

BAB II

KERAKANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. KERANGKA TEORI

1. PENGERTIAN KETERAMPILAN

Keterampilan adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara sederhana untuk mengubah suatu yang ada menjadi apa yang dikehendaki sesuai dengan rencana.¹

Keterampilan dapat dibidang 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.² 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.³ Keterampilan

¹ Dedikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta : balai pustaka 1989) h.935

² giesulizm.blogspot.co.id/2013/05/hakikat-keterampilan-motorik.html;m=1 (diakses 129 september 2016)

³ Nedler, Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola, (Bandung : Tarsito, 2010), h.49

(*skill*) menitik beratkan pada penguasaan suatu gerakan yang harus dimiliki dan dikuasai⁴

Keterampilan atau *skill* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang. Baik yang didapatkan sejak lahir maupun yang di dapatkan dari hasil latihan. Keterampilan gerak yang sudah di miliki harus 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.

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 dipraktekan supaya memantapkan rangkaian dalam sistem materi pembelajaran

⁴ 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.⁵

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.⁶

Maka untuk mengetahui dan mempelajari teknik di butuhkan teknik-teknik dasar atau keterampilan seorang pemain seperti menendang bola atau *shooting, heading, passing, control*, keterampilan ini harus di latih sedari usia dini karena akan menunjang keterampilannya diusia matang, terutama di anak seusia 12 tahun keterampilan itu sangat di butuhkan

2. HAKIKAT HEADING

Sepakbola adalah satu-satunya permainan dimana pemain menggunakan kepala mereka untuk menanduk bola. Pemain menggunakan *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola

⁵ Rusli Lutan, Perencanaan dan Strategi Pembelajaran Penjaskes (Jakarta : Depdikbud-Dikdasmen, 1998), h.305

⁶ Harsono, Prinsip-Prinsip Pelatihan (FPOK-IKIP BANDUNG, 1992), h.3

ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang mereka sendiri. *Drive header* (terjun ke bawah untuk menanduk bola) merupakan keterampilan akrobatik yang menarik yang hanya digunakan dalam situasi tertentu, Contohnya, untuk mencetak gol yang spektakuler pada bola yang lintasannya rendah.⁷

Mengapa keterampilan teknik dasar *heading* itu penting bagi anak usia 12 tahun karena setelah dewasa nanti dan menjadi pemain yang profesional teknik dasar *heading* sangat di butuhkan oleh pemain sepak bola termasuk pemain sepakbola yang berada di posisi sebagai penyerang. Sebagai contohnya, pada World Cup 1994, tim dari Norwegia dan Irlandia menekankan serangan pada kemampuan pemain depan untuk memenangkan bola di udara. Kedua tim menerapkan permainan dengan operan-operan jauh dimana bola dimainkan melalui udara langsung dari pemain belakang ke pemain depan. Sebaliknya, tim Brazil, Mexico, dan Colombia menerapkan operan pendek, tipe permainan dengan bola *control* di atas permukaan lapangan hampir setiap saat.

Tanpa perhitungan tipe permainan tim anda, tidak dapat dielakkan bola akan bergerak pada saat tertentu dalam permainan. Untuk menjadi pemain sepak bola yang sempurna, anda harus mengembangkan

⁷ Ibid. h.87

kemampuan *heading* yang baik. Tendangan gawang, tendangan sudut, operan bola tinggi, dan penghadangan bola harus sering dimainkan di udara dengan menggunakan kepala.⁸

Berikut beberapa gambar *heading* :



Gambar 2.1 : pada saat melakukan *heading*

Sumber : Dokumentasi latihan SSB SERPONG JAYA

Penjabaran Gambar :

Persiapan :

- Persiapan untuk melompat
- Fokuskan pandangan kepada arah datangnya bola

⁸ Ibid, h.87

Pelaksanaan :

- Gerakan kaki melompat
- Gunakan dahi/kening untuk mengarahkan bola

Lanjutan :

- Gaya gerak timbul pada saat kontak dengan bola
- Alur bola harus dengan tepat menuju sasaran

Peranan Kelentukan Otot Punggung dengan Kemampuan Menyundul Bola

Punggung merupakan bagian yang sangat penting dalam gerakan menyundul bola. (Soekatamsi, 1988:171)⁹ menyatakan, Salah satu dasar menyundul bola yaitu, Badan digerakkan, ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang. Kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi mengenai bola.

⁹ Soekatamsi. 1988. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Surakarta: Tiga Serangkai.

Pendapat lain dikemukakan (Lhaksana dan Pardosi, 2008: 78)¹⁰ menyatakan, untuk melakukan sundulan yang keras, sebelum menyundul bola kepala dapat ditarik ke belakang.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, gerakan saat dahi kontak dengan bola, keleluasan gerak pada sendi-sendi tulang belakang sangat membantu gerakan menyundul bola. Sifat lentur yang dimiliki tulang belakang, dan gerakan yang dapat dilakukan dari tulang belakang yaitu gerak ke depan (forward), ke belakang (backward) dapat membantu gerakan menyundul bola menjadi lebih kuat. Hal ini artinya, keleluasan gerak persendian tulang belakang dan otot-otot tulang belakang yang elastis sangat membantu gerakan menyundul bola. Dengan penguasaan teknik menyundul bola yang baik dan didukung otot-otot punggung yang elastis, maka sundulan akan menjadi lebih kuat dan keras. Sundulan yang kuat dan keras sangat baik untuk mencetak gol ke gawang lawan.

Peranan Kekuatan Otot Perut dengan Kemampuan Menyundul Bola

Bagian tubuh yang berperan dalam gerakan menyundul bola yaitu batang tubuh khususnya otot-otot perut. (Sumosardjuno, 1994:48)¹¹ menyatakan, Setiap atlet cabang olahraga apa pun memerlukan bagian

¹⁰ Pardosi H. Ishak & Lhaksana Justinus. Inspirasi dan Spirit Futsal. Jakarta: Raih Asa Sukses.

¹¹ Sumosardjuno Sadoso. 1994. Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga. Jakarta: PT. Gramedia

tengah badan yang kuat. Bagian tengah badan yang berkembang dengan baik selalu dapat menghasilkan gerakan kaki dan lengan semaksimal mungkin.

Pendapat tersebut menunjukkan, pada gerakan menyundul bola yaitu badan ditarik ke belakang. Pada saat badan digerakkan ke belakang saat akan menyundul bola, maka otot-otot perut berkontraksi dengan kuat untuk membantu gerakan batang tubuh, leher dan dahi, sehingga sundulan menjadi lebih keras dan kuat. Gerakan menyundul bola tersebut tidak hanya melibatkan gerakan dari otot-otot perut saja, namun dilakukan secara selaras dan harmonis dari gerakan kaki (lutut bengkok diluruskan) panggul, perut, punggung, leher dan dahi. Dengan otot-otot perut yang kuat maka akan membantu gerakan punggung dan dahi saat kontak dengan bola, sehingga sundulan akan menjadi lebih kuat dan keras.

Kemampuan seorang pemain sepakbola mengerahkan kekuatan otot perut pada teknik yang benar, maka akan menghasilkan sundulan yang baik. Namun sebaliknya, jika otot-otot perut lemah maka sundulan juga menjadi lemah.

Peranan Persepsi Kinestetik dengan Kemampuan Menyundul Bola

Persepsi kinestetik merupakan suatu fungsi dari organ-organ tubuh manusia yang berhubungan erat dengan gerakan tubuh manusia. Organ-

organ kinestetik adalah proprioceptor yang meliputi reseptor-reseptor sensori tertentu dalam otot-otot, tendon, persendian dan alat vestibular dari telinga bagian dalam. Masing-masing reseptor tersebut mempunyai tugas dan fungsi tersendiri dalam hubungannya posisi dan gerakan tubuh.

Dilihat dalam situasi permainan sepakbola bahwa, organ-organ reseptor tersebut mempunyai peran penting dalam setiap gerakan pemain. Hal ini karena dalam permainan sepakbola seorang pemain sepakbola dituntut selalu bergerak dan memperhatikan lawan, teman serta mengamati datangnya bola. Demikian halnya pada waktu akan menyundul bola, dimana seorang pemain harus melihat datangnya bola dan memperhatikan situasi permainan agar sundulan yang akan dilakukan tepat pada sasaran yang diinginkan. Menurut (Soekatamsi, 1988:171) menyatakan, Salah satu dasar teknik menyundul bola adalah lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju pada arah bola.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pada saat seorang pemain mengamati datangnya bola, maka indera penglihatan mempunyai peranan penting untuk segera mengambil keputusan sesuai dengan keadaan yang dihadapi. Dalam hal ini, pada saat akan menyundul bola seorang pemain melihat datangnya bola dan bersamaan dengan itu telah dipikirkan maksud dan tujuan menyundul bola yang akan dilakukan, sehingga hasil sundulannya tepat pada sasaran yang diinginkan. Jika seorang pemain kepekaan

inderanya kurang baik, gerakannya akan lambat sehingga akan gagal melakukan gerakan sesuai dengan keadaan yang dihadapi.

3. HAKIKAT *SHOOTING*

Keberhasilan anda sebagai seorang pencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Kemampuan untuk melakukan tembakan dengan kuat dan akurat dalam menggunakan kedua kaki adalah faktor yang paling penting. Kualitas seperti antisipasi, kemantapan, dan ketenangan di bawah tekanan lawan juga tidak kalah pentingnya. Sedikit keberuntungan juga tidak merugikan, tapi seperti kata pepatah “keberuntungan yang baik adalah saat dimana persiapan bertemu dengan kesempatan”. Pemain harus harus menumbuhkan kemampuan untuk *shooting* dari jarak yang bervariasi. Semua pemain harus di dorong untuk banyak melakukan *shooting* dari jarak- jarak yang berbeda selama permainan

Bersiap-siaplah untuk mengambil keuntungan dari kesempatan mencetak gol dengan mempraktikkan keterampilan menembak pada situasi yang mensimulasikan kondisi permainan yang sebenarnya. Belajarlah untuk memvariasikan tembakan anda tergantung pada apakah bola sedang menggelinding, memantul, atau jatuh dari udara. Keterampilan menembak yang dasar mencakup tembakan *instep drive*, *full volley*, *half volley*, *side*

volley dan *swerving* atau menikung.¹² Kenapa *shooting* sangat penting bagi seorang pemain karena teknik dasar *shooting* adalah salah satu teknik yang dapat menghasilkan gol dengan teknik ini maka teknik dasar *shooting* atau menembak ini wajib dimiliki oleh seorang pemain termasuk oleh seorang pemain penyerang

Sasaran utama dari setiap serangan adalah untuk mencetak gol. Namun, ini memang lebih mudah dikatakan dari pada dilakukan. Dalam kenyataan yang sebenarnya, anda akan gagal mencapai sasaran utama lebih sering dari yang anda duga karena untuk mencetak gol merupakan tugas yang paling sulit dalam sepakbola, untuk mencetak gol pada gawang regular anda harus mampu melakukan keterampilan menembak dibawah tekanan permainan akan waktu yang terbatas, ruang yang terikat, fisik yang lelah, dan lawan yang agresif,¹³

Mekanisme menendang hampir sama dengan yang digunakan ;pada operan *instep* kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukan. Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola. Tarik kaki yang akan menendang dan luruskan. Pada poin ini. Lutut harus tepat

¹² Ibid. h.105

¹³ Ibid. h105

berada berada di atas bola. Sentakan kaki lurus dan tendang bagian tengah bola dengan *instep* anda. Kaki harus kokoh dan mengarah ke bawah saat menendang bola. Luruskan bahu dan pinggul dengan target. Gunakan gerakan akhir yang penuh dengan menghasilkan tenaga yang *maximum* pada tendangan.¹⁴

Dengan kata lain *shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk mengirim bola masuk ke gawang lawan. Ini adalah sebuah rangkuman yang logis puncak dari sebuah serangan. Ini adalah inti dari permainan sepakbola. *Shooting* membutuhkan kualitas teknis (menembak dengan benar, akurasi) kualitas fisik (kekuatan, *kordinasi*, keseimbangan) dan kualitas mental (determinasi, keberanian, kepercayaan diri,)¹⁵

Berikut beberapa gambar *shooting* :

Instep drive (tembakan punggung kaki)



Persiapan



pelaksanaan



Lanjutan

¹⁴ Ibid. h. 106

¹⁵ FIFA Grassroots, (Altstätten : RVA Druck und Medien), h. 72

Tembakan *volley* (tembakkan di udara)



Persiapan

Pelaksanaan

Lanjutan

Tembakan *swerving* (tembakkan menikung)



Persiapan

pelaksanaan

Lanjutan

Gambar 2.2 : Pada saat melakukan shooting

Sumber : Dokumentasi latihan SSB SERPONG JAYA

Penjabaran Gambar :

Persiapan

- Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.
- Persiapan ancap ancap untuk menendang bola

- Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.
- Luruskan kaki tersebut
- Kepala tidak bergerak.
- Fokus perhatian kepada bola

Pelaksanaan

- Luruskan bahu dan pinggul dengan target
- Tubuh diatas bola
- Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus
- Jaga agar kaki tetap kuat

Lanjutan :

- Daya gerak ke depan melalui poin kontak.
- Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang
- Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

Kajian Anatomi dan Analisis Biomekanika pada Saat Melakukan Shooting

Kajian anatomi dan biomekanika membahas tentang gerakan tubuh manusia yang meliputi otot-otot dan persendian serta tulang-tulang. Dalam menendang anggota tubuh yang menjadi penggerak utama adalah anggota gerak bagian bawah yaitu tungkai.

Menurut Hardianto Wibowo tungkai adalah bagian bawah dari tubuh manusia yang berfungsi untuk menggerakkan tubuh seperti berjalan, berlari, dan melompat. Terjadinya gerakan pada tungkai tersebut disebabkan adanya otot

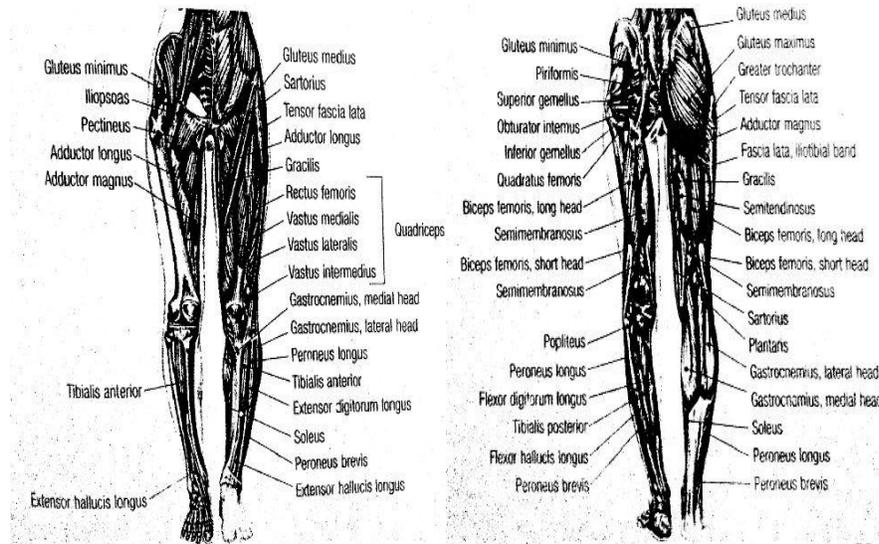
dan tulang.¹⁶ Otot merupakan alat gerak aktif dan tulang merupakan alat gerak pasif.

Sistem kerja organ tubuh secara sistematis yang utuh seperti menendang bola menggunakan otot besar bagian bawah seperti hamstrings, quadriceps, gluteus dan gastrocnemius semua otot tersebut bekerja secara bersamaan dengan keterampilan shooting yang diberikan bermain bola saja melainkan mengerti cara kerja otot.

Untuk melakukan gerakan shooting bukan hanya dilakukan oleh bagian otot tungkai saja yang melakukan gerakan akan tetapi tangan juga melakukan gerakan tapi hanya berayun untuk menjaga keseimbangan dan keserasian gerak pada saat melakukan shooting.

Untuk melakukan *shooting* otot yang bergerak adalah otot bagian bagian bawah. Otot bagian bawah secara umum itu adalah (a) *m. Tibialis anterior*, (b) *m. Extensor hallucis longus* (c) *m. Extensor digitorum longus* (d) *m. Peronis tersiuse* (e) *m. Gastrocnemius* (f) *m. Soleus* (g) *m. Plantaris* (h) *m. Pepleteus* (i) *m. Tibialis posterior* (j) *m. Pereneus brevis*. Berikut gambar jelas bagian otot tungkai bawah yang digunakan untuk melakukan gerakan *shooting*.

¹⁶ Hardianto Wibowo, Anatomi Sistem Lokomotor, (Jakarta: IKIP FPOK Jakarta, 1994), h.3



Gambar 2.3 : Otot Tungkai Bagian Bawah

Sumber : Frederic delavier, *Strength Training Anatomy, Second Edition, Human kinetics*

4. HAKIKAT PEMAIN DEPAN

Dalam permainan sepak bola selain dibutuhkan keterampilan individu disepak bola juga dibutuhkan keterampilan beregu atau tim di sini mencakup disetiap lini seperti lini pertahanan, lini tengah dan lini penyerangan atau depan, di sini kita akan membahas tentang pemain depan atau pemain yang berposisi sebagai penyerang. Prinsip bagi seorang pemain adalah pemain

harus bereaksi dengan cepat ketika penguasaan bola bergantian dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya.¹⁷

Pemain depan atau penyerang merupakan posisi yang paling dekat dengan gawang lawan. Tugas utamanya seorang penyerang adalah mencetak gol. Posisi menyerang adalah posisi yang membutuhkan tiga hal utama kecepatan, teknik, dan bakat. Bila salah satu sarat diatas tidak terwujud, sulit menjadi penyerang yang handal. Penyerang juga membutuhkan naluri dan konsentrasi yang tajam.

Menurut agus salim (2008 :42) pemain depan atau pemain penyerang (*striker*) mempunyai tugas untuk mencetak gol (*goalgetter*). Namun dalam permainan sepakbola modern tugas mencetak gol tidak mutlak harus dilakukan oleh pemain berposisi sebagai penyerang. Seorang pemain penyerang modern selain dibekali kemampuan mencetak gol, juga harus mempunyai kemampuan untuk menciptakan peluang yang memungkinkan bagi rekannya yang lainnya untuk mencetak gol. Dengan semakin ketatnya persaingan di area pertahanan lawan, maka seorang pemain menyerang harus selalu waspada dan bisa mengambil posisi yang bagus untuk melakukan usaha untuk mencetak gol.

¹⁷ Timo scheunemann, kurikulum & pedoman dasar sepakbola Indonesia. h.4

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Joan devaney (1994: 25), menjelaskan bahwa :

Pemain depan mempunyai kesempatan dalam mencetak gol. Dua pemain depan luar yang di sebut sayap kanan dan sayap kiri, selalu berusaha menggiring bola secepat mungkin menuju gawang lawan. Pemain depan dalam yaitu *striker*, berjaga jaga di depan mulut gawang seperti halnya *pivotman* dalam permainan bola basket. Sebagai penendang bola yang paling keras dan paling tepat.

Prinsip penyerangan, pergerakan dasar individu atau untuk satu atau beberapa pemain yang bertujuan untuk mengkreasi peluang bagi penyerang atau pemain depan

5. HAKIKAT LIGA ANAK JAKARTA

Liga anak Jakarta adalah liga sepakbola yang diperuntukan buat anak usia 12 tahun yang berada di daerah Jakarta dan sekitarnya liga ini dimaenkan oleh 12 tim dengan system full kompetisi dengan waktu permainan 10 menit kali 2 babak, setiap tim berjumlah 9 pemain dengan masing masing maximal 5 pemain sebagai pemain cadangan. Liga anak Jakarta di mainkan di daerah pondok bambu Jakarta timur, liga ini di mainkan setiap akhir pekan 2 minggu sekali setiap hari minggu pagi liga ini di mulai pada tanggal 25 september 2016, karena liga ini di peruntukan buat anak

usia 12 tahun dan di mainkan oleh 9 lawan 9 orang maka lapangan yang di pakai hanya berukuran 45 x 60 meter

Liga ini 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

6. HAKIKAT ANAK USIA 12 TAHUN

Pada usia 12 tahun anak akan merasa lebih percaya diri dan anak akan merasa lebih bisa mengontrol pola pikirnya padahal sebagai orang yang dewasa kita perlu mengawasi anak yang masih berumur 12 tahun ini

Dengan kesempurnaan kordinasi yang didapatkan pada kelompok usia sebelumnya maka pemain usia ini telah siap belajar dari hal paling penting penunjang sepakbola *possession*, yaitu teknik dasar. Tanpa teknik dasar mempuni pemain pemain akan kesulitan memainkan sepak bola *possession*. Hal dasar ini sering menyulitkan pelatih level senior untuk menerapkan sepakbola *possession*¹⁸. Umumnya pemain yang eksis di top level sepakbola indonesia sekarang tidaklah memiliki teknik dasar komplet.

¹⁸ Rahmad darmawan, *jadi juara dengan sepakbola possession* (kickoff media, jakarta 2012) h. 110

Melakukan kontrol bola serta passing berkualitas seolah sederhana, tetapi kenyataan sulit mendapatkan pemain indonesia yang memilikinya. Tak heran, level sepakbola indonesia masih tertinggal di tingkat asia atau Dunia.

Kenyataan inilah yang harus menggugah pembina di kelompok usia ini untuk lebih bisa maksimal mengajarkan kesempurnaan teknik dasar. Dengan gabungan antara kordinasi, konsentrasi dan antusiasme belajar prima, pemain usia ini paling mudah belajar dan menyerap tenik sepakbola baru. Itulah sebabnya kelompok usia dini disebutkan sebagai fase usia emas untuk belajar atau *golden age of learning*.

Segala varian teknik *dribbling, passing, ball control, shooting, heading*, dst harus di ajarkan dengan sempurna. Pelatih harus juga melatihnya secara terus menerus berulang-ulang, intensif, konsisten dan persisten, semua varian teknik ini harus bisa dieksekusi dengan kecepatan dan dalam tekanan. Sehingga kesempurnaan teknik dasar ini akan memudahkan pemain memainkan sepakbola possession di kemudian hari.¹⁹

Aspek yang harus dikenalkan adalah konsep taktik penyerangan individu dan group kecil. Khususnya pengenalan terhadap konsep ruang. Baik mencari ruang, menciptakan ruang dan memanfaatkannya. Pelatih juga perlu mengenalkan permainan wall pass, overleping play dan third man run.

¹⁹ Ibid. H. 111

Semua konsep teknik sederhana ini nantinya akan berguna untuk menyiapkan pemain berhadapan dengan situasi sepakbola possession yang lebih kompleks,²⁰

Sehingga kesempurnaan teknik dasar ini akan memudahkan pemain memainkan sepakbola possession dikemudian hari.

Ciri dan karakteristik khas Usia:

umur	Psikologi	Motor functions
10-12 tahun	Mudah belajar dan ingin belajar	harmonis membangun
	kesadaran sosial	Tubuh juga dalam propors
	Sering menirukan	Kordinasi yang baik
12-14 tahun	(pre) puberty	Pertumbuhan yang sangat besar
	doesn't want to cope authority	Sensitive terhadap cedera
	conflicts overrate themselves	

Tabel 2.1 : 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

²⁰ Ibid. h. 112

bertahan pemain harus memiliki teknik *tackling*, *intercept passing* dan *control* yang baik. Lalu untuk pemain tengah pemain harus memiliki teknik *control*, *dribbling*, dan *passing* yang baik dan untuk pemain depan pemain harus memiliki teknik yang baik pula seperti teknik yang dominan seperti *shooting* dan *heading*.

B. KERANGKA BERPIKIR

Keterampilan sepakbola seorang pemain tidak akan tercipta dengan baik tanpa adanya latihan dan kerja keras secara terus menerus. Untuk itu perlu diadakan pembinaan anak usia dini, seperti anak usia 12 tahun. Dimana pada usia 12 tahun pertumbuhan dan pembentukan organ-organ tubuh sangat baik. Selain organ-organ tubuh yang bertumbuh dan berkembang fisik, tehnik, psikologi, dan emosional juga berkembang signifikan. Jadi para pelatih perlu mengidentifikasi dan menganalisa setiap perubahan yang dialami pada usai 12 tahun tersebut. Perkembangan keterampilan gerak dasar sepakbola pada usia tersebut sangat kompleks yang dibutuhkan oleh seorang pemain seperti keterampilan teknik dan taktik yang harus diberikan.

Dalam kompetisi liga anak Jakarta usia 12 ini setiap pemain memiliki posisinya masing masing ada yang berposisi sebagai pemain belakang pemain tengah dan juga pemain depan disetiap posisis setiap pemain harus

dibekali teknik dasar yang sesuai dengan kriteria pemain tersebut seperti pada posisi pemain depan diharuskan memiliki teknik dasar yang kompleks seperti *heading* dan *shooting*. Karena diposisi penyerangan ini diwajibkan setiap pemain harus biasa menghasilkan peluang bahkan menciptakan gol.

Keterampilan dasar anak usia 12 tahun harus dilakukan dengan baik dan benar, untuk itu seorang pelatih harus bisa mencontohkan dan menjelaskan dengan baik bagaimana cara melakukan keterampilan tersebut. Agar seorang anak dapat melakukan dan mempraktekannya juga dengan teknik yang baik dan benar. Karena apabila seorang pelatih menjelaskan atau mencontohkan teknik *dasar* yang salah maka anak tersebut sampai dia dewasa akan terjadi otomatisasi gerak yang salah.

Selain itu pada usia ini seorang pelatih juga harus mengenalkan dan mengajarkan pemainnya pada beberapa posisi berbeda karena sangat penting bagi pemain usia ini dapat bermain di berbagai posisi contohnya di pertahanan, di tengah dan didepan atau sebagai penyerangan. Untuk pemain depan atau penyerang, mereka harus tetap diajarkan berbagai macam teknik dalam sepakbola terutama *passing*, *control*, *heading* dan *shooting*. Pada teknik ini, seorang pemain depan harus dapat melakukan dengan baik, karena posisinya memungkinkan dia banyak melakukan keterampilan tersebut.