Anak-anak berpasangan dengan satu bola (jikalau memungkinkan bola berbeda-beda warna untuk mempermudah identitas bola pada kelompoknya).
- d. Pelaksanaan : Pelatih melempar bola ke area lapangan secara bebas, anak yang berpasangan tersebut berlari mengambil bola dan menggiring dan mengoper ke teman sampai kepada pelatihnya. Pelatih diusahakan selalu berpindah-pindah tempat, dan latihan berjalan tanpa jeda.
- e. Nilai : Mengerti kapan menggiring dan mengoper, mengamati area sekitar.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, jujur, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Pelatih memberikan bola tinggi ke atas dan anak berusaha menangkap bola sebelum jatuh ke tanah terlebih dahulu.
  - 2) Kelompok ditambah jumlahnya baik orang dan bolanya (misalnya 4 orang satu

Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter kelompok dengan 3 bola). Setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.

### 7. Melewati jembatan



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



= cone



= marker



= bola

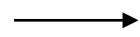
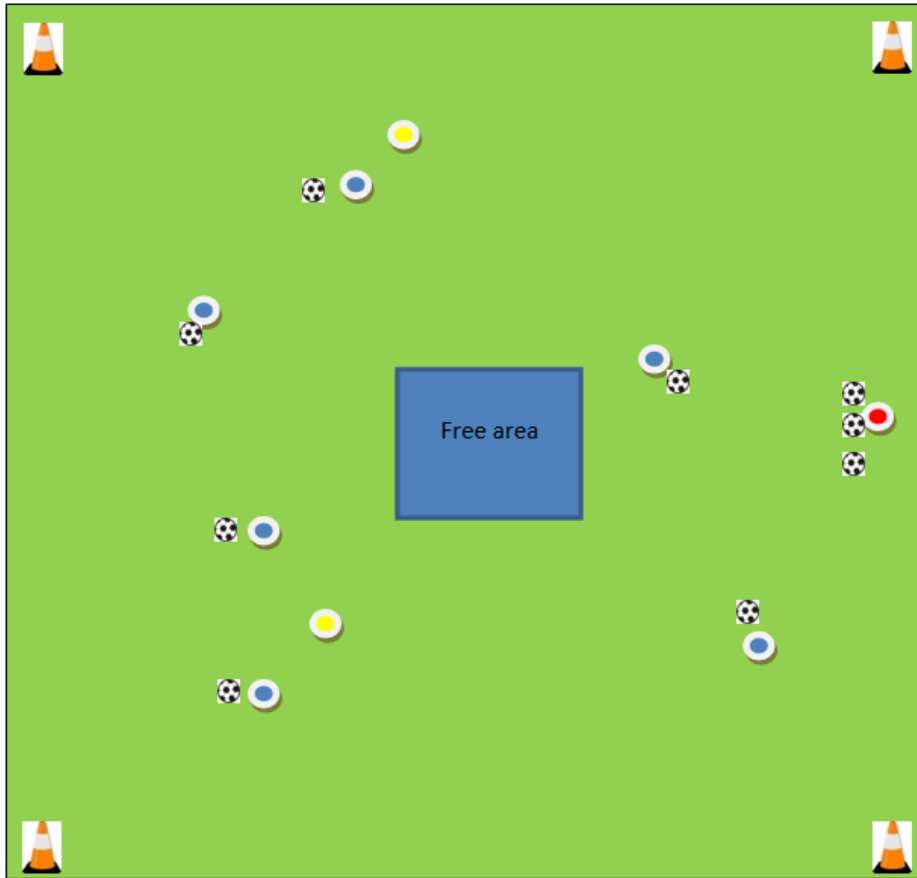


= gawang

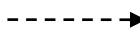
Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6-10
- c. Organisasi : Anak-anak berpasangan dengan satu bola untuk dua orang. Bebas menempatkan diri, tetapi masih di dalam area bermain.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak berlari menggiring bola, dan berusaha menumpukan ke teman dengan melewati cone yang telah dipasang, hitung jumlah bola yang berhasil melewati jembatan (cone), pelatih memberi waktu pelaksanaan. Tidak diperkenankan untuk melakukan (masuk ke cone yang sama secara berurutan).
- e. Nilai : Bagaimana mengubah arah bola, melatih daya tahan anak.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah.
- g. Variasi :
  - 1) Tambahkan jumlah cone di area bermain sebagai jembatan.
  - 2) Perkecil jembatan (jarak antar cone satu dengan cone lain yang akan dipakai untuk jembatan). setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan.
  - 3) Masukkan bola dua kali (menyebrang jembatan) baru akan memperoleh nilai, jikalau tidak utuh satu gerakan (misal terkena cone) maka nilai tidak dihitung (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

8. Menabung kebaikan



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



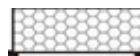
= cone



= marker



= bola



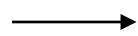
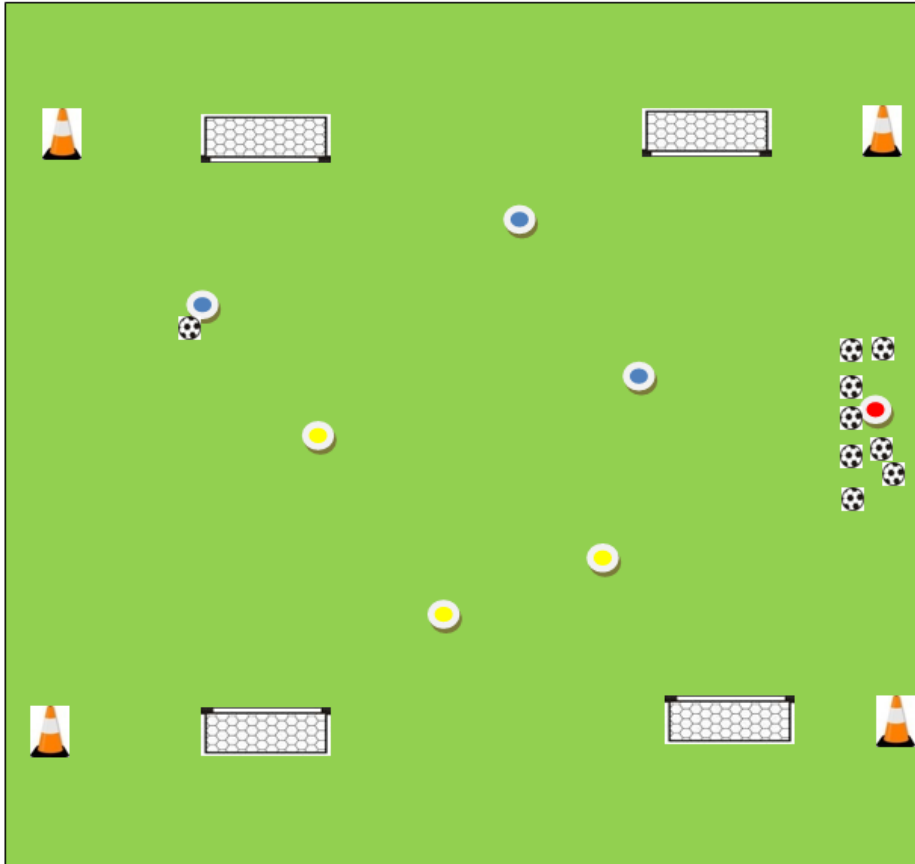
= gawang

Petunjuk:

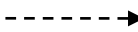
- a. Area :  $\frac{1}{4}$  atau  $\frac{1}{2}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 20
- c. Organisasi : Anak-anak berada bebas di area bermain kecuali free area. Masing-masing anak membawa bola, kecuali dua anak yang tidak membawa bola.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak menggiring bola kemana saja didalam area kecuali free area, dua anak bertugas sebagai merebut bola untuk dimasukkan ke free area.
- e. Nilai : Mengubah arah dengan cepat, daya tahan, menentukan keputusan.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, jujur, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Setelah merebut bola, memasukkan ke free area dengan melakukan passing.
  - 2) Setelah berhasil merebut bola, sebelum masuk free area boleh direbut kembali (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).
  - 3) Setelah berhasil merebut bola, sebelum masuk free area boleh direbut kembali. Pelatih memberi bola kembali dari luar lapangan kepada anak yang terebut (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).



9. Waktu efektif



= arah bola



= arah lari



= passing lambung



= pelatih



= pemain



= cone



= marker



= bola



= gawang

Petunjuk:

- a. Area :  $\frac{1}{4}$  lapangan sepakbola
- b. Jumlah pemain : 6- 12
- c. Organisasi : Anak-anak dibagi menjadi 2 grup, 3 vs 3. Gunakan bola 8-10 letakkan di pelatih. Buatlah 4 gawang di dalam area.
- d. Pelaksanaan : Anak-anak bermain bola dengan tujuan mencetak gol ke gawang kecil tanpa penjaga gawang. Jikalau bola masuk atau meninggalkan area pelatih memberi bola sampai habis. Setelah bola habis semua siswa mengambil bola dan dikumpulkan ke pelatih. Sebelum bola terkumpul semua permainan belum akan dimulai kembali.
- e. Nilai : Mengubah arah dengan cepat, daya tahan, menentukan keputusan, kerjasama.
- f. Karakter : Pelatih dapat menanamkan karakter kerja keras, disiplin, pantang menyerah, jujur, saling menghormati, tanggung jawab.
- g. Variasi :
  - 1) Perbanyak gawang yang ada di dalam area.
  - 2) Perkecil ukuran gawang, dengan bola yang ditambah.
  - 3) Perbanyak jumlah anak-anak dan ditambah dengan dua bola saat bermain secara bersamaan (setelah anak nyaman dan mampu beradaptasi dengan lingkungan latihan).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ang Chenand C.Dennis: 1996. Teching Value Laden Curiculain Physical Education, *Journal Of Teaching In Physical Education*, Volume 15. 338-354. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Boardman Norm. (2011). Junior Footbal Lisence, Partisipant Manual Community Coaching Pathway. Footbal Federation Australia.
- Chris Wirszylaand Lande rUniversity, State-Mandated Curriculum Changein Three High School Physical Education Programs. *Journal of Sport Management*, 1993, 7,243-248. Human Kinetics Publishers, Inc.
- Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor20tabun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Fleck Thomas, Carr David, Burem William (2009). Th official US Youth Soccer Coaching Manual. Us Youth Soccer.
- Hilaman Haris. 2015. Ini Penyebab Prestasi Sepakbola Jalan di Tempat. [www.metrotvnews.com](http://www.metrotvnews.com) diakses 6 Maret 2015.
- Marsh dan Willis. 2007. *Curriculum: Alternative Approach, Ongoing Issues*. Columbus, OH: Pearson Merril Prentice Hall.
- Achmad Syaiful Afandi. 2015. SSB Jangan Cari Juara. [kominformalangkota.go.id](http://kominformalangkota.go.id) diakses 20 Maret 2015.
- FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio). 2007. Tehnical Giude For Footbal Schools. First Edition language English. (Ebook).
- Miles, Matthew B dan A. Michael Huberman. 2007. *Analisis Data Kualitatif* (terjemahan). Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- NASPE-NASSM Joint Task Forceon Sport Management Curriculum and Accreditation. 1993. Standards for Curriculum and Voluntary Accreditation of Sport Management Education Programs. *Journal of Sport Management*, Human Kinetics Publishers, Inc.
- Teacher's Pedagogical Content Knowledge: Influences on Content, Curriculum, and Pedagogy *.Journal Of Teaching In Physical Education*, 2002, 22,

- 4-19. Human Kinetics Publishers, INC.
- PSSI. 2011. Program Kerja Bidang Pembinaan Usia Muda 2001-2015. [www.pssi.org](http://www.pssi.org) diakses 20 Maret 2015.
- P.Rulence-Pâques, E.Fruchart, V.Dru, E.Mullet. Decision-making in soccer game: a developmental perspective. *Revue Européennede Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology, Volume 55, Issue2, June 2005, Pages 131-136.*
- Rahayu, Tandiyo. 2009. *Bertinju di Arena Sepakbola*. <http://www.suaramerdeka.com>, diakses 3 Maret 2009.
- Said Yasir. 2014. Infrastruktur Sepakbola Indonesia Sangat Buruk, [www.andalas.com](http://www.andalas.com) diakses 20 Januari 2015.
- Sulistiyono. 2014. AnalisisFaktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Orang Tua Siswa Memilih Real Madrid Foundation Soccer School Sebagai Tempat Berlatih. *Laporan Penelitian*. FIK UNY.
- Wina Sanjaya. 2009. *Kurikulum dan Pembelajaran: Teori dan Praktik Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*, Jakarta: Kencana.
- Y. Köklü, U. Alemdaroğlu, A. Özkan, M. Koz,G. Ersöz. 2015. Relationship between printability, agility and vertical jump performance in young soccer players. *Science & Sports, Volume 30, Issue 1, February*