

## Pengembangan Latihan Sepakbola Menggunakan *Balanced Touching* untuk Anak Usia 12-13 Tahun

Oleh: Nawan Primasoni, M. Or  
email: nawan\_primasoni@uny.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan latihan sepakbola bagi anak-anak usia 12-13 tahun yang mengarah pada kemampuan menggunakan kedua kakinya dalam bersentuhan dengan bola. Permainan yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan oleh para pelatih sekolah sepakbola sebagai suatu bentuk latihan yang menyenangkan dan menambah keterampilan kedua kaki.

Penelitian pengembangan ini merupakan penelitian dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) melakukan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan, (2) merencanakan penelitian, (3) mengembangkan produk awal, (4) validasi ahli oleh ahli sepakbola, ahli teori bermain, ahli pendidikan usia dini dan revisi, (5) ujicoba lapangan dengan skala kecil dan revisi produk, (6) ujicoba skala besar dan revisi produk, dan (7) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap siswa SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 18 siswa. Uji coba skala besar dilakukan terhadap siswa SSB Selabora Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 40 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) skala nilai, (2) pedoman observasi permainan, (3) pedoman keefektifan permainan, dan (4) pedoman observasi terhadap pelatih uji coba. Teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis data deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian ini adalah sebuah buku panduan latihan sepakbola yang berisikan delapan permainan latihan, yaitu: (1) sentuh bola, (2) *juggling bola*, (3) permainan reaksi, (4) *passing number*, (5) memindahkan bola, (6) cetak *score*, (7) mengambil *point*, (8) mengejar waktu. Dari hasil penilaian para ahli materi dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan yang disusun sangat baik dan efektif untuk menambah keterampilan menggunakan kedua kaki dalam bersentuhan dengan bola dan tentunya menyenangkan.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling menarik di dunia, bisa dilihat dari jumlah penonton yang datang ke stadion untuk memberikan dukungan dan semangat pada tim kesayangannya. Selain itu aspek industri sepakbola yang makin maju dan meningkat, belum lagi menjadi kebanggaan suatu negara jika memenangi piala dunia, olimpiade, ataupun piala Eropa, Afrika, dan Asia.

Sepakbola belum menampakkan hasil yang dapat dibanggakan dan mampu bersaing di kancah Internasional. Sepakbola di Indonesia dewasa ini dikatakan belum bisa bersaing dengan Negara-negara Asia. Untuk itu perlu dipikirkan oleh pelatih, psikolog, ahli gizi, dan akademisi olahraga. Faktor pelatih sangat penting dalam membina anak-anak usia dini untuk menentukan prestasi di masa yang akan datang.

Anak-anak yang mempunyai kemampuan motorik yang sama bagusnya pada kedua anggota gerak tentu merupakan dambaan setiap orang, sebab kemampuan motorik yang bagus adalah modal tak ternilai bagi si anak untuk menunjang cita-citanya sebagai olahragawan. Bunker and Thorpe (1986: 1) menyatakan besar persentasi keberhasilan diperoleh dengan melakukan sesuatu atau berlatih. Bakat dan kemampuan seseorang sudah dimulai sejak masih kanak-kanak, jika ingin mewujudkan bakat, kemampuan serta kecerdasan anak memang perlu dimulai sejak anak masih berusia dini. Karena

pada tahun-tahun pertama kehidupan inilah kecerdasan dan fungsi-fungsi mental lainnya, termasuk kreativitas berkembang paling cepat.

Anak-anak sebagaimana orang dewasa bisa bertindak dan melakukan semua hal dengan sangat baik ketika merasa bahagia dan bergembira. Anak-anak akan merasa bahagia dan bergembira ketika ada seseorang yang mendampingi dan membantunya melakukan hal-hal yang menyenangkan, serta yakin bahwa ada orang yang menghargai dan mencintainya. Sepakbola yang dimainkan sejak anak-anak akan membawa dampak yang bagus untuk perkembangan kemampuan anak di masa kelaknya. Maka saat itulah pentingnya latihan yang teratur dan terarah.

Proses berlatih terkadang membosankan bagi anak-anak, tidak adanya daya kreatif dan inovatif dari para pelatih membuat anak-anak berhenti berlatih sewaktu-waktu, terkadang sasaran dan tujuan dari berlatih belum tercapai anak-anak sudah berhenti berlatih karena merasakan kobosanan. Matt (2010: 4) menyatakan latihan yang menggunakan *drill* dan tehnik saja akan membuat pemain berhenti berlatih. Diciptakannya permainan yang menarik dan menyenangkan untuk anak-anak merupakan salah satu jalan untuk memberikan kesenangan dalam berlatih.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang sama baiknya antara kaki kanan dan kaki kiri, baik saat menggiring bola, menghentikan bola ataupun *passing* bola. Kemampuan yang sama baiknya antara kaki kanan dan kaki kiri akan sangat menunjang dalam permainan sepakbola. Pemain sepakbola akan efektif dalam permainan jika sama baiknya

dalam mengolah bola dengan kedua kakinya. Banyak permasalahan yang sering terjadi di dalam permainan sepakbola yang disebabkan oleh kemampuan kedua kaki yang tidak sama baiknya. Bisa dilihat jika seorang pemain sudah di depan gawang dan harus menendang dengan kaki kiri, di saat itu pemain membelokkan lagi bola agar menendang dengan kaki kanan yang lebih baik. Itu menimbulkan kerugian tersendiri karena membuang kesempatan yang hanya didapat sepersekian detik ataupun membuang kesempatan mencetak gol.

Latihan sepakbola pada anak-anak tentunya berbeda dengan orang dewasa, masa anak-anak dibutuhkan kreatifitas untuk menimbulkan rasa senang terhadap sepakbola dengan tidak mengenyampingkan keterampilan yang harus dimiliki. Seorang pemain sepakbola masih sering menggunakan salah satu kaki saja untuk mengolah bola, dan beberapa latihan yang diterapkan pada anak-anak tidak menggunakan/menerapkan prinsip keseimbangan menggunakan kedua kaki dalam mengolah bola, maka diperlukan materi latihan yang menambah keterampilan mengolah bola dengan kedua kaki dan tentunya menyenangkan.

## **B. Kajian Teori**

### **1. Pelatihan**

Proses berlatih melatih yang benar dan sesuai aturan harus dimiliki dan dikuasai oleh para pelatih. Latihan yang dirancang dengan prinsip, sasaran dan semua mendukung komponen latihan sangat diperlukan guna menciptakan atlet yang berprestasi. Harsono (1988: 67)

menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Latihan yang sistematis merupakan latihan yang terencana, menurut jadwal, menurut pola dan standar tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, sederhana ke yang lebih kompleks, dan tentunya teratur. Berulang-ulang artinya agar gerakan-gerakan yang sukar dilakukan menjadi semakin mudah dan otomatis dalam pelaksanaannya. Maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, bukan berarti latihan harus setiap hari. Menurut Bompa (2000: 3) latihan adalah suatu upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Sedangkan Nossek (1982: 10) menyatakan latihan adalah suatu proses yang berlangsung beberapa tahun, hingga olahragawan mencapai standar puncak prestasi. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi dan praktek, menggunakan model dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

Latihan merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, agar mempermudah melakukan gerakan dalam menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Pembebanan dalam latihan harus diatur sebaik mungkin agar tujuan latihan dapat tercapai. Mengembangkan konsep berlatih melalui pengalaman praktis di lapangan dan pendekatan keilmuan akan menciptakan proses latihan yang efektif, tepat sasaran, efisien. Latihan yang terprogram dengan baik

akan membentuk seorang pemain sepakbola dengan maksimal. Menurut Robert (1997: 1) latihan yang baik dapat mendukung perkembangan dan mempersiapkan teknik pemain sepakbola. Pemain sepakbola tidak dapat dibentuk secara *instan*, tetapi memerlukan proses latihan dalam jangka panjang. Berikut beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 10):

- a. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (komplek), dari yang ringan ke yang berat.
- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan kerampilan menjadi relatif permanen.
- e. Menggunakan model tertentu, yaitu cara efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Latihan mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Proses latihan yang tidak sesuai dan menyimpang akan mengakibatkan tidak terbentuknya *peak performance*, oleh karena itu sebagai pelatih yang baik harus memahami prinsip-prinsip latihan yang mendukung upaya meningkatkan kualitas latihan. Menurut Bompa (2000: 31-42) prinsip latihan adalah suatu petunjuk, pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Adapun

prinsip-prinsip latihan tersebut adalah sebagai berikut: (a) prinsip partisipasi aktif dalam mengikuti latihan, (b) prinsip perkembangan menyeluruh, (c) prinsip spesialisasi, (d) prinsip individual, (e) model dalam proses latihan, (f) prinsip meningkatkan beban.

## **2. *Balanced touching***

*Balanced touching* merupakan suatu bentuk latihan sepakbola yang menerapkan konsep bermain dalam pelaksanaannya, dan pembatasan dalam sentuhan terhadap bola. Pembatasan sentuhan dengan bola yang dimaksud adalah pembatasan mengenai berapa kali sentuhan kaki kiri dan kaki kanan (dibatasi setiap kaki hanya boleh menyentuh bola tiga kali tidak boleh lebih dari itu). Pembatasan sentuhan diterapkan karena untuk membiasakan anak mengolah bola dengan kedua kakinya. Konsep bermain diterapkan supaya anak-anak merasa gembira dan tidak mudah merasakan kebosanan. Pembatasan sentuhan dengan bola diharapkan akan mampu memperbaiki dan membiasakan anak-anak menggunakan kedua kaki sama baiknya dalam mengolah bola. Dalam permainan ini bukan hanya kesenangan saja yang ingin ditekankan, akan tetapi memperoleh hasil kerja yang baik juga menjadi sasaran yang diharapkan.

*Balanced touching* merupakan konsep berlatih yang mengedepankan permainan dan sentuhan kaki terhadap bola yang dibatasi. Kemudian latihan sepakbola ini dapat membantu perkembangan otak, imajinasi, motivasi, sosialisasi dan pikiran anak-anak yang semuanya mempunyai pengaruh terhadap pertumbuhan anak. Gerak fundamental

seperti lokomotor, manipulatif, dan non lokomotor juga diterapkan dalam *balanced touching*. Diterapkannya prinsip aktifitas bermain dalam latihan sepakbola ini mempunyai manfaat bagi anak-anak yang melakukannya. Menurut Tedjasaputra (2005: 39) bermain mempunyai manfaat untuk membantu proses perkembangan aspek fisik, aspek motorik kasar dan motorik halus, perkembangan aspek sosial, perkembangan aspek emosi dan kepribadian. Perkembangan aspek kognisi, mengasah ketajaman penginderaan, mengembangkan keterampilan olahraga dan menari, media terapi, serta media intervensi. Sukintaka (1983: 5-12) menguraikan beberapa fungsi permainan yang dilakukan oleh anak, sebagai berikut:

- 1) fungsi permainan terhadap pengembangan jasmaniah
- 2) fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan, yang meliputi: pengembangan terhadap kepercayaan terhadap diri sendiri, pengembangan sportivitas, pengembangan keseimbangan mental, pengaruh permainan terhadap kecepatan proses berpikir, kepemimpinan dan permainan, dan pengembangan kecintaan terhadap olahraga.
- 3) fungsi permainan terhadap pengembangan sosial, yang meliputi: permainan merupakan permulaan pendidikan kemasyarakatan bagi anak, permainan melatih anak untuk tunduk kepada peraturan, permainan melatih kerjasama, dan permainan melatih solidaritas dan sportivitas.

Kelompok kegiatan olahraga (klub) tertentu dirasa mampu memberikan pendampingan ataupun pelatihan kepada anak untuk melakukan berbagai macam kegiatan bermain dalam sebuah permainan. Latihan sepakbola yang dikombinasikan dengan permainan akan lebih menarik untuk anak dalam proses berlatih.

### **3. Bermain**



Menurut Huizinga (1990: 39) menyatakan bahwa bermain atau permainan merupakan suatu perbuatan atau kegiatan sukarela yang dilakukan dalam batas-batas ruang dan waktu tertentu yang sudah ditetapkan, menurut aturan yang telah diterima secara sukarela tapi mengikat sepenuhnya, dengan tujuan dalam dirinya sendiri, disertai oleh perasaan tegang dan gembira, dan kesadaran "lain daripada kehidupan sehari-hari". Bermain merupakan suatu kegiatan/aktifitas yang menumbuhkan rasa senang, gembira, tidak ada paksaan dalam melakukannya. Bermain adalah aktivitas fisik atau mental yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan ataupun hiburan dan tanpa tujuan yang pasti.

Banyak teori yang telah dikembangkan untuk menjelaskan istilah bermain, masing-masing memiliki cara yang mencerminkan spirit pada masa itu dan memiliki beberapa kekuatan dalam menjelaskan tentang perumusannya. Teori klasik dikembangkan mulanya sebelum pergantian abad ini, meskipun pada beberapa kasus terdapat pengembangan terkini. Menurut Tuti dalam Fleer (2010) terdapat lima teori klasik bermain. Empat teori di antaranya dapat dibagi menjadi dua pasang, yang masing-masing memprediksi hasil yang berlawanan saat diberikan pada keadaan yang sama. Teori kelima yaitu bahwa bermain adalah insting. Pasangan pertama teori berkaitan dengan pengeluaran energi dari organisme. Teori yang satu menjelaskan bermain sebagai pelepasan wajib dari surplus energi, yang merupakan energi berlebih dari yang dibutuhkan untuk mendukung hidup. Teori yang lain memandang bermain sebagai aktivitas bersantai yang

menyebabkan hilangnya efek stres dan aktivitas yang sangat tidak menyenangkan sebagai akibat dari aktivitas penting untuk bertahan hidup. Kedua teori tersebut secara nyata memprediksi perilaku berlawanan di bawah keadaan yang sama. Menyediakan hubungan antara pasangan-pasangan teori tersebut adalah pandangan yang paling sederhana; bermain adalah insting. Insting diwariskan, atau paling tidak merupakan suatu kecenderungan yang telah ada lebih dulu untuk berperilaku dalam cara yang ditentukan. Bermain dipandang sebagai kecenderungan yang telah ada lebih dulu untuk mengeluarkan perilaku ketika tidak ada kekuatan atau insting lebih kuat yang lain di tempat kerja.

Lima teori klasik tersebut terkait dengan elemen-elemen pada hakikat manusia secara umum yang membawanya untuk bermain, dan dengan tujuan kerja bermain. Respon tertentu yang meliputi bermain tidak diperhitungkan. Cukup bahwa organisme berperilaku tetapi tidak bekerja. Teori-teori tersebut tidak memperhitungkan perbedaan individu. Menurut Tuti dalam Fler (2010) lima teori klasik bermain: (a) surplus energy I, dikarenakan adanya kelebihan/surplus energi dari energi yang dibutuhkan untuk kelangsungan hidup dan surplus energy II, dikarenakan kecenderungan untuk merespon setelah beberapa lama kehilangan respon, (b) relaksasi, bermain dikarenakan kebutuhan bagi individu untuk mengeluarkan respon lain daripada respon yang digunakan pada kerja untuk membuat penyembuhan, (c) insting, bermain dikarenakan warisan/peninggalan kecakapan yang tidak dipelajari yaitu untuk mengeluarkan tindakan suka

bermain, (d) persiapan, bermain dikarenakan usaha pemain untuk menyiapkan kehidupan selanjutnya, (e) rekapitulasi, bermain dikarenakan proses perkembangan organisme merekapitulasi sejarah perkembangannya sebagai spesies. Kaitannya dengan permainan, respon suka bermain dikeluarkan oleh anak yang sedang berkembang disertakan.

Secara kontras, teori terkini terkait dengan individu dan perilakunya, mencoba untuk menjelaskan perbedaan bermain pada individu. Pada teori-teori ini, pengalaman terkini individu dipandang sebagai kejadian sebelumnya yang mempengaruhi keadaan perilaku yang dikeluarkan dan perilaku yang dikeluarkan terkait sekali dengan isi permainan. Teori klasik mencoba untuk menjelaskan mengapa bermain ada, sedangkan teori-teori terkini mencoba untuk menjelaskan mengapa respon suka bermain tertentu dipancarkan.

Teori bermain yang masuk dalam kategori ini yaitu teori yang muncul dalam periode setelah pergantian abad 20. Teori-teori ini terkait dengan bentuk aktual dari perilaku bermain dan mencoba untuk menghubungkan kejadian sebelum dan sesudah melalui sebab dan akibat. Teori-teori terkini bermain pada banyak kasus tidak mengakui ide penjelasan, yang mulanya tidak terkait dengan bermain. Dua dari teori terkini bermain bersandar pada konsep bahwa faktor penentu permainan atau pilihan aktivitas menyenangkan individu adalah hakikat dari pekerjaannya. Jadi orang yang menampilkan tugas pekerjaannya dengan baik dan puas olehnya, akan cenderung untuk berperilaku dengan cara yang sama selama waktu

senggangnya. Sama halnya dengan hal tersebut, orang yang frustrasi dengan aktivitas pekerjaannya mungkin untuk memilih bentuk lain dari perilaku selama masa senggangnya. Kedua teori ini, baik generalisasi tugas maupun kompensasi tugas, adalah teori yang tidak berlawanan karena menetapkan set-set yang berbeda dari populasi sebagai targetnya. Teori generalisasi menerapkan bagi individu yang dipuaskan oleh pekerjaan, sedangkan teori kompensasi yaitu bagi individu yang tidak dapat menyadari tujuannya melalui kerja.

Sedikit banyak terkait dengan ide bahwa bermain adalah ganti rugi untuk penjelasan katarsis dan psikoanalitik. Teori-teori tersebut berbagi pendapat bahwa bermain dalam beberapa cara membuat restorasi dari ketenangan hati pada seseorang setelah pengalaman atau kecenderungan tidak menyenangkan. Dua penjelasan ini menyarankan ide bahwa bermain mengurangi agresi, frustrasi, stres, dan kecemasan secara berturut-turut. Penjelasan tersebut, mencakup generalisasi dan kompensasi, melihat mundur pada pengalaman sebelumnya, dan melihat bermain sebagai strategi untuk menghapus atau memecahkan efek dari pengalaman tersebut.

Selama masa terkini dua penjelasan lebih jauh telah dikembangkan. Satu menyimpulkan bahwa bermain terjadi karena keuntungan struktur kognitif dari individu dan yang lain memperoleh dari kapasitas individual untuk belajar bermain menurut aturan kebudayaan di mana akan menemukan dirinya. Sistem penjelasan utama memanfaatkan dinamika kognitif dari anak yang berkembang yang dikembangkan oleh Piaget, dan teori bermainnya

yang diperlakukan di sini. Para penganut kognitif secara alami terkait dengan orang secara umum dan melihat masing-masing darinya melalui fase yang umum selama perkembangan. Sedangkan isi dari interaksi individu mungkin beragam, struktur berpikir mereka terkunci pada sistem fase perkembangan. Individu berkembang ke tahap berikutnya sebagai hasil kandungan/isi dari fase terdahulu.

#### 4. Karakteristik anak-anak usia dini (12-13 tahun)

Usia 12-13 tahun merupakan usia lanjut dari permulaan atau awal pengenalan dalam bermain sepakbola. Dalam menjalani setiap tahapan kehidupannya, anak mempunyai perkembangan karakteristik yang khas di tiap tahapan. Meskipun tiap tahapan tersebut mempunyai karakteristik yang khas, tahapan perkembangan tersebut tidak berdiri sendiri, akan tetapi saling berkaitan. Berikut ini karakter anak usia 12-13 tahun.

Tabel 3. Karakter anak usia 12-13 tahun

No	Karakter	Implikasi	Perlu ditingkatkan
1	Lagi rentang perhatian	berbagai kegiatan yang dimungkinkan di kelas	Peluang untuk terlibat dalam tugas-tugas yang membutuhkan fokus
2	Pengetahuan tentang dunia berkembang	topik selengkapnya dapat diatasi	Stimulasi misalnya informasi dari internet atau lintas-kurikuler
3	Mengambil belajar lebih serius	Dapat diberikan tanggung jawab	Kesempatan untuk mandiri
4	Masih anak-anak	Memiliki kebutuhan untuk keamanan dan kesenangan	Guru peka terhadap kebutuhan mereka dan suasana hati
5	Lebih kooperatif dengan rekan-rekan	Dapat melakukan kerja kelompok lebih	Ragam pengelompokan
6	Intelektual, motor dan mengembangkan keterampilan sosial	Dapat lebih ditantang	Kegiatan yang menantang mereka

7	Mengembangkan strategi belajar sendiri	Anak tidak akan bereaksi dengan cara yang sama untuk tugas yang sama	Kesempatan untuk mempersonalisasi pengalaman belajar mereka
---	--	--	---

Sumber: (<http://developmental.characteristics.and.interests.of.school-age.children.com>:1998)

Berikut ini dijelaskan karakteristik proses perkembangan anak pada usia 12-13 tahun, antara lain:

a. Karakteristik fisik

Pada anak usia 12-13 tahun memiliki karakteristik/pola pertumbuhan perkembangan fisik sebagai berikut: (1) mengalami masa pubertas, (2) berbeda pada tingkat pematangan, (3) lebih mudah lelah, (4) memiliki nafsu makan yang tinggi dan tingkat aktifitas tinggi, (5) kompetitif dalam permainan.

b. Karakteristik pertumbuhan kognitif

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak usia 12-13 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) anak memiliki tingkat berpikir abstrak yang cukup tinggi, (2) ada masa ini anak mampu menunda apa kebutuhan dan kepuasannya, (3) pada fase ini anak mulai memandang tentang isu sosial, (4) anak mampu merencanakan masa depan dan mengatur tugas-tugasnya dengan atau tanpa bimbingan dari orang yang lebih dewasa, (5) anak butuh waktu luang dan kebebasan dalam aktualisasi diri.

b. Pola sosial dan emosional

Pola emosional anak pada usia 12-13 tahun sangat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya dan berpengaruh terhadap masa depannya. Sedangkan pola sosial dan emosional pada anak usia 12-13 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) secara umum minat anak-anak sensitif terhadap penampilan, (2) anak akan membangun moral pada diri sendiri, (3) anak merasa yakin akan keberadaan di masyarakat, (4) anak cukup kritis pada orang tua dan lingkungan, (5) anak memiliki keinginan yang kuat untuk berusaha tentang kemandirian dan individualitas.

**C. Kesimpulan**

Berdasar pada hasil penelitian, maka dapat diambil suatu kesimpulan yaitu, tersusun mengembangkan latihan sepakbola menggunakan metode *balanced touching* untuk anak usia 12-13 tahun yang terdiri atas 8 permainan. Adapun permainan tersebut adalah; (1) sentuh bola, (2) *juggling bola*, (3) permainan reaksi, (4) *passing number*, (5) memindahkan bola, (6) cetak *score*, (7) mengambil *point*, (8) mengejar waktu. Pada akhir tahap penelitian dapat ditarik pula kesimpulan bahwa permainan yang disusun menunjang keterampilan anak-anak (80%), permainan dapat meningkatkan kemauan anak-anak untuk berlatih (80%), menggembirakan bagi anak (80%), dan aman bagi anak yang melakukan (100%), permainan sesuai dengan tujuan latihan sepakbola untuk memperbaiki kemampuan kedua kaki sama baiknya (100%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Avellino, Matt. (2010). *The professional guide to coaching youth soccer*. USA: Lexington.
- Belka. (2000). *Teaching children games: becoming a master teacher*. Human Kinetic:. Champaign. Illinois.
- Bompa, Tudor. (2000). *Total training for young champions*. USA: Human Kinetics.
- Borg, Walter R. & Gall., M.D. (1983). *Educational research. (an introducton)* 4th edition. New York & London: Longman.
- Bunker, D. and Thorpe, R. (1986). *The curriculum model*, In R. Thorpe, Bunker, D., & Almond, I., (Ed.), *Rethinking games teaching (pp. 7-10)*. Loughborough: University of Loughborough.
- Gabbard, Carl., Le Blanc. Elizabeth, Lowy. Susan. (1987). *Physical education for children, building the foundation*. New Jersey: Prentice Hall, INC
- Harrow, A.J. (1976). *A taxonomy of the psychomotor domain*. New York & London: Longman. <http://classweb.gmu.edu/Resourse/IDKB.htm>. diunduh 8 Maret 2010.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam choacing*. Jakarta: CV. Tamba Kusuma.
- Huizinga, J. (1990). *Homo ludens* (terjemahan). Jakarta: LP3ES.
- Hurlock, E.B. (1978). *Perkembangan anak, jilid 1* (edisi ke-6). Jakarta: Erlangga.
- (1980). *Psikologi perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Hyun, E. (1998). *Making sense of developmentally and culturally appropriate practice (DCAP) in early childhood education*. New York: Peter Lang. Chapter 2. All rights reserved. Artikel tersedia di <http://ruby.fgc.edu/courses>. Diunduh 19 Januari 2009.
- Jean, Piaget. (1962). *Play, dream and imitation in childhood*. New York: diunduh. (<http://deviarimariani.wordpress.com/2008/06/12/bermain-dan-kreatifitas-anak-usia-dini>.) Diunduh 15 Febuari 2010.



- Koger, R. (1997). *Latihan dasar sepakbola remaja*. Terjemahan. Klaten: PT Saka Mitra Kompetensi.
- Nosseck Josek. (1982). *General theory of training national institute for sports*. Lagos: Pan African Press.
- Lucbacher. (2003). *Soccer practice games*. United States: Human kinetics.
- Lin, S. (2002). *Piaget's developmental stages*. In B. Hoffman (Ed.), *Encyclopedia of Educational Technology*. Artikel tersedia di <http://coe.sdsu.edu/eet/Articles/piaget/start.htm>. diunduh 19 Januari 2009.
- Pittoli. (2010). *Brazilian soccer player and no-player adolescents*. Spain: Journal of human sport and exercise. ISSN 1988-5202/Volime 5 number 2 may. Diunduh 1 Januari 2011.
- Ratna Budiarti. (2009). *Model tes fisik untuk mencari bakat (talent scouting) cabang aerobik gymnastics aktivitas*. (tesis). Yogyakarta: UNY (tidak diterbitkan).
- Rithaudin. (2009). *Model permainan di air sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak sekolah dasar kelas bawah*. (tesis). Yogyakarta: UNY.
- Setiawan, C. (2008). *Model kurikulum (artikel)*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sri Anitah W. (2004). *Model-model penelitian dan pengembangan bidang pendidikan dan pembelajaran*. Makalah disajikan dalam seminar Lokakarya Nasional Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran, di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sukintaka. (1992). *Teori bermain untuk D-II PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tedjasaputra, M.S. (2005). *Bermain, mainan dan permainan (untuk pendidikan usia dini)*. Jakarta: Grasindo.
- Thomas, J. R, dkk. (2005). *Research methods in physical activity*, (fifth edition). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Tuti Tarwiyah. (2010). *Pelestarian budaya betawi permainan anak*. Universitas Negeri Jakarta. Diambil pada tanggal 4 Mei 2010 dari [journal.unnes.ac.id/index.php/harmonia/article/download/51/48](http://journal.unnes.ac.id/index.php/harmonia/article/download/51/48).
- Yudanto. (2008). *Model modifikasi materi permainan sepakbola dalam pembelajaran penjasorkes untuk siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun* (thesis). Semarang: UNNES (tidak diterbitkan).
- Wasis D. Dwiyo. (Juli 2004). *Konsep penelitian dan pengembangan*. Makalah disajikan dalam seminar Lokakarya Nasional Metodologi Penelitian Pengembangan Bidang Pendidikan dan Pembelajaran, di Universitas Negeri Yogyakarta.