

Pengamatan Program Latihan Sepakbola Anak Usia Dini Di Kabupaten Karanganyar

Ihsan Badaruddin*¹, Agus Kristiyanto², Hanik Liskustyawati³

¹²³Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta

*e-mail: ihsanbadaruddin@gmail.com¹, aguskriss@yahoo.co.id², honey_hany86@yahoo.com³

Abstract

This study aims to determine aspects of the Early Childhood Soccer training program in Karanganyar Regency. This activity uses the method of observation or observation and interviews. All issues of the subjects in this research are considered to know about the existing coaching program in the iSSB iKaranganyar Regency. The number of samples is 70 people, consisting of 23 administrators, 7 coaches, 40 athletes. From the results of the observations, the evaluation will then draw conclusions. Based on observations, it can be concluded that a lot of common mistakes are made by coaches when this very important psychological aspect is often ignored and not paid enough attention because it always emphasizes perfect mastery of techniques, tactics and skills. These four aspects must be trained simultaneously and none of them should be neglected. These four aspects must also be trained in the right way or method, that is, each aspect can develop as much as possible, so that the increase in performance will be achieved as expected. Therefore, the method of training must refer to the definition of exercise, namely training is a systematic training process that is carried out repeatedly and is increasing day by day the number of training loads increases.

Keywords: Exercise, Soccer, Early Childhood

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui aspek program latihan Sepakbola Anak Usia Dini di Kabupaten Karanganyar. Kegiatan ini menggunakan metode observasi atau pengamatan dan wawancara. Semua subyek dalam penelitian ini dianggap mengetahui tentang program pembinaan yang ada di SSB Kabupaten Karanganyar. Jumlah sampel yaitu 70 orang yang terdiri dari 23 orang pengurus, 7 orang pelatih, 40 orang atlet. Dari hasil pengamatan nantinya evaluasi kemudian ditarik kesimpulan. Berdasarkan pengamatan dapat disimpulkan bahwa kesalahan umum banyak dilakukan pelatih bila aspek psikologis yang sangat penting ini sering diabaikan dan kurang diperhatikan karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan teknik, taktik serta keterampilan yang sempurna. Keempat aspek tersebut harus dilatihkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan cara atau metode yang benar, agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin, sehingga peningkatan prestasi akan tercapai sesuai harapan. Oleh karena itu cara melatih harus mengacu kepada definisi latihan yaitu latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan semakin hari jumlah beban latihan kian bertambah.

Kata kunci: Latihan, Sepakbola, Anak Usia Dini

1. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta dapat membentuk karakter (Sinaga et al., 2022). Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, selain kemampuan teknik dan taktik (Wibowo et al., 2019). Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer dicintai oleh seluruh lapisan masyarakat, terutama kaum pria, mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa (Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, 2016). Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki daya tarik global dan menumbuhkan budaya kebersamaan (Aji, 2013).

Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia dan olahraga tim yang paling cepat berkembang di Indonesia (Ghozali et al., 2017). Hingga saat ini, tidak ada olahraga yang mendapatkan sambutan paling meriah dan gempita dari masyarakat di belahan negara dunia selain sepakbola (Ryandah & Prawira, 2016). Dan banyak disukai hampir semua tingkatan

umur (Mahmuddin, 2013). Permainan Sepakbola ini dapat menimbulkan rasa Nasionalisme (rasa cinta tanah air) yang kuat dalam jati diri setiap manusia atau bisa dikatakan dapat mempersatukan semua masyarakat dari setiap lapisan baik lapisan atas, tengah, maupun bawah se-Bangsa dan se-Negara (Widyatama, 2016). Keberhasilan pembangunan dan pembinaan bidang olahraga dan khususnya pembinaan olahraga prestasi ditentukan oleh faktor manajemen olahraga dan seluruh organisasi dan lembaga yang terlibat dan terkait dengan olahraga (Budiwanto, 2012).

Dalam pembinaan pelatih sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet dan seorang pelatih sekolah sepakbola banyak hal yang mempengaruhi antara lain, program latihan, kualitas pelatih, sarana dan prasarana, motivasi atlet, kualitas atlet (Kristanto, 2018). Butuh komitmen dan totalitas untuk membina olahraga secara sistemik (Wargadinata and Rusmana, 2020). Untuk meningkatkan prestasi pemain diperlukan pedoman pelaksanaan kepelatihan olahraga yang sistematis (Muhammadiyah, 2015). Latihan fisik, taktik dan psikis untuk meningkatkan prestasi olahraga, tidak dapat dicapai dalam waktu yang pendek. Latihan adalah aktivitas secara terstruktur dan terencana (Hadi, 2020). Prinsip latihan harus dilandaskan dengan pengupayaan latihan yang efektif dan kebermanfaatannya latihan itu sendiri (A. Ricko., 2015).

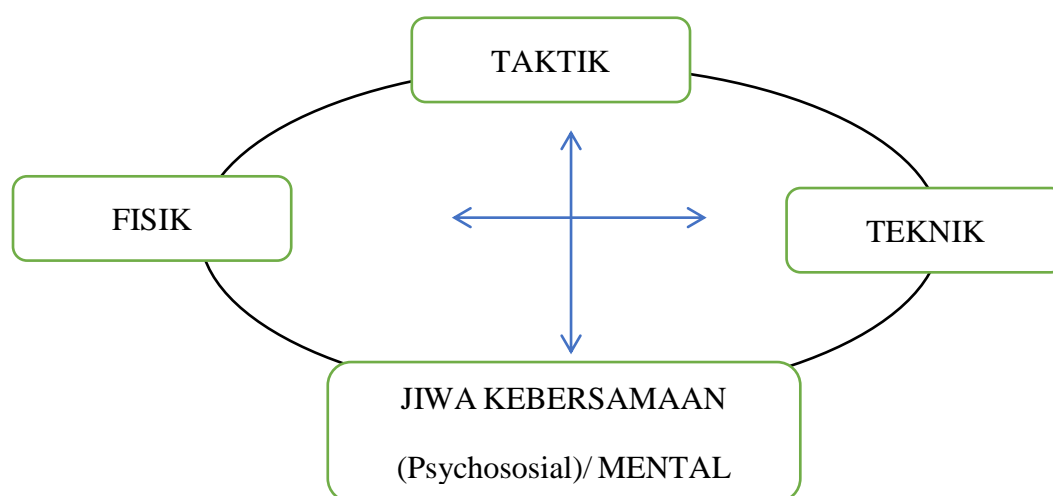
2. METODE

Kegiatan ini menggunakan metode observasi atau pengamatan dan wawancara. Semua subyek dalam penelitian ini dianggap mengetahui tentang program pembinaan yang ada di SSB Kabupaten Karanganyar. Jumlah sampel yaitu 70 orang yang terdiri dari 23 orang pengurus, 7 orang pelatih, 40 orang atlet. Dari hasil pengamatan nantinya evaluasi kemudian ditarik kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari kegiatan observasi dan wawancara, dapat dijelaskan bahwa dalam latihan perlu adanya pembagian masa-masa latihan. Dalam satu tahun pembagian masa latihan dalam program latihan berbeda-beda, tergantung pelatih.

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang. (Budiwanto, 2012) memberikan batasan *training* adalah proses yang sistematis dari beralatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaan.



Gambar 1. Skema Bentuk latihan (Timo S. Scheunemann.,R. Claudio, dkk., 2012)

Ada empat aspek latihan yang perlu pada saat latihan secara seksama yaitu :

- 1) Latihan fisik, adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan dan lain-lain.
- 2) Latihan teknik, bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak badan suatu cabang olahraga seperti teknik memukul, menendang, melempar, berlari dan sebagainya. Penguasaan ketrampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.
- 3) Latihan taktik, bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.
- 4) Latihan mental, sama pentingnya dengan ketiga aspek tersebut diatas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak bagus, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Mental ialah pendorong motivasi dalam penampilan olahraga antarain taktik, fisik dan tehnik (N. Jamaliah *et al*, 2015). Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stress, *fairplay*, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat positif lainnya.

Beberapa prinsip latihan yang penting untuk dijadikan pedoman untuk meningkatkan *performance* serta prestasi dalam olahraga adalah : Pemanasan tubuh atau *warming up* penting dilakukan sebelum latihan. Tujuan pemanasan ialah untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat, kecuali untuk memanaskan tubuh. Kegunaan lain ialah agar atlet terhindar dari kemungkinan cedera, terjadi koordinasi gerak yang mulus dan organ tubuh menyesuaikan diri dengan kerja yang lebih berat serta kesiapan mental atlet kian meningkat.

Cara pemanasan yang baik berisi aktivitas jasmaniah sebagai berikut : Semua sendi dan otot diregangkan dengan memakai metode latihan peregangan statis, selanjutnya melakukan jogging beberapa ratus meter, kemudian latihan senam dengan memakai metode latihan dinamis terutama ditujukan untuk peregangan otot dan sendi dan diakhiri dengan wind-sprinters yakni lari cepat atau lari akselerasi sejauh 50 - 60 meter, latihan lari ini dilakukan beberapa kali. Selesai melakukan pemanasan, atlet melakukan latihan inti untuk saat itu. Seusai latihan inti, intensitas kerja tubuh diturunkan sedikit demi sedikit melalui pendinginan tubuh atau *cooling-down*.

Prinsip beban lebih (*overload*) adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang biasanya dilakukan oleh atlet. Atlet harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang dilakukannya saat itu artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan atau di bawah ambang rangsang maka berapa lama pun dia berlatih, beberapa sering pun dia berlatih atau sampai bagaimana lelah pun dia mengulang-ulang latihan itu, peningkatan prestasi tidak mungkin.

Overload training ini bisa diterapkan terhadap semua unsur latihan yaitu terhadap latihan teknik, taktik, fisik maupun mental. Penerapan rangsangan *overload* harus dilakukan secara bertahap, program akan tetap diselingi dengan masa-masa pemulihan atau penurunan intensitas dan volume latihan, jadi : 1) Istirahat yang cukup setiap hari adalah penting. 2) Hari-hari latihan berat diselingi hari-hari latihan ringan. 3) Rencana latihan harus disusun dalam siklus-siklus yaitu misalnya setelah latihan puncak, latihan kemudian diturunkan intensitas dan volumenya.

Prinsip perkembangan multilateral sebaiknya diterapkan pada atlet-atlet muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh guna menunjang ketrampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlet dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada *interdependensi* atau saling ketergantungan antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik dan antara proses-proses faaliah dengan psikologis. Banyak pelatih kita yang menerapkan spesialisasi terlalu dini seperti misalnya dalam olahraga bulutangkis, senam, renang, tenis, sepakbola, dan sebagainya. Barulah kalau atlet sudah mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap latihan berikutnya, sifat latihan bagi dia bisa dimulai menuju ke spesialisasi. Dengan demikian maka jalan menuju ke top prestasi biasanya juga akan lebih mulus.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengamatan dapat disimpulkan bahwa kesalahan umum banyak dilakukan pelatih bila aspek psikologis yang sangat penting ini sering diabaikan dan kurang diperhatikan karena selalu hanya menekankan pada latihan penguasaan teknik, taktik serta keterampilan yang sempurna. Keempat aspek tersebut harus dilatihkan secara serempak dan tidak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek tersebut juga harus dilatih dengan cara atau metode yang benar, agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin, sehingga peningkatan prestasi akan tercapai sesuai harapan. Oleh karena itu cara melatih harus mengacu kepada definisi latihan yaitu latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan semakin hari jumlah beban latihan kian bertambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. N. B. (2013). Nasionalisme Dalam Sepak Bola Indonesia Tahun 1950-1965 Sisi Sosial Dan Politik Sepak Bola. *Lembaran Sejarah*, 10.
- Amansyah Ricko., T. S. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. (2016). Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (Ssl) Kota Palembang. *Journal Of Physical Education And Sport*, 5, 1.
- Ghozali, P., Pramono, H., Maarif, M., Kebasen, N. U., Banyumas, K., & Tengah, J. (2017). *Journal Of Physical Education And Sports Pembinaan Olahraga Sepakbola Di Klub Indonesia Muda Purwokerto Kabupaten Banyumas*. 6(7), 76–82.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science And Education Journal*.
- Kristanto, R. A. (2018). *Pembinaan Sekolah Sepakbola (Ssb) Putra Bayang Kabupaten Pesisir Selatan*. 1(1), 154–160.
- Mahmuddin. (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Dribble Individual With Cone Dengan Latihan Zig-Zag Trajectory Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola*. 12(1), 24–34.
- Muhammadiyah. (2015). Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*, 3, 87–101.
- Naimatul Jamaliah, Sugiharto, O. W. K. H. (2015). Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (Pu) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal Of Physical Education And Sports*, 4(2), 136–140.
- Ryandah, R., & Prawira, Z. (2016). *Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola*. 5(2), 13–17.

- Sinaga, E., Batticaca, F. B., & Sinaga, E. (2022). Edukasi Protokol Kesehatan Olahraga Dan Vaksinasi Covid-19 Pada Atlet Di Smankor Papua. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 181–188. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.9278>
- Timo S. Scheunemann., Claudio Reyna., Dkk. (2012). *Kurikulum Dan Pedoman Dasarsepak Bola Indonesia Untuk Usia Dini*. Pssi.
- Wargadinata, L. U., & Rusmana, R. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Sepak Bola Usia Dini Evaluation Program Of An Early Age Soccer Coaching. *Journal Of Physical And Outdoor Education*, 2(1), 142–154.
- Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics Of Psim Yogyakarta Players In Wading The League 2 Soccer Competition In 2019/2020. *Journal Of Education, Health And Sport*, 9(11), 217–225. <https://doi.org/10.12775/jehs.2019.09.11.019>
- Widyatama, F. (2016). *Vorstenlandsche Voetbal Bond Tahun 1923-1942*. 4(3), 1260–1275.