

Metode latihan *basic skill* sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola usia 10-12 tahun

Adib Febrianta¹, Muhamad Ichsan Sabillah²

¹Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: adibfebrianta@uny.ac.id

Abstrak

Model Latihan sepak bola untuk usia muda harus sesuai dengan karakteristik perkembangan usia dan kebutuhan permainan dalam sepak bola. Tujuan dari artikel ini adalah (1) Mendeskripsikan pentingnya latihan *Basic skill* sepak bola untuk siswa Sekolah Sepak bola (SSB); (2) Mendeskripsikan Latihan *basic skill* sepak bola bagi pemain usia muda; (3) Mendeskripsikan metode latihan *basic skill* sepak bola untuk siswa SSB usia 10-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif melalui *literatur review* yang relevan untuk dikaji secara konseptual dan disimpulkan dari hasil pembahasan. Hasil pengkajian ini menunjukkan (1) Latihan *basic skill* untuk siswa SSB usia 10-12 tahun sangat penting; (2) Latihan *basic skill* sepak bola bagi siswa SSB usia 10-12 tahun meliputi *skill passing, receiving, dribbling, dan shooting*; (3) metode *perception, decision making, dan execution* (PDE) dapat digunakan sebagai metode latihan *basic skill* sepak bola bagi siswa SSB usia 10-12 tahun. Metode dan model latihan yang tepat sangat diperlukan dalam program latihan sepak bola Indonesia. Metode latihan PDE mengarahkan pemain untuk tidak hanya fokus pada aspek eksekusi, tetapi juga aspek persepsi dan pengambilan keputusan.

Kata kunci: Latihan, *Basic Skill*, Sepak bola, Pemain usia muda

Soccer Basic Skill Training Method for Soccer School Students Age 10-12 Years

Abstract

The model of soccer training for young people must be in accordance with the developmental characteristics of age and the needs of the game in soccer. The aims of this article are (1) to describe the importance of basic soccer skill training for soccer school (SSB) students; (2) Describe basic soccer skill training for young players; (3) Describe the method of training basic skills in soccer for SSB students aged 10-12 years. The method used in this study is descriptive qualitative through a review of the relevant literature to be studied conceptually and concluded from the results of the discussion. The results of this study indicate (1) Basic skill training for SSB students aged 10-12 years is very important; (2) Soccer basic skills training for SSB students aged 10-12 years includes passing, receiving, dribbling, and shooting skills. (3) the perception, decision making, and execution methods (PDE) can be used as basic soccer skill training methods for SSB students aged 10-12 years. The right training methods and models are very much needed in the Indonesian soccer training program. The PDE training method directs players to not only focus on aspects of execution, but also aspects of perception and decision making.

Keywords: Training, *Basic Skill*, Football, Youth players

PENDAHULUAN

Pembinaan sepak bola usia muda harus dilakukan secara baik dan benar. Metode dan model latihan untuk usia muda harus sesuai dengan karakteristik perkembangan usia dan kebutuhan permainan dalam sepak bola. Menurut Komarudin (2021) ada sesuatu yang belum tepat dalam proses pembinaan sepak bola usia muda di Indonesia. Fakta yang muncul di lapangan adalah salah arti dan tujuan dalam pembinaan sepakbola usia muda. Sekolah Sepak Bola (SSB) keluar dari tujuan utama pembinaan yaitu membekali siswa kemampuan bermain sepak bola melalui keterampilan motorik maupun penanaman prinsip bermain sepak bola yang baik. Banyak SSB yang justru mengeksploitasi siswa untuk membesarkan nama SSB tersebut dengan alasan prestasi. Ketika memiliki beberapa siswa yang berbakat, maka pola permainan akan memaksimalkan kemampuan siswa untuk memperoleh kemenangan dan juara di sebuah turnamen, bukan memaksimalkan siswa yang berbakat tersebut untuk mencapai puncak performa di usia emas. Efek yang muncul pada akhirnya adalah siswa tersebut tidak mampu meraih prestasi di puncak dikarenakan penampilannya meredup di usia emas dikarenakan kemampuannya sudah habis dieksploitasi di usia dini. Selain itu, pelatih kurang memperhatikan siswa yang lainnya. Pelatih Timnas Indonesia saat ini, Shin Tae-yong mengkritisi lemahnya *skill* pemain sepak bola Indonesia. Pemain Timnas masih sering salah dalam melakukan *passing*, *receiving*, dan *dribbling*, khususnya pada situasi permainan.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat kompleks. Performa sepak bola adalah konsep multidimensi, banyak fitur menentukan kinerja tim selama pertandingan (Pappalardo & Cintia, 2017). Menurut Verheijen (2014) sepak bola terdiri dari empat hal, yaitu kemampuan untuk membaca permainan melalui *awareness (Insight)*, memilih keputusan terbaik berdasarkan prinsip permainan (*decision making*), mengeksekusi keputusan yang dipilih menggunakan teknik yang baik dan benar (*technique*), dan kemampuan fisik untuk melakukan tiga hal di atas dengan baik dan konsisten (*conditioning*). Permasalahan di dalam sepak bola usia muda adalah cara berlatih *basic skill* yang kurang tepat, pelatih lebih menekankan eksekusi terlebih dahulu tanpa memperhatikan aspek pengambilan keputusan, dan persepsi. Pemain lebih fokus pada bola dan tidak melihat apa yang ada di sekitarnya (Naufal, 2020).

Menurut Tamboer (2015) Sepak bola perlu dipandang dalam kacamata teori aksi. Aksi sepak bola yang dimaksud bukan kata sifat atau kata benda, melainkan kata kerja. Aksi bukan hanya sebatas gerakan. Aksi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan konteks dan interaksi dengan sekitarnya, sedangkan gerakan adalah mekanika gerak yang independen. Di dalam kehidupan, mengangkat tangan di depan cermin adalah gerakan, tetapi mengangkat tangan menyapa kawan adalah aksi. Keduanya memiliki mekanika gerak sama, hanya mengangkat tangan menyapa kawan memiliki interaksi dengan sekitar. Hal tersebut juga yang membedakan *kicking* dengan *passing*. Di sepak bola kawan, lawan, bola, dan lapangan adalah bagian dari lingkungan sekitar. *Dribbling*, *passing*, *receiving*, *support*, *pressing*, dan *covering* adalah aksi-aksi sepakbola.

Banyak referensi berupa buku dan artikel jurnal dari hasil penelitian terkait dengan model latihan dalam sepak bola. Penelitian tentang model latihan yang telah ada diantaranya adalah penelitian yang berjudul pengembangan model latihan teknik dasar sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola. Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan teknik dasar sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola (SSB) yang layak digunakan (Mikail & Suharjana, 2019). Penelitian yang berjudul pengembangan model latihan sasaran berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah model latihan *passing* berbasis permainan pada sepak bola (Pujiyanto, Sutisyana, & Arwin, 2020). Penelitian yang berjudul pengembangan model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola di Sekolah Sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang (Saputro, 2017). Penelitian-penelitian tersebut menggunakan pendekatan tersiolasi lebih mengarah hanya pada aspek eksekusi, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan holistik melalui metode *perception*, *decision making*, dan *execution* (PDE). Selain mencakup aspek eksekusi, diawali dari aspek persepsi dan pengambilan keputusan.

Penelitian-penelitian sebelumnya di atas terkait *skill* sepak bola lebih menekankan aspek eksekusi saja. Hasil penelitian tentang analisis pemain sepak bola menyatakan bahwa dalam situasi pertandingan aksi motorik dan dimensi kognitif berpengaruh terhadap akurasi *passing* sepak bola (Islam & Kundu,

2020). Pemain sepak bola dengan keahlian yang lebih tinggi dapat mengidentifikasi informasi dari permainan yang relevan dengan lebih baik, misalnya posisi pemain lain di lapangan. (Den Hartighh et al., 2018). Model latihan melalui pendekatan holistik masih sangat terbatas. Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) misalnya mengarahkan pelatih untuk menggunakan dan mengembangkan metode latihan menggunakan pendekatan holistik, meskipun pendekatan terisolasi juga masih relevan untuk siswa SSB pemula (PSSI, 2017).

Pembinaan sepak bola dari dasar harus dilakukan secara baik dan benar untuk tercapainya prestasi (Irianto, 2016). Sekolah sepak bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola yang paling tepat (Susanto & Lismadiana, 2016). Model latihan yang tepat juga menjadi salah satu kunci pengembangan *skill* pemain sepak bola. Selain itu, metode latihan harus sesuai dengan karakteristik permainan. Pelatih dapat memilih metode latihan sesuai dengan kebutuhan dan situasi di lapangan (Arianto & Setiawan, 2019). Penelitian-penelitian sebelumnya juga membahas model latihan sepak bola di berbagai kalangan usia, baik berupa model latihan fisik, teknik, dan taktik. *Skill* sepak bola seperti *passing*, *controlling*, *dribbling*, *heading*, dan *shooting* sering menjadi bahan utama dalam penelitian dan pengembangan sebuah model latihan. Pengembangan model latihan yang sudah ada hanya saja lebih banyak pada aspek eksekusi, tanpa diawali dengan persepsi dan pengambilan keputusan. Sepak bola adalah olahraga dengan kompleksitas tinggi dimana 22 pemain berinteraksi secara bersamaan dalam satu kesamaan (Carmona., Aliaga., Marquina., Calvo., Lopez., & Roman, 2020). Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. (Dahlan & Syahrudin, 2020). Siswa SSB tidak hanya berlatih *execution*, tetapi juga *perception* dan *decision making*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif melalui *literatur review* yang relevan untuk dikaji secara konseptual dan disimpulkan dari hasil pembahasan. Teknik penelusuran artikel dalam penelitian ini melalui google scholar, elsevier journal, doaj, dan scimagojr.com yang dapat diakses secara online. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder. Sugiyono (2012) menyatakan bahwa data sekunder merupakan data yang diambil secara tidak langsung yang dapat memberikan informasi kepada pelaku pengumpul data. Sumber data yang didapatkan tersebut berupa laporan ilmiah asli yang berasal dari artikel ilmiah yang diterbitkan dan jurnal yang telah terakreditasi serta terindeks, baik secara cetak maupun tidak cetak yang saling berkaitan dengan sepak bola dan Latihan *basic skill* sepak bola untuk pemain usia muda, khususnya siswa SSB usia 10-12 tahun. analisis yang dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, mencakup kemampuan fisik, kemampuan fungsional organ tubuh, dan kualitas psikis. Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara tetap dengan selalu memberikan peningkatan beban. Pengertian latihan dalam terminologi asing sering disebut dengan *training*, *exercise*. Dalam bahasa inggris kata-kata tersebut memiliki makna yang berbeda-beda, sedangkan dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut mempunyai arti yang sama yaitu latihan (Bompa, 2009). Menurut Sukadiyanto (2011) pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dalam berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Aktivitas latihan senantiasa dibantu dengan menggunakan peralatan pendukung.

Sukadiyanto (2011) menyatakan pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali sesi latihan pada umumnya berisikan materi, antara lain pembukaan atau pengantar latihan, pemanasan (*warming-up*), latihan inti, latihan tambahan (*suplemen*), dan penutup. Pengertian latihan (*Training*) adalah suatu proses mempersiapkan atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Setiap proses berlatih melatih selalu ada tujuan dan sasaran latihan yang ingin dicapai, baik dari aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Tujuan dan sasaran ditetapkan agar latihan dapat berjalan

secara efektif dan efisien. Latihan harus memiliki tujuan, baik menyangkut aspek fisik maupun aspek psikis. Penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam meraih prestasi puncak. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi, sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto, 2011)

Sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh; (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus; (3) menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik; (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain; dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Sasaran latihan diterapkan sebelum program latihan dilaksanakan. Hal ini bermanfaat untuk meningkatkan motivasi berlatih, menyadarkan atlet untuk bertanggung jawab mencapai sasaran latihan tersebut, dan mendorong prestasi yang lebih tinggi (Sukadiyanto, 2011). Ada beberapa faktor atau variabel latihan yang menentukan suatu ukuran atau dosis dari sebuah latihan. Ukuran atau dosis latihan terdiri dari *Frekuensi, intensity, time, type, dan enjoyment* (Bompa, 2009). Dosis latihan juga harus diperhatikan dalam Latihan sepak bola pada pemain usia muda.

Sepak bola merupakan olahraga yang populer di Indonesia bahkan di seluruh dunia (Prawira & Tribinuka, 2016). Banyak orang yang antusias dengan olahraga ini. Liga sepak bola di Spanyol, Italia, Prancis, Jerman, dan Inggris adalah di antara acara olahraga paling populer di dunia. Setiap turnamen memiliki 20 tim masing-masing, memainkan 10 pertandingan setiap minggu di 10 kota berbeda dengan 200.000 hingga 500.000 penonton di setiap liga yang hadir setiap minggu (Karki., Ambadapoodi., Imran., & Ramirez, 2020). Klub sepak bola memiliki basis penggemar yang kuat dan berkontribusi pada kesuksesan (Parganas & Anagnostopoulos, 2015). Klub tidak hanya berfokus pada hasil akhir klasemen liga, melainkan juga keuntungan finansial selama menjalani kompetisi selama satu musim (Diminin, Frattini, Bianchi, Bortoluzzi, & Piccaluga, 2014). Selain itu, lebih dari satu miliar orang-orang menyaksikan pertandingan final Piala Dunia 2018 (Dheng & Zhong, 2020). Olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun orang tua.

Seiring dengan berkembangnya permainan sepak bola, filosofi bermain dalam olahraga ini juga terus mengalami perubahan. Setiap pelatih memiliki filosofinya sendiri dalam menjalani sebuah pertandingan atau kompetisi. Menurut Darmawan dan Putera (2012) dalam sebuah pertandingan keindahan dan kemenangan ibarat dua sisi mata uang yang tidak dapat dipisahkan. Para pecinta sepak bola sering membenci kekalahan, tetapi disisi lain, penonton atau suporter tidak pernah menyukai permainan yang membosankan. Hal ini menjadikan kemenangan dan sepak bola indah menjadi sebuah harga mati. Demi mewujudkan keduanya, pelatih membutuhkan filosofi untuk membangun sebuah tim. Sepak bola Indonesia memiliki filosofi sendiri. Danurwinda et al. (2014) menyatakan bahwa filosofi sepak bola Indonesia, yakni proaktif, konstruktif, dan progresif. Proaktif dapat didefinisikan sebagai keinginan sebuah tim untuk mendominasi penguasaan bola, agresif melakukan *pressing* saat bertahan, dan menciptakan peluang saat menyerang. Konstruktif diartikan sebagai pola permainan yang memanfaatkan setiap lini, mulai dari kiper, pemain belakang, gelandang, dan striker. Alur bola dimulai dari belakang, melewati lini tengah, dan menuju ke depan. Progresif diartikan tujuan permainan yang berusaha selalu ke depan sebagai prioritas tertinggi. Alur permainan diperbolehkan *passing* ke samping atau ke belakang untuk kemudian mencari jalan agar bola dapat kembali ke depan.

Sepak bola adalah olahraga dengan kompleksitas tinggi dimana 22 pemain berinteraksi secara bersamaan dalam satu kesamaan (Carmona., Aliaga., Marquina., Calvo., Lopez., & Roman, 2020). Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. (Dahlan & Syahrudin, 2020). Siswa SSB tidak hanya berlatih *execution*, tetapi juga *perception* dan *decision making*.

Fase usia 10-12 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar *skill* sepak bola, dimana hal-hal penting dalam sepak bola yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepak bola (PSSI, 2017). Karakteristik yang dimiliki oleh pemain sepak bola usia 10-12 tahun diantaranya adalah (1) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis; (2) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah; (3) Koordinasi gerak prima Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi; dan (4)

Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam. Tahapan pembinaan sepak bola di Indonesia adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Tahapan Pembinaan Sepak Bola Indonesia

Age	Phase	Metode	Game	Fokus
18+	<u>Fase Penampilan</u>	P-3-M <i>Passing</i> <i>Position</i> <i>Phase</i> Main	11v11	<u>Belajar untuk menang</u>
17	<u>Fase Pengembangan Permainan Sepak Bola</u>			Belajar bermain Sepak bola 11v11.
16				
15				
14				
13	<u>Fase Pengembangan Skill Sepak Bola</u>	B-B-M <u>Belajar Belajar Main</u>	7v7	<u>Belajar aksi-aksi sepak bola.</u>
12				
11				
10				
9	<u>Fase Kegembiraan Sepak Bola</u>	M-B-M Main <u>Belajar Main</u>	4v4	<u>Belajar bersahabat dengan bola.</u>
8				
7				
6				

(PSSI, 2017)

Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) usia 10-12 tahun mulai fokus belajar aksi-aksi sepak bola, sehingga pengembangan *skill* pada fase usia ini sangat penting sebelum memasuki fase pengembangan permainan. PSSI membagi kembali tahapan pembinaan sepak bola Indonesia tersebut secara terperinci sebagai berikut.

Tabel. 2 Kelompok Usia Pembinaan Sepak Bola Indonesia

Junior E	Junior D	Junior C	Junior B	Junior A
6-9 tahun 10-12 tahun	13-14 tahun	15-16 tahun	17-18 tahun	19-20 tahun
<i>Grassroot Basic Training</i>	<i>Intermediate Training</i> (Pengembangan Latihan)		<i>Advanced Training</i> (Latihan Lanjutan)	

(PSSI, 2021)

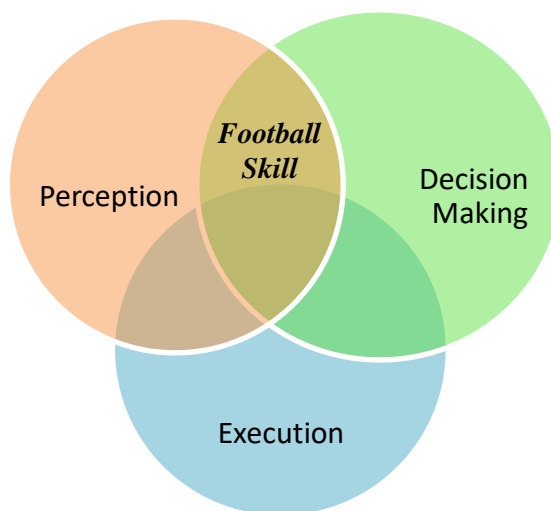
Menurut PSSI (2017) fase ini sangat efektif untuk pemain belajar dan berlatih *skill* aksi-aksi sepak bola baru. Pengertian *skill* aksi-aksi sepak bola disini bukan hanya sebagai eksekusi gerakan semata, melainkan *skill* aksi sepak bola yang fungsional. Setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian *game*, yaitu memasukkan gol sebanyak mungkin dan memasukkan gol seminim mungkin. Fokus latihan fase pengembangan *skill* pemain sepak bola usia 10-13 tahun, meliputi *skill* aksi-aksi sepak bola dalam menyerang, bertahan, dan transisi. Dari banyak aksi-aksi sepak bola, PSSI fokus pada *skill* inti, yaitu *strike the ball* (*passing, shooting, heading*), *dribbling, first touch, skill 1 vs 1* dan menyempurnakan gerak motorik, kelincuhan, dan koordinasi.

Metode latihan secara holistik sangat diperlukan dalam sepak bola. Menurut PSSI (2014) setiap aksi sepak bola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan dan eksekusi. Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah. Eksekusi teknik yang seharusnya merupakan eksekusi keputusan hasil komunikasi, kemudian dikerdilkan menjadi sekedar eksekusi gerakan. Sebagai contoh, seorang pelatih mengajarkan suatu gerakan dengan bola. Gerakan tersebut sebenarnya bergantung pada situasi sepak bola yang spesifik, seperti seberapa besar ruangan tersedia, seberapa banyak waktu tersedia, posisi

lawan, dan kawan. Proses komunikasi, keputusan, dan eksekusi adalah suatu rangkaian absolut yang tidak dapat dipisahkan.

Daniel Coyle dalam bukunya “The Talent Code” menjelaskan perbandingan proses otak bekerja saat melakukan aktivitas golf dengan aktivitas sepak bola. Aktivitas golf membutuhkan *consistent circuit skill*, kemampuan merekonstruksi gerakan teknik menjadi fondasi performa ideal, sedangkan sepak bola membutuhkan *flexible circuit skill*, kemampuan mempersepsi perubahan situasi dan kecepatan ambil keputusan menjadi fondasi performa ideal. Pemain golf membutuhkan latihan dalam situasi konsisten secara berulang-ulang. Repetisi statis adalah kunci sukses, sebaliknya pemain sepak bola membutuhkan latihan dalam situasi dinamis secara berulang-ulang. Repetisi dinamis kompleks adalah kunci sukses. Pendekatan terisolasi berhasil dan mungkin perlu, untuk olahraga tertentu, seperti golf dan senam. Sepak bola menuntut pendekatan holistik pada dasarnya. Sepak bola adalah permainan yang sangat kompleks dengan situasi yang tidak terduga dan pemain secara teratur diminta untuk memilih dengan cepat dari berbagai opsi yang mungkin dan menjalankannya di bawah tekanan (Cross, 2013). Penelitian ini mengambil fase usia 10-12 tahun yang merupakan fase pengembangan *skill*, khususnya terkait dengan *basic skill* sepak bola sesuai dengan tahapan pembinaan dalam Kurikulum Sepak bola Indonesia.

Football skill merupakan kemampuan atau keterampilan yang dimiliki seorang pemain sesuai dengan kebutuhan permainan di lapangan (PSSI, 2021). Menurut Cross (2013) ada tiga hal yang harus diperhatikan dalam metode latihan pengembangan *football skill* melalui pendekatan holistik, yaitu *perception*, *decision making*, dan *execution* (PDE). Ketiga hal tersebut tidak dapat dipisahkan dalam aspek pengembangan *skill* pemain sepak bola usia muda. Berikut merupakan konsep pengembangan berbasis metode PDE.



Gambar 1. Konsep Model Latihan berbasis Metode PDE

Ada beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian ini. Adapun beberapa penelitian tersebut adalah sebagai berikut. Penelitian yang berjudul pengembangan model latihan teknik dasar sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola (Mikail & Suharjana, 2019). Penelitian ini bertujuan menghasilkan model latihan teknik dasar sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola (SSB) yang layak digunakan. Penelitian pengembangan ini dilakukan dengan mengadaptasi langkah-langkah penelitian pengembangan sebagai berikut: (1) pengumpulan informasi di lapangan dan analisis terhadap informasi yang telah dikumpulkan; (2) mengembangkan produk awal (draft model); (3) validasi ahli dan revisi; (4) uji coba lapangan skala kecil dan revisi; (5) uji coba lapangan skala besar dan revisi; dan (6) pembuatan produk final. Uji coba skala kecil dilakukan terhadap 15 siswa SSB usia 10-12 tahun pada SSB Tunas Wijaya Yogyakarta. Uji coba skala besar dilakukan terhadap 30 siswa SSB usia 10-12 tahun pada SSB Bharata. Instrumen pengumpulan data yang digunakan yaitu: (1) pedoman wawancara; (2) skala nilai; (3) pedoman observasi model; (4) pedoman observasi keefektifan model; dan (5) kuesioner untuk siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini berupa model latihan sepak bola bagi

anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola (SSB) yang berisikan empat model latihan, yaitu: (1) latihan *ball passing*; (2) latihan *ball control*; (3) latihan *ball feeling*; dan (4) latihan *cordinationt*.

Penelitian yang berjudul pengembangan model latihan sasaran berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan *passing* sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah model latihan *passing* berbasis permainan pada sepak bola. Metode menggunakan penelitian pengembangan, langkah dalam pelaksanaan mengacu pada tahap pengembangan dari Borg and Gall, yang diadaptasi menjadi 4 tahap pengembangan, yaitu: (1) Tahap studi pendahuluan; (2) tahap desain produk; (3) tahap uji coba dan revisi; dan (4) tahap implementasi pada mahasiswa Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Bengkulu yang tidak memiliki dasar kecabangan olahraga sepak bola. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Produk penelitian berupa 3 model Latihan, yaitu (1) *passing* rintangan teman berdiri statis; (2) *passing* rintangan teman dengan kaki bergerak buka-tutup; (3) *passing* secara aktif rintangan bergerak dengan kaki dibuka. Model ini divalidasi oleh 2 ahli yaitu dosen mata kuliah sepak bola dan pelatih sepak bola. Hasil validasi ahli diperoleh rata-rata skor 32 dari total skor maksimal 40 atau 80%. Hasil uji lapangan yang dinilai oleh praktisi memperoleh skor 29 dari 40, atau 72,5%. Berdasarkan hasil validasi ahli dan praktisi maka pengembangan model latihan *passing* berbasis permainan dapat dinyatakan layak untuk meningkatkan kemampuan *passing* (Pujiyanto, Sutisyana, & Arwin, 2020).

Penelitian yang berjudul pengembangan model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang. Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan *shooting* dalam permainan sepak bola di Sekolah Sepak bola Indonesia Muda (IM) Malang. Prosedur pengembangannya adalah sebagai berikut: (1) penentuan ide-ide; (2) penulisan naskah media (produk); (3) evaluasi produk; (4) revisi produk I; (5) produksi prototype; (6) uji coba prototipe, dengan mengujicobakan hasil revisi produk I; (7) revisi produk II; dan (8) reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir. Subyek uji coba terdiri dari: (1) tinjauan ahli; terdiri dari 2 orang ahli yaitu ahli di bidang kepelatihan dan pelatih sepak bola; (2) uji coba kelompok kecil adalah menggunakan 10 orang pemain yang diambil secara random sampling, dan (3) uji coba kelompok besar. Penelitian menghasilkan buku panduan model latihan *shooting* yang berisikan 10 model yaitu : (1) *shooting* dengan kombinasi lari *sprint*; (2) *shooting* dengan kombinasi *keeping* bola; (3) *shooting* dengan kombinasi teknik *passing*; (4) *shooting* dengan *dribbling* bola; (5) *shooting* dengan kombinasi *dribbling*, *passing* dan *keeping* bola; (6) *shooting* dengan kombinasi gerakan tanpa bola; (7) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 1, (8) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 2, (9) *shooting* dengan kombinasi *passing* dan penempatan pemain bertahan 3, serta (10) *shooting* dengan kombinasi membuka ruang tembak (Saputro, 2017).

Penelitian-penelitian tersebut di atas memiliki kesamaan dengan penelitian pengembangan model latihan berbasis PDE untuk siswa SSB usia 10-12 tahun ini. Beberapa persamaan diantaranya meliputi metode penelitian dan langkah-langkah penelitian yang digunakan. Perbedaannya adalah model-model latihan sepak bola di atas lebih mengarah pada pendekatan terisolasi, hanya fokus pada aspek eksekusi, sedangkan pada penelitian ini berbasis PDE.

SIMPULAN

Metode dan model latihan yang tepat sangat diperlukan dalam program latihan sepak bola Indonesia. Metode latihan *Perception*, *Decesion making*, *Execution* (PDE) mengarahkan pemain untuk tidak hanya fokus pada aspek eksekusi, namun juga aspek persepsi dan pengambilan keputusan. Aspek *basic skill* dalam model latihan ini meliputi *passing*, *receiving*, *dribbling*, dan *shooting*. Selain itu, diperhatikan aspek yang lain meliputi *body shape* dan *scaning*. Pembinaan sepak bola dari dasar harus dilakukan secara baik dan benar untuk tercapainya prestasi. Sekolah sepak bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola yang paling tepat. Model latihan yang tepat juga menjadi salah satu kunci pengembangan *skill* pemain sepak bola. Selain itu, metode latihan harus sesuai dengan karakteristik permainan. Pelatih dapat memilih metode latihan sesuai dengan kebutuhan dan situasi di lapangan. Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Siswa SSB tidak hanya berlatih *execution*, tetapi juga *perception* dan *decision making*. Fase usia 10-12 tahun disebut sebagai usia emas untuk belajar *basic skill* sepak bola, dimana hal-hal penting dalam sepak bola yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Metode PDE ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar metode untuk pengembangan model latihan *basic skill* sepak bola bagi siswa SSB.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas small sided games dan interval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182-191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>
- Bompa, T. O. (2009). Periodization: theory and methodology of training. 4th ed. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Broich, H., Sperlich, B., Buitrago, S., Mathes, S., & Mester, J. (2012). Performance assessment in elite football players: field level test versus spiroergometry. *Journal of Human Sport and Exercise*, 7 (1), 287-295. <https://doi:10.4100/jhse.2012.71.07>
- Carmona, A. C., Aliaga, A. G., Marquina, M., Calvo, J. L., Lopez, D. M., & Roman, I. R. (2020). What is the relevance in the passing action between the passer and the receiver in soccer? study of elite soccer in la liga. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 17 (24), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249396>
- Cross, K. (2013). *The Football Coaching Process*. 1–285.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8 (2), 126- 139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Darmawan, R., & Putera, G. (2012). *Jadi juara dengan sepak bola possession*. Jakarta: KickOff Media-RD Books.
- Dheng, W., & Zhong, E. (2020). Analysis and prediction of soccer games: an application to the kaggle european soccer database. *Jurnal of Insight Series*, 3 (1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.18282/i-s.v3i1.332>
- Diminin, A., Frattini, F., Bianchi, M., Bortoluzzi, G., & Piccaluga, A. (2014). Udinese Calcio soccer club as a talents factory: Strategic agility, diverging objectives, and resource constraints. *European Management Journal*, 32(2), 319–336. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.04.001>
- Handoko, A. H. (2018). Analisis kemampuan teknik dasar pemain sepak bola ssb deli serdang united kabupaten deli serdang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14 (1), 64-80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- Irianto, S. (2016). Kebugaran aerobik pemain sepak bola psim yogyakarta tahun 2014. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12 (2), 1 8. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11871>
- Islam, M. S., & Kundu. (2020). Soccer passing accuracy differentiates between high and low digit ratio (2d:4d) soccer players. *American Journal of Sport Science*, 8 (3), 49-55. <https://doi:10.11648/j.ajss.20200803.11>
- Karki, B., Ambadapoodi, R., Imran, Z., & Ramirez, J. A. (2020). Covid-19 spread in europe: the soccer connection. *The University of Louisville Journal of Respiratory Infections*, 4 (1), 1-5. <https://doi.org/10.18297/jri/vol4/iss1/46>
- Komarudin (2021). Konsep *long term athlete development* dalam sepak bola. Yogyakarta: UNY pres.
- Mikail, K., & Suharjana (2019). Pengembangan model latihan teknik dasar sepak bola bagi anak usia 10-12 tahun di sekolah sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15 (1), 14-27. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i1.26023>

- Naufal, R (2020). *Pembeda Pemain Sepak Bola*. panditfootball.com
- Pappalardo, L., & Cintia, P. (2017). Quantifying the relation between performance and success in soccer. *Journal of World Scientific*, 21 (3), 1-29. <https://doi.org/10.1142/S021952591750014X>
- Parganas, P., & Anagnostopoulos, C. (2015). Social media strategy in professional football: the case of liverpool fc. *Sport Management International Journal*, 11 (2), 62-75. <http://dx.doi.org/10.4127/ch.2015.0102>
- Prawira, R. Z. R., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola Rengga. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 5(2), 13–17.
- PSSI. (2017). *Filosofi sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- PSSI. (2021). Konsep pembinaan sepak bola Indonesia. *Makalah* disajikan dalam Kursus Lisensi C PSSI Diploma AFC, di Yogyakarta.
- Pujianto., Sutisyana., & Arwin (2020). Pengembangan model latihan sasaran berbasis permainan untuk meningkatkan kemampuan passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmanidan Olahraga*. 19 (1), 67-73. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8333>
- Saputro, Y. D (2017). Pengembangan model latihan shooting dalam permainan sepak bola di sekolah sepak bola indonesia muda (IM) malang. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2 (1), 129-139. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1291>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepak bola (SSB) Gama Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98-110. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Tamboer, Jan. 2015. *Football Theory*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. 2014. *Football Periodization*. Amsterdam. World Football Academy