

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. KERANGKA TEORI

1. Pengertian Keterampilan

Cronbach menulis bahwa keterampilan dapat diuraikan dengan kata seperti otomatis, cepat dan akurat.¹ Berdasarkan pengertian ini keterampilan dapat diartikan seperti suatu aktivitas yang di alami dan sudah terorganisasi dengan baik serta akurat dalam pengerjannya. Sementara, Nadler mengatakan, keterampilan (*skill*) adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas.²

Keterampilan dapat dibilang sebagai sebuah kegiatan yang berupa praktek-praktek yang biasa dilakukan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan merupakan sebuah indikator kecekatan, ketepatan dalam melakukan suatu aktivitas maupun kegiatan yang akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang dilakukan secara otomatis.³

Menurut kamus besar bahasa Indonesia keterampilan berasal dari kata terampil yang memiliki arti kata cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Sedangkan keterampilan sendiri mempunyai arti

¹ giesulizm.blogspot.co.id/2013/05/hakikat-keterampilan-motorik.html;m=1 (diakses 17 maret 2016)

² giesulizm.blogspot.co.id/2013/05/hakikat-keterampilan-motorik.html;m=1 (diakses 17 maret 2016)

³ giesulizm.blogspot.co.id/2013/05/hakikat-keterampilan-motorik.html;m=1 (diakses 17 maret 2016)

kecakapan dalam menyelesaikan tugas.⁴ Keterampilan adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara sederhana untuk mengubah suatu yang ada menjadi apa yang dikehendaki sesuai dengan rencana.⁵

Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Keterampilan (*skill*) merupakan kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan implikasi dari aktivitas dan terlepas dari unsur kebetulan dan keberuntungan.⁶ Keterampilan *skill* menitik beratkan pada penguasaan suatu gerakan yang harus dimiliki dan dikuasai.⁷

Penguasaan suatu gerak keterampilan dapat diperoleh melalui belajar gerak motorik (*motor learning*) atau belajar motorik. Belajar gerak keterampilan dapat dibagi tiga fase yaitu:

- a. Fase Kognitif, pemain diberi pengetahuan tentang materi yang akan dilakukan dan dipelajari.
- b. Fase asosiasi, setelah pemain mengetahui dan mengerti, kemudian memulai dengan rencana gerakan dan langsung dipraktikkan supaya memantapkan rangkaian dalam sistem materi pembelajaran.

⁴ googleweblight.com/?lite_url=http://kbbi.web.id/terampil&ei=-sTNjIVe&lc=en-ID&s=1&m=421&host=www.google.co.id&ts=1459166339&sig=APY536xZlb4g2C5QS6YDjti vHwWqzBa88w (diakses 17 maret 2016)

⁵ Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta : Balai Pustaka 1989), h.935

⁶ Nedler, Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola, (Bandung : Tarsito, 2010), h.49

⁷ Phil Yanuar Kiram, Belajar Motorik, h.11

- c. Fase otonom, setelah pemain telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang berulang-ulang, tentunya dengan gerakan yang sempurna sehingga menjadi otomatisasi.⁸

Untuk menguasai keterampilan gerak dibutuhkan proses latihan yang baik dan terencana. Banyak orang yang merasa berlatih tapi sebenarnya mereka tidak berlatih, karena kurang memahami pengertian latihan yang sebenarnya. *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.⁹

Keterampilan atau *skill* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang, baik yang didapatkan sejak lahir maupun yang dimiliki seseorang, baik yang didapatkan sejak lahir maupun yang didapatkan dari hasil latihan. Keterampilan gerak yang sudah dimiliki perlu untuk ditingkatkan agar semakin baik dan berkembang. Namun terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi peningkatan keterampilan, mulai dari proses latihan dan belajar mengajar, faktor pribadi, baik fisik ataupun psikologi, hingga situasi atau lingkungan.

Untuk menguasai teknik yang baik dibutuhkan latihan teknik, latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan, misalnya

⁸ Rusli Lutan, Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes (Jakarta : Depdikbud-Dikdasmen, 1998), h.305

⁹ Harsono, Prinsip-Prinsip Pelatihan (FPOK-IKIP BANDUNG, 1992), h.3

teknik menendang bola, melempar bola, menggiring bola, lompat tinggi, smes, servis dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan untuk membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik dan neuromuscular.¹⁰ Oleh karena itu keterampilan *tackling* adalah keterampilan yang bisa dikuasai dengan cara latihan maka perlu dilatih se-dini mungkin, terutama pada anak usia 12 tahun. Keterampilan tersebut sangat dibutuhkan oleh pemain pada saat kehilangan bola dan berusaha merebutnya kembali dengan keterampilan tersebut.

Keterampilan teknik dasar bertahan sangat penting untuk dikuasai oleh anak usia 12 tahun, keterampilan teknik dasar bertahan seperti *intercept*, *clearance* dan *tackling*. Agar terjadinya peningkatan yang tentunya dengan memperhatikan fase-fase dan faktor yang mempengaruhi, agar benar-benar diterima dan diserap dengan baik. Sehingga dapat menjadi bekal bagi pemain sepakbola usia dini dalam mencapai tujuannya.

Dasar permainan bertahan ialah *marking* (menjaga) dan *covering* (melapisi), sedangkan seni bermain dalam bertahan ialah kemampuan men-*tackle* dan melakukan intersepsi (pencegatan)¹¹. *Tackling* sendiri dibagi menjadi tiga yaitu *block tackle*, *poke tackle* dan *slide tackle*. Ketiga *tackling* tersebut dilakukan sesuai keadaan atau waktu yang tepat pada saat berhadapan satu lawan satu dengan lawan. Namun dalam melakukan hal

¹⁰ *Ibid.*, h. 1

¹¹ Eric C.Batty, Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan (Bandung : Pionir Jaya,2008) h.13

tersebut dibutuhkan pembelajaran dan pelatihan yang baik kepada pemain serta memberikan praktek dan pemahaman yang jelas tentang bagaimana dan kapan harus melakukan *tackling*. Pada anak usia 12 tahun hal ini harus diberikan dalam latihan agar pemain mengerti cara bagaimana dan kapan melakukan *tackling*.

2. Hakikat *Tackling*, *Block Tackle*, *Poke Tackle* dan *Slide Tackle*

Menurut kamus bahasa Indonesia *tackling* adalah menanggulangi, mengatasi dan menangani.¹² Menurut FIFA *tackling* adalah salah satu strategi teknik dasar bertahan, definisi *tackling* adalah duel dengan tujuan merampas bola dari lawan.¹³

Istilah *tackle* dalam sepakbola memiliki arti yang berbeda dengan *Football Amerika*. Dalam sepakbola anda men-*tackle* bola bukan lawan.¹⁴ *Tackling* adalah kontak yang dibuat dengan kaki ketika bola sedang ada di kaki lawan dengan tujuan untuk mencegah gerakan penyerangan berikutnya atau memperoleh penguasaan bola kembali.¹⁵

Jadi *tackling* merupakan kemampuan seorang pemain dalam merebut atau menjegal bola yang dikuasai oleh lawan. Banyak dari para pemain yang kurang memahami kapan harus menggunakan *tackling* sehingga banyak

¹² www.babla.co.id/bahasa-inggris-bahasa-indonesia/tackling#tr (diakses 21 maret 2016)

¹³ FIFA *Coaching* (Switzerland : Druckerei Feldegg AG, 8125 Zollikerberg, Suisse) h. 8

¹⁴ Joseph A.Luxbacher, *Sepakbola* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada,2012), h.47

¹⁵ Timo Scheunemann, *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia* , h.21

terjadi pelanggaran serta mudah dilewati oleh lawan kemudian bisa juga terjadi gol dan akhirnya dapat merugikan timnya sendiri.

Keterampilan men-*tackle* sangat penting karena jika tim anda adalah tim yang bertahan, anda harus berusaha untuk merebut bola dari lawan. Semua pemain harus mampu melakukan keterampilan *tackle* dengan baik karena semuanya memiliki tanggung jawab bertahan jika lawan menguasai bola.¹⁶

Dalam buku AFC C *Certificate Coaching Course* terdapat faktor kunci utama pada saat *tackling* :

- ❖ Penjaga harus bergerak cepat untuk menekan penyerang sewaktu bola bergulir.
- ❖ Penjaga harus memperlambat kecepatan gerak penyerang sewaktu menerima dan kontrol bola.
- ❖ Penjaga harus tekan penyerang dari jarak 1,5 meter untuk berusaha mempertahankan ruang geraknya menjadi sempit.
- ❖ Penjaga harus mengancam untuk tekel apabila penyerang menahan bolanya, lakukan gerakan tipu untuk mentekel.
- ❖ Bila jarak tekel misalnya 1 - 1,5 meter, penjaga harus menentukan :
 - a. Harus tekel atau bersabar
 - b. Bila demikian dengan teknik yang mana

¹⁶ Joseph A.Luxbacher, Op. Cit, h.48

✓ *Slide Tackle*

✓ *Toe Poke*

✓ *Block Tackle*

c. Kapan untuk melakukan tekel ?

d. Tekniknya :

✓ Kaki yang mana digunakan ?

✓ Bagian bola yang mana harus kena dilakukan

✓ Badan atau tubuh harus direndahkan.

Tackling tidak saja harus dipelajari pemain belakang, tetapi juga harus dipelajari oleh semua pemain di posisi mana pun. Karena, dalam permainan sepakbola modern, pemain depan harus selalu bersiap siaga merebut bola kembali apabila suatu serangan mengalami kegagalan agar dapat menghambat pihak lawan. Dengan memberikan tekanan bertubi-tubi kepada para pemain belakang, dapat memaksa mereka membuat kesalahan dalam menghalau bola sehingga kendali serangan berada pada pemain-pemain depan ini. *Tackling* yang dilakukan pemain depan terhadap pemain belakang lawan sangat menentukan dalam suatu permainan sepakbola .¹⁷

¹⁷ Eric C.Batty, Op. Cit., h.14

A. **Block Tackle (memblok)**

Block tackle adalah keterampilan bertahan yang digunakan untuk merebut bola ; pemain yang menggunakan kaki bagian dalam untuk memblok bola menjauh dari lawan.¹⁸

Gunakan *block tackle* jika lawan menggiring bola langsung ke arah anda. Dengan cepat rapatkan jarak dengan lawan tersebut. Saat anda melakukannya, condongkan tubuh ke depan dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya. Bungkukkan badan sedikit dengan lutut di tekukkan dan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. Dari posisi ini anda dapat bereaksi dengan cepat terhadap gerakan atau perubahan lawan yang tiba-tiba. Rebut bola dengan membloknnya menggunakan *inside-of-the-foot*. Tempatkan kaki anda menyamping dan tetap kuat saat anda menggerakannya ke arah bola. Saat men-*tackle* anda harus menendang bola bukan lawan. Jika wasit menilai anda sengaja menendang lawan, anda akan dikenakan hukuman pelanggaran.¹⁹

¹⁸ Joseph A.Luxbacher, Op. Cit., h.IX

¹⁹Ibid. h.53



Persiapan

Pelaksanaan

Lanjutan

Gambar 2.1 : pada saat melakukan *block tackle*

Sumber : dokumentasi latihan SSB Serpong Jaya

Penjabaran Gambar :

Persiapan :

- Rapatkan jarak dengan lawan
- Tarik kaki yang akan memblok
- Tempatkan kaki tersebut disamping
- Jaga agar kaki tetap kokoh

Pelaksanaan :

- Gerakkan kaki yang akan memblok ke bagian tengah bola
- Jaga agar kaki tetap kokoh
- Pertahankan pusat gravitasi yang rendah

Lanjutan:

- Daya gerak timbul pada saat kontak

- Dorong bola ke depan melewati lawan
- Kuasai bola
- Memulai serangan balasan²⁰

Menyangkut segi teknis, yang walaupun jarang terjadi tetapi tidak ada salahnya apabila dilatih. Dalam suatu pertandingan, sering sekali terjadi dua pemain secara serentak melakukan *block tackle* yang berhasil sehingga bola berada di kedua kaki yang melakukan *tackling*. Situasi seperti ini dapat di reproduksi dalam latihan. Dengan menyuruh parah pemain untuk melakukan *block tackle*. Kenyataan selalu menunjukkan bahwa pemain yang pertama memberikan responlah yang akan memenangkan bola dan cara mendapatkan keberhasilan itu ialah dengan menaikkan kaki yang akan digunakan untuk men-*tackle* bersama bola, mengangkatnya melewati kaki pemain lawan. Pemain pertama yang memberikan reaksi dan mengangkat kakinya, pada umumnya akan berhasil memenangkan bola.²¹

B. Poke Tackle

Poke tackle adalah metode dimana pemain menjulurkan dan menggunakan jari kaki untuk menendang bola menjauh dari lawan.²² Gunakan *poke tackle* saat anda mendekati lawan dari samping atau sedikit di belakang. Saat anda

²⁰ *ibid.* hal.54

²¹ Eric C.Batty, *Op. Cit.* h.16

²² Joseph A.Luxbacher, *Op. Cit.* h.XI

mendekati lawan, gapailah dengan kaki anda, julurkan, dan sodok bola dengan jari kaki anda. Ingat, anda harus menendang bola bukan lawan. Menendang lawan saat mencoba melepaskan bola merupakan suatu pelanggaran.²³



Persiapan

Pelaksanaan

Lanjutan

Gambar 2.2 : pada saat melakukan *poke tackle*

Sumber : dokumentasi latihan SSB Serpong Jaya

Penjabaran Gambar :

Persiapan :

- Rapatkan jarak dengan lawan
- Bungkukkan badan sedikit dengan lutut ditekukkan
- Pertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh
- Fokuskan perhatian pada bola

²³ Ibid, h.53

Pelaksanaan :

- Julurkan kaki yang akan men-*tackle* ke arah bola
- Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan
- Sodok bola dengan jari kaki
- Hindari kontak dengan lawan sebelum melakukan *tackle*

Lanjutan:

- Kaki ditarik
- Kejar dan kuasai bola²⁴

Poke tackle sering sekali terjadi pada saat pertandingan berlangsung, penting sekali untuk dilatih kepada pemain agar pemain mampu melakukan *poke tackle* dengan baik tanpa mengalami cedera dan mendapatkan pelanggaran.

C. Slide Tackle (meluncur)

Slide tackle adalah metode di mana pemain meluncur dan menendang bola menjauh dari lawan.²⁵ *Slide tackle* biasanya digunakan pada saat-saat terakhir dimana lawan berhasil mengalahkan anda saat *dribble* dan hanya terdapat sedikit kemungkinan untuk menyusulnya. Pada saat itu, satu-satunya tindakan anda adalah meluncur dan menendang bola kearah mana saja. Anda akan lebih sering melakukan *slide tackle* saat mendekati lawan

²⁴ Ibid, h.54

²⁵ Ibid, h.XI

dari belakang. Tekniknya hampir sama dengan pemain baseball yang menerobos pangkalan. Keluarkan kaki anda saat mendekati bola dan luncurkan tubuh ke samping ke posisi yang sedikit lebih maju dari lawan. Pada saat yang bersamaan, sentakkan kaki anda dan tendang bola menjauh dengan menggunakan kura-kura kaki. Jangan terlalu sering menggunakan *slide tackle*. Karena anda harus mengeluarkan kaki untuk menghadang bola, anda berada dalam posisi yang lemah untuk mengejar *tackle* yang gagal.²⁶



Persiapan

Pelaksanaan

Lanjutan

Gambar 2.3 : pada saat melakukan *slide tackle*

Sumber : dokumentasi latihan SSB Serpong Jaya

Penjabaran Gambar :

Persiapan :

- Dekati bola dari belakang atau samping
- Bungkukkan tubuh pada saat mendekati lawan
- Pertahankan keseimbangan dan kontrol tubuh

²⁶ Ibid, h.53

- Fokuskan perhatian pada bola

Pelaksanaan :

- Keluarkan kaki
- Luncurkan tubuh ke samping
- Letakkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- Luruskan tungkai kaki ke arah bola
- Luruskan kaki yang akan men-*tackle*
- Tekukkan lutut kaki yang lainnya
- Sentakkan kaki ke bola
- Tendang bola dengan *instep*
- Hindari kontak dengan lawan sebelum bola di *tackle*

Lanjutan:

- Melompat berdiri
- Menguasai bola jika mungkin²⁷

Sliding tackle hanya boleh dilakukan dalam keadaan yang benar-benar darurat. Memenangkan bola sewaktu bertahan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan balik. Hal ini akan kurang manfaatnya jika usaha tersebut menghasilkan bola keluar lapangan atau bahkan suatu pelanggaran untuk keuntungan lawan. Membiarkan seorang pemain lawan melewati kita sehingga memungkinkan lawan menembakkan bola ke dalam gawang kita

²⁷ Ibid, h.55

memang sangat berharga dan harus dicegah sedini mungkin. Dalam keadaan seperti ini, *sliding tackle* bukan saja cara yang paling tepat untuk mencegah pemain tersebut melakukan terobosan ke muka, namun seringkali merupakan satu-satunya cara yang harus dilakukan.²⁸

Kajian Anatomi,

Pada umur 12 tahun penting bagi pemain untuk melatih keterampilan tackling yang baik dan benar. Tanpa disadari pada saat melakukan gerakan tackling otot-otot membantu pemain dalam melakukan gerakannya. *Passing* dan *shooting* yang akurat dalam berbagai situasi permainan didefinisikan sebagai keterampilan atau *skill*. Dan skill yang baik didasari oleh teknik yang baik. anatomi sangat dibutuhkan dalam sepakbola untuk mempelajari dan melatih gerak pemain pada saat melakukan teknik dasar sepakbola. anatomi adalah suatu wawasan pengetahuan yang mempelajari gerak tubuh dari sudut pandang ilmu anatomi yang antara lain mengenal bidang-bidang gerak anatomi, rentang gerak daripada sebuah persendian, kemungkinan gerakan yang dapat dibuat pada sebuah persendian, kelompok otot yang bekerja untuk melaksanakan suatu gerakan dari bagian tubuh tertentu.²⁹

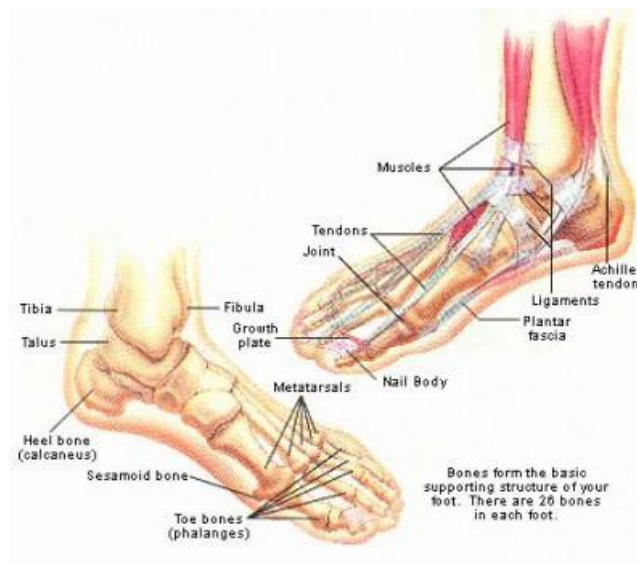
Otot merupakan unsur terpenting hampir 40 - 50% dari total berat badan seseorang.³⁰ otot ialah jaringan yang mempunyai kemampuan khusus yaitu

²⁸ Eric C.Batty, *Op. Cit.*, h.13

²⁹ Dadang Masnun, *Biomekanika Dasar* (Jakarta, 1998) h.1

³⁰ Thomas Reilly and A. Mark Williams, *Science and Soccer*, (simultaneously Published in the USA and Canada Routledge by,2007), h.11

berkontraksi. Dan dengan jalan demikian maka gerakan terlaksana.³¹ Namun dalam melakukan gerakan otot sangat penting bagi pemain memiliki kekuatan otot atau *strength*. Kekuatan otot atau *strength* secara *fiologis* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.³² Nama-nama otot yang bekerja pada saat pemain melakukan *tackling* yaitu otot-otot yang terutama berkenaan untuk mempertahankan lengkung kaki adalah *peroneus longus* yang berjalan di bawah telapak, otot *tibialis anterior* dari depan dan *tibialis posterior* dari belakang tungkai.³³



Gambar 2.4 : pemandangan medial dari kaki kanan

Sumber : <http://www.sridianti.com/anatomi-kaki-manusia.htm>

³¹ Evelyn C. Pearce, Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis, (Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 2008) h.15

³² Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga (Jakarta : PT.Bumi Timur Jaya, 2011), h.15

³³ Evelyn C. Pearce, Op. Cit., h.100

Jadi dari penjabaran di atas dalam melakukan *tackling* dibutuhkan otot-otot kaki yang mendukung pergerakannya. Dalam melakukan *tackling* dibutuhkan juga kecepatan, keseimbangan, kelentukan dan *power* untuk mendukung pergerakan otot. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.³⁴ Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.³⁵ Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.³⁶ Kecepatan, keseimbangan, kelentukan dan *power* sangat penting untuk dimiliki oleh pemain bukan hanya untuk melakukan teknik *tackling* tetapi juga dalam melakukan teknik-teknik sepakbola lainnya.

3. Hakikat Pemain Bertahan

Pemain bertahan adalah pemain yang berada pada daerah paling akhir sebelum kiper, tugasnya menjaga pertahanan daerahnya agar tidak terlewati oleh lawan yang mencetak gol. Menurut Agus Salim (2008:41), tugas dari pemain yang menempati posisi pemain bertahan adalah

³⁴ Widiastuti, Op. Cit. h. 114

³⁵ Ibid. h.144

³⁶ Ibid. h.153

menghentikan serangan-serangan yang dilakukan oleh lawan, Para pemain lawan akan berusaha menghentikan setiap usaha penyerangan yang dilakukan oleh tim lawan dengan cara memotong operan-operan bola yang mengalir didaerah yang dijaganya atau merebut bola dari penguasaan lawan. Jika perlu seseorang pemain belakang akan terus menguntit atau mengawal secara khusus seorang pemain penyerang yang dinilai sangat berbahaya.

Seorang pemain belakang atau bek adalah seorang pemain yang posisinya berada di belakang para gelandang atau bertugas memberika dukungan bagi sang penjaga gawang. Ada beberapa macam pemain bertahan : bek kanan, bek sayap (*full back/wing back*,) dan libero (*sweeper*). Para bek umumnya bertubuh besar dan tegap, dan biasanya juga tinggi, meski ad pula beberapa bek bertubuh pendek yang juga telh memperoleh keberhasilan, semua bek harus pandai melakukan *tackling* dan perlu mempunyai keahlian penguasaan yang cukup baik.

Selanjunya John Devaney (1994:43), menambahkan dua pemain belakang disebut bek kanan dan bek kiri. Dua pemain belakang tersebut menjaga bek kanan dan kiri lawan. Salah satunya dari dua pemain tengah adalah "*stopper*" yang bertugas menjaga *striker* lawan. Stopper harus mampu bergerak cepat dan melakukan peloncat yang baik. Pemain belakang lainnya adalah "*sweeper*" harus cerdek dan dapat melihat situasi serta menerikan intruksi intruksi pada pemain belakang lainnya.

Berdasarkan pengertian mengenai pemain bertahan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemain bertahan memiliki tugas menghentikan laju lawan dan juga mencegah pemain lawan mencetak gol.

Pertimbangkanlah resiko dan keamanan dalam menentukan untuk menghadapi lawan atau tidak. Pemain bertahan pada bagian yang terdekat dengan gawang adalah daerah anda harus mengambil resiko yang terkecil atau tidak sama sekali. Jangan coba mengalahkan lawan dengan dribble pada ini karena jika anda gagal mempertahankan bola akan menyebabkan gol bagi lawan. Sebaiknya anda melakukan passing ke depan pada rekan sebangun yang bebas dan kemudian mendukung operan anda.³⁷

Bertahan berkelompok

Bertahanan dan serangan merupakan dua sisi yang saling berlawanan dari satu hal yang sama. Walaupun masing-masing memiliki sasaran yang berbeda, Bertahanan dan serangan dihubungkan oleh pengertian di mana para pemain Bertahan harus mampu melakukan perubahan yang cepat dan efektif. Tekanan, perlindungan, dan keseimbangan merupakan tiga elemen yang paling penting dalam taktik bertahan, dan setiap pemain harus

³⁷ Ibid h.188

memahami peranan dari masing-masing taktik dalam keseluruhan dalam skema pertahanan tim.³⁸

Pemahaman Teknik dan Taktik bertahan

Perinsip Bertahanan, gerakan yang dilakukan baik secara individual atau bersama-sama oleh suatu atau lebih pemain yang tujuannya serangan lawan.

- Menjaga permainan lawan (marking). Seorang atau sekelompok pemain bertahan memperhatikan pemain pemain penyerang, dengan tujuan mengurangi kesempatan mereka berpartisipasi didalam penyerangan.
- Menekan lawan (press), aksi individu pemain bertahan yang menjaga dengan tujuan untuk melakukan penguasaan bola.³⁹
- Melindungi (cover), Seorang pemain menciptakan garis pertahanan kedua yang tujuannya untuk menambah kekuatan pertahanan
- Keseimbangan melalui pergeseran,pergeseran posisi yang terkordinasi dari para pemain bertahan, dari satu sisi ke sisi lainya sesuai dengan pergerakan bola dilapangan dengan tujuan untuk mengatur kembali posisi bertahan.

³⁸ Joseph A.luxbacher, Ph.D Sepakbola edisi ke dua, h.169

³⁹ Timo S. Scheunnemann Kurikulum dan Pedoman Dasar SepakBola Indonesia, h.33

- Mengikuti (tracking), seorang pemain bertahan mengejar penyerang lawan yang membuat gerakan maju untuk menciptakan kesempatan passing
- Berganti tempat (saling mengisi), pergantian posisi dari 2 pemain bertahan dengan tujuan menghalang pertahanan dengan lebih efisien.

4. Hakikat Liga Anak Jakarta

Liga anak jakarta adalah liga yang diadakan oleh salah satu ssb Pondok Bambu yang bertujuan untuk memajukan sepakbola di Indonesia khususnya di wilayah jakarta dan sekitarnya. Dengan diadakannya kompetisi Liga Anak Jakarta usia 12 diharapkan bisa mencetak dan melahirkan pesepakbola yang berkualitas. Pembinaan usia muda adalah fondasi penting dalam membentuk karakter seorang pemain dimasa depan.

Di Liga Anak Jakarta usia 12 dijadikan wadah bagi para pemain usia muda untuk mengembangkan kemampuan dan jam terbangnya, waktu dalam pertandingan Liga anak Jakarta setiap pertandingan ada dua babak setiap babakanya terdiri dari 10 menit jadi full setiap satu pertandinagn 20 menit, di Liga Anak Jakarta panitia usia 12 panitian mempunyai peraturan yang berbeda, karena semua pemain harus bermain semua disetiap

pertandingan tidak ada pemian yang menjadi cadangan mati alias tidak di mainkan sama sekali semuanya wajib bermain.

Liga Anak Jakarta merupakan liga kelompok umur 12 tahun dimana pada usia ini awal mereka bermain dengan ukuran lapangan 45 x 60 dengan jumlah pemain 9 lawan 9 selain itu pada Liga Anak Jakarta sudah bertanding dengan sistem kompetisi dimana setiap tim peserta bertemu dengan yang lainnya.

Age typical characteristics :

Umur	Psikologis	fungsi motorik
10-12 Tahun	Mudah belajar dan ingin belajar	harmonis membangun
	kesadaran sosial	Tubuh juga dalam proporsi
	Gampang untuk menirukan	koordinasi yang baik
12-14 Tahun	(Pra) pubertas	pertumbuhan enourmous
	tidak ingin mengatasi otoritas	sensitif terhadap cedera
	konflik melebih-lebihkan diri mereka sendiri	

Tabel 1 : karakter anak berdasarkan usia

Sumber : AFC "C" Certificate Coaching Manual

Menurut table diatas maka pada usia 12 - 14 tahun pemain mengalami pertumbuhan yang sangat besar dan sangat sensitive terhadap cedera. Dengan pertumbuhan tersebut kita harus memberikan latihan teknik yang baik terutama teknik bertahan dan menyerang agar pemain tidak mengalami

cedera pada saat kondisi pemain bertahan atau menyerang. Pada saat bertahan pemain harus memiliki teknik *tackling* yang baik agar pemain mampu merebut bola tanpa mendapatkan cedera atau mencederai lawan. Seringkali saya melihat dilapangan sering terjadi kesalahan *tackling* hingga pemain tersebut mendapatkan hukuman kartu kuning atau merah karena terlalu berbahaya dalam melakukan *tackling* dan lawan yang di *tackling* nya mengalami cedera, kondisi ini sangat merugikan bagi tim nya masing-masing. Oleh karena itu jika di usia 12 tahun pemain sudah diberikan teknik *tackling* yang baik ini akan mengurangi kesalahan-kesalahan *tackling* yang dapat merugikan timnya sendiri. Hal ini sangat penting bagi pelatih untuk memberikan contoh latihan *tackling* yang baik dan benar agar pemain dapat melakukannya dengan baik untuk merebut bola dari lawan tanpa mencederai atau membuat pelanggaran.

B. KERANGKA BERFIKIR

Berdasarkan literatur yang sudah dijelaskan di sub bab kerangka teori, maka kesimpulannya keterampilan *tackling* sudah harus dilatih pada usia 12 tahun, agar terjadi pengalaman belajar teknik keterampilan *tackling* yang baik sejak dini yang akan menjadi lebih baik di usia mereka selanjutnya untuk mengurangi kesalahan-kesalahan *tackling*. Dan pada saat pertandingan *tackling* juga menawarkan opsi pilihan pemain pada saat pemain kehilangan bola dan merebutnya kembali dengan keterampilan teknik *tackling* yang baik.

Keterampilan *tackling* dibagi menjadi 3 yaitu *poke tackle*, *block tackle* dan *slide tackle*.

Pada Liga Anak Jakarta terdapat tim yang kualitasnya cukup baik. Pada intinya keterampilan *tackling* juga memiliki peran dalam jalannya pertandingan dan bukan tidak mungkin karena keterampilan *tackling* berhasil atau gagal akan terjadi gol yang menentukan hasil pertandingan.

Menurut ilmu kinesiologi anatomi sangat dibutuhkan dalam sepakbola mempelajari dan melatih gerak pemain ketika melakukan *tackling*. Dalam melakukan *tackling* dibutuhkan komponen fisik yang mendukung yaitu kecepatan, keseimbangan, kelentukan dan *power*. Jika pemain sudah memiliki komponen fisik yang baik bukan tidak mungkin keberhasilan *tackling* akan semakin baik. Karena dalam melakukan *tackling* pemain harus mempunyai kecepatan pada saat mendekati lawan, mempunyai keseimbangan untuk mengontrol gerak, mempunyai kelentukan dalam melakukan gerakan-gerakan *tackling* dan mempunyai *power* pada saat melakukan *tackling*.