

BAB II

KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Pemahaman Konsep

Dalam proses mengajar, hal terpenting adalah pencapaian pada tujuan yaitu agar mahasiswa mampu memahami sesuatu berdasarkan pengalaman belajarnya. Kemampuan pemahaman ini merupakan hal yang sangat fundamental, karena dengan pemahaman akan dapat mencapai pengetahuan prosedur.

Pemahaman merupakan salah satu daerah ranah kognitif dari Taksonomi Bloom. Menurut Sudijono menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat¹. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri. tahap pemahaman sifatnya lebih kompleks dari pada tahap pengetahuan. Untuk

¹<http://holisohe.blogspot.co.id/2011/04/hakekat-pemahaman-konsep.html>. jumat 15 april 2016.pukul 14.00

dapat mencapai tahap pemahaman terhadap suatu konsep siswa harus mempunyai pengetahuan terhadap konsep tersebut.

2. Hakikat Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat. Untuk itu tugas utama pelatih adalah membimbing dan membantu mengungkapkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan, sehingga olahragawan dapat secara mandiri sebagai peran utama dalam upaya mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan kedalam kancah pertandingan².

Seorang pelatih dalam tugasnya akan menemukan dirinya berhadapan dengan berbagai sikap dari atlitnya, sebanyak jumlah orang yang diasuhnya. Karenanya keberhasilan seorang pelatih banyak ditentukan oleh kemampuannya dalam memenuhi kebutuhan dan harapan yang kompleks dari anak didiknya. Jika seorang pelatih menganut cara melatih yang amat umum dipakai, yakni secara serdadu, dengan sistem perintah yang harus dilaksanakan tanpa pertanyaan dan sanggahan, maka risikonya adalah bertambah banyaknya anak asuhannya yang akan menjauhkan diri, karena

²Remmy Muctar, Olahraga Pilihan Sepak bola, (Jakarta:Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan,1992) h.2

harapan mereka untuk mendapatkan bantuan bagi pencapaian tujuan mereka yakni prestasi dalam olahraga dirasa tidak akan terpenuhi dengan pendekatan seperti yang digambarkan diatas.

a. Fungsi umum seorang pelatih

Tingkah laku dan penampilan seorang pelatih haruslah dapat dijadikan teladan dan panutan oleh anak didiknya. Tepat waktu dalam segala kegiatan, memiliki stabil fisik dan emosional. Senantiasa siap dan aktif.

Dalam fungsi umum ini adalah :

- 1) Menentukan masalah elemen–elemen kuncinya dengan segera dan tepat.
- 2) Dapat menerangkan kepada pemain-pemainnya mengenai jenis dan perlunya perbaikan masalah tersebut.
- 3) Mempunyai keterampilan yang tinggi dalam menentukan dan menciptakan cara melatih yang efektif untuk memperoleh hasil yang diinginkan.
- 4) Dapat memberikan motivasi kepada pemain-pemainnya untuk belajar dan meningkatkan keterampilan meskipun banyak rintangan dalam perjalanan mencapai tujuannya³.

Telah disebutkan di atas bagaimana fungsi dari seorang pelatih, pelatih tidak terlepas dalam menentukan masalah dan dengan segera mendapatkan kuncinya dan tepat, pelatih juga harus bisa menerangkan kepada pemainnya jenis dan perlunya perbaikan masalah tersebut dan pelatih harus mempunyai keterampilan tinggi untuk menentukan metode apa yang cocok dalam melatih agar tujuan dan target nya tercapai.

³Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, Technical Departement, (Jakarta: PSSI.2009) hal.32

Dalam menjalankan tugasnya sebagai pelatih, maka yang bersangkutan harus mengetahui fungsi dalam tim, dalam fungsi umum ini seorang pelatih dikatakan sebagai perencana, pemimpin, sahabat, *realist* penasehat dan juga sebagai seorang terus belajar. berikut penjelasannya:

- Sebagai Perencana
Yang dimaksud sebagai perencana yaitu pelatih merancang sebuah program kegiatan tim
- Sebagai Teman
Senantiasa bersedia mendengarkan masalah dan kendala yang disampaikan atlitnya.
- Sebagai seorang *realist*
Secara cermat menilai potensi atau kemampuan atlit serta tingkat kemajuannya.
- Sebagai penasehat
Mendengarkan dan memberi nasihat atau saran pada atlit dalam berbagai masalah, termasuk masalah yang mungkin tidak berkaitan dengan kegiatan olahraga.
- Sebagai seorang yang terus belajar
Harus senantiasa siap untuk mencari dan menerapkan ide-ide dan metode baru.⁴

Sedang saat pertandingan adalah kepunyaan atlit, maksudnya peran utama paling menonjol bagi pelatih adalah pada saat persiapan dan pembinaan atlit, yang masanya adalah dalam periode latihan. Dalam masa latihan, pelatih harus menyadari bahwa setiap atlit memerlukan penanganan yang berbeda untuk mendapatkan kemajuan. Secara lebih rinci fungsi pelatih dalam kaitannya dengan masa latihan adalah: ahli dari segi teknis, sebagai seorang pendidik, pendorong (motivator), pengatur (organizer), dan seorang pemimpin.

⁴Remmy Muctar.op cit. h. 5

Berikut penjelasan dari fungsi tersebut:

- Sebagai ahli teknis
Mengetahui secara teknis segala masalah yang berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuni.
- Sebagai pendidik
Sama seorang guru sekolah, pelajari setiap metode baru dan terapkan pada atlit.
- Sebagai pendorong
Cari cara nenotivasi diri sendiri dari dari para atlit.
- Sebagai pemimpin
Bertanggung jawab atas program latihan.⁵

Berikut telah dijelaskan fungsi pelatih dari fungsi umum, fungsi dalam masa latihan, di dalam fungsi fase latihan pelatih adalah sseorang pelatih mengetahui masalah-masalah yang berakaitan dengan cabang olahraga yang ditekuninya, pelatih juga tidak tugasnya sngelatih saja tapi pelatih adalah seorang pendidik yaitu selalu memberikan hal-hal yang baru kepada atlitnya agar latihan yang diberikan mencapai target yang diinginkan, pelatih juga sebagai panutan dia adalah seorang pemimpin jadi dia bertanggung jawab atas semua program latihan, pengarahan yang lemah akan mengakibatkan hasil yang rendah. Pelatih harus tegas namun positif bukan negatif. berikut akan membahas tentang fungsi pelatih dalam pertandingan, karena pelatih berperan tidak saat latihan saja dalam pertandingan pun pelatih sangat berperan, karena dalam sebuah pertandingan yang mengatur strategi, memotivasi,dan pengamat pertandingan itu pelatih tanpa pelatih

⁵Ibid, h.6

tidak akan berjalan dengan baik sebuah tim dalam pertandingan. Berikut penjelasan dari pelatih dalam masa pertandingan:

- Sebagai pengatur strategi
Pelatih perlu menyadari bahwa persentase waktu yang digunakan adalah: latihan 90% dan kompetisi/pertandingan 10%. Atlet harus dibantu dalam memilih tingkat pertandingan yang akan diikuti.
- Sebagai ahli ilmu jiwa
Pelajari keadaan mental/psikis atlet. Belajar cara mendorong semangat atlet dan cara untuk menenangkan sesuai dengan tuntutan situasi yang timbul.
- Sebagai pengamat
Sebagai penonton yang berada diluar gelanggang pertandingan kita lebih banyak dapat melihat seluruh kejadian.⁶

Telah disebutkan di atas fungsi pelatih dalam masa pertandingan, pelatih sangat sangat berperan dalam pertandingan karena dia mengatur atlitnya pakai strategi apa, dan harus bagaimana. Namun jangan pernah membebani atlet dengan pembicaraan menonjolkan kehebatan lawan. supaya apa yang diinginkan tercapai yaitu kemenangan. setiap atlet berbeda antara satu dengan lainnya, karena setiap orang memerlukan dukungan psikologis yang tidak sama disini pelatih harus bisa memotivasi atau mendorong semangat atlitnya. Pelatih juga sebagai pengamat karena pelatih diharap untuk menjadi pengamat yang cermat, dengan tujuan melihat kesalahan tim tersebut. Pelatih juga harus membuat catatan dalam setiap pertandingan agar disetiap pertandingan bisa dievaluasi dilatih guna memperbaiki kesalahan-

⁶Ibid, h.7

kesalahan yang ada dalam pertandingan dan tidak terulangi lagi kesalahan yang sama dipertandingan selanjutnya.

Seorang pelatih harus banyak mengetahui tentang banyak hal tidak hanya sekedar seputar sepak bola semua yang berkaitan dengan sepak bola pelatih harus mengetahuinya.

Yang diperlukan seorang pelatih:

- mempunyai pengalaman yang baik dalam teknik
- mengerti ilmu anatomi dan *physiology*
- pengetahuan yang luas tentang sepak bola dan seorang pemikir pintar mengenai permainan sepak bola.
- seorang perencana latihan yang cermat dan pintar
- seorang guru yang sangat baik dalam mengajar permainan sepak bola⁷.

Di samping itu pelatih harus tahu prinsip-prinsip untuk membuat latihan lebih produktif. Karena apa bila pelatih tidak tahu bagaimana cara membuat latihan yang lebih produktif, maka latihan tersebut tidak dapat mencapai apa yang menjadi target atau tujuan.

Prinsip-prinsip untuk membuat latihan lebih produktif yaitu:

a. Prinsip ke 1 : latih *skill* yang betul

Salah satu kesalahan yang paling banyak dibuat dalam merencanakan bentuk latihan adalah melatih pemain melakukan suatu teknik teknik tetapi tidak menolong untuk dapat menggunakan teknik tersebut pada waktu diperlukan pada suatu situasi pertandingan tertentu.

⁷Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, op.cit. h.33

- b. Prinsip ke 2 : latih *skill* dalam kondisi pertandingan setelah pemain telah bisa melakukan *skill* tersebut. Semakin banyak latihan-latihan menyerupai kondisi pertandingan dimana *skill* tersebut digunakan semakin pasti pemain belajar teknik/*skill* yang benar.
- c. Prinsip ke 3 : pada waktu melatih *skill-skill* baru, waktu latihan harus pendek tetapi frekuensi latihan harus banyak. Pada waktu belajar *skill* baru pemain biasanya membuat banyak kesalahan dan cepat bosan. Itu sebabnya latihan harus diulang-ulang tetapi tidak terlalu lama.
- d. Prinsip ke 4 : gunakan waktu latihan seefisien mungkin. Disini ada beberapa sifat pelatih yang membuat waktu sia-sia dan beberapa cara mengatasinya.
 - Menyia-nyiakan waktu :
 - menunggu latihan dimulai
 - menggunakan waktu untuk merubah macam latihan.
 - pelatih terlalu banyak bicara.
 - terlalu banyak waktu untuk pengulangan latihan.
 - Usul untuk mengatasinya :
 - Berikan intruksi sebelum latihan dimulai mengenai apa yang akan dilakukan
 - Berikan beberapa prinsip mengenai apa yang akan dilakukan
 - Tepat waktu sesuai rencana latihan.
 - Bermain game.
- e. Prinsip ke 5 : gunakan fasilitas dan peralatan secara optimal.
- f. Prinsip ke 6 : pelatih harus yakin bahwa pemain memperoleh hasil baik dalam latihan.
- g. Prinsip ke 7 : buatlah latihan yang menyenangkan⁸.

b. Profesi pelatih

Suatu proses dimana koordinasi dan serangkaian daerah fungsi, menghasilkan, program sistematis direncanakan dan dirancang untuk mempersiapkan individu atau tim untuk menghasilkan kinerja yang kompetitif.

⁸Ibid,h.35

dan pelatih adalah orang yang mengarahkan dan bertanggung jawab proses tersebut⁹.

Sering kali ada penekanan lebih pada peningkatan atau daya saing yang mengarah ke keprihatinan atas naik untuk menang. dan perbedaan ini yang membedakan antara pelatih dan guru. seorang *trainer* lebih berkonsentrasi pada kondisi fisik, sebagai bagian dari proses pembinaan tapi tidak bertanggung jawab untuk arah dari proses keseluruhan . berikut bidang-bidang tugas pelatih.

c. Bidang-bidang tugas/aktivitas-aktivitas Pelatih:

- 1) Melatih fisik: aktivitas melatih sehubungan dengan pengembangan kualitas kecepatan,kekuatan dan daya tahan yang benar.
- 2) Persiapan mental: aktivitas melatih sehubungan dengan pengembangan mental untuk selalu siap berlatih dan berkompetisi.
- 3) Pengembangan teknik: aktivitas pelatih sehubungan dengan pengembangan teknik-tehnik yang benar.
- 4) Pengembangan taktik: aktivitas pelatih sehubungan dengan pengembangan taktik individu dan team.
- 5) Manajemen latihan: organisasi dan memimpin sesi latihan.
- 6) Manajemen kompetisi: hal-hal kompetisi yang berhubungan dengan kompetisi itu sendiri.
- 7) Perencanaan: penetapan sasaran dan perencanaan program latihan untuk jangka pendek dan jangka panjang.
- 8) Hubungan sosial: interaksi antar pemain dan pelatih dengan pemain.
- 9) Medical care: pencegahan, diagnosa dan rawat cedera otot dan seterusnya¹⁰.

⁹Ibid,h.71

¹⁰Ibid,h.72

Pelatih harus mengerti sepenuhnya bidang-bidang tugas yang sudah disebutkan di atas karena itu semua yang akan menunjang tercapainya latihan yang diinginkan dan mencapai tujuan yang diinginkan.

d. Pengetahuan adalah dasar dari *decision making*

Pelatih secara terus-menerus menilai dan mengevaluasi dengan maksud untuk menggerakkan serta melibatkan diri diseluruh proses latihan. pengambil keputusan (*Decision Making*) di dasari data yang akurat dan menguasai pengetahuan aktifitas terkait.

Seorang pelatih yang baik tidak hanya melatih saja tapi juga mendidik.

yang menjadikan seorang pelatih yang baik adalah :

- 1) Pelatih-Komunikator
Dapat mengorganisir pikirannya untuk dikomunikasikan tentang apa saja yang ingin disampaikan.
- 2) Pelatih-Teknokrat
- mengetahui kelemahan pemain dan dapat meningkatkan kemampuan pemainnya.
- dapat menganalisa aspek-aspek yang berbeda yang mempengaruhi penampilan.
- 3) Pelatih-Guru
Dapat manipulasi teknik-teknik mengajar secara efektif untuk menstimulir pemain-pemain untuk belajar.
- 4) Pelatih-politisi
Dapat menjalin hubungan baik dengan kawan-kawannya, lawan-lawannya, dengan pemain-pemain lain klub dan masyarakat.
- 5) Pelatih-*Trainer*
Mampu membuat rencana latihan untuk tingkatan *skill* seutuhnya.
- 6) Pelatih-Ilmuan
Dapat menganalisa secara logis.
- 7) Pelatih-*Artist*

Dapat mencipta seni dalam bergaul dengan orang lain, dapat kendalikan diri dalam ketidakadilan dan menghargai serta mempertimbangkan kebutuhan-kebutuhan orang lain¹¹.

Kita dapat lihat seorang pelatih yang baik yang sudah dijelaskan diatas, pelatih tidak boleh menjadi sosok orang yang sangat menakutkan bagi atlit nya, pelatih yang baik harus bisa bagaimana menciptakan suasana latihan menyenangkan dan atlit merasa nyaman, dengan dia berkomunikasi dengan baik, mendengarkan keluhan atlitnya, dengan begitu atlit merasa nyaman dan semangat untuk mengikuti apa yang pelatih ajarkan atau sampaikan.

Selain hal-hal di atas, terdapat sifat-sifat pelatih baik yang didambakan maupun sifat negatif yang dapat mengurangi peluang pelatih untuk sukses. Sifat-sifat yang didambakan adalah kepemimpinan, punya rasa humor, jujur, pekerja dewasa, dapat diandalkan, emosi yang stabil, loyal/setia, berambisi, kreatif, optimis, integritas, peniuh pengertian, bisa kerja sama dan disiplin diri¹².

Sedangkan sifat negatif yang dapat menjauhkan pencapaian kesuksesan seorang pelatih adalah peka terhadap kritik, tidak setia, emosi tidak stabil, kritis yang berlebihan, malas, tidak disiplin, tidak bisa kendalikan, egois, gugup dan perilaku tidak sopan.

3. Hakikat bertahan

Pertahanan adalah susunan pemain yang disusun sedemikian rupa dengan tujuan untuk merampas bola dan mempertahankan wilayah, sehingga tidak dimasuki oleh pemain penyerang lawan yang akhirnya tidak

¹¹Ibid,h.74

¹²Ibid,h.74

terjadi gol. Pertahanan dapat dijalankan ketika sedang mendapatkan tekanan dari lawan (*pressing*).

Dalam permainan sepak bola mengenal tiga barisan pemain, yakni barisan penyerang, barisan pemain lapangan tengah (penghubung) dan barisan pertahanan (pemain belakang). pemain belakang atau barisan pertahanan ini mempunyai tugas utama untuk mempertahankan dan melindungi daerah berbahaya atau gawangnya dari serangan lawan. dalam menjalankan tugas utama ini, terdapat cara-cara, tugas, pola, taktik, atau strategi tertentu yang perlu dipahami. hal ini diperlakukan agar dalam menjalankan kegiatan sebagai pemain bertahan, pertahanan itu terlaksana dengan terkoordinir, dan terpola, dan merupakan gerakan bersama, bukan tindakan sendiri-sendiri yang lepas satu sama lain¹³. Kemenangan dalam sepak bola tidak hanya ditentukan oleh kualitas pemain saja, tetapi juga melibatkan kualitas strategi permainan sepak bola yang digunakan oleh pelatih. Strategi bisa saja berubah bergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Berikut penjelasan strategi yang sering digunakan dalam sepak bola:

¹³Remmy Muctar.op.cit. h.76

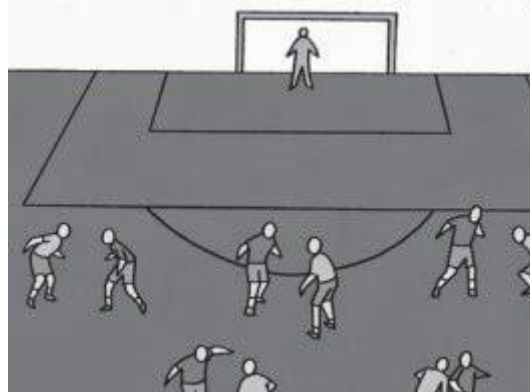
a. Strategi pertahanan yang sering digunakan dalam sepak bola.

1. Penjagaan satu lawan satu (*man to man marking*)

Pola ini adalah cara bertahan satu lawan satu yang dilakukan didaerah pertahanan, yang dijaga harus dikawal dengan ketat kemanapun dia bergerak didalam daerah yang harus dipertahankan. Pelatih dalam menerapkan pola ini harus juga memperhatikan atau mengetahui dari kondisi atlitnya sendiri apakah mampu untuk melakukan pola ini ataupun tidak, pelatih harus bisa melihat itu semua.

Prinsip dasar permainan bertahan adalah penjagaan (*marking*), dan penjagaan yang paling pantas dilakukan di daerah pertahanan adalah penjagaan orang perorang.¹⁴ dalam hal ini setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga seseorang pemain lawan. para pelatih mempunyai pendirian masing-masing dalam cara melaksanakan penjagaan satu lawan satu ini. ada pelatih yang berprinsip penjagaan tersebut dilakukan terus mengikuti pemain lawan hingga pemain lawan tersebut mundur kedaerah lapanganya sendiri. namun pelatih yang lebih praktis tidak menginginkan cara penjagaan yang demikian ketat, yang secara terus menerus membayangi lawan.

¹⁴<http://ws-or.blogspot.in/2011/04/pola-penyerangan-dan-pola-pertahanan.htm>. Di akses 1mei 2016 pukul 19.00



Gambar 1 *man to man marking*
<http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.co.id/2014/03/strategi-permainan-sepak-bola.html>

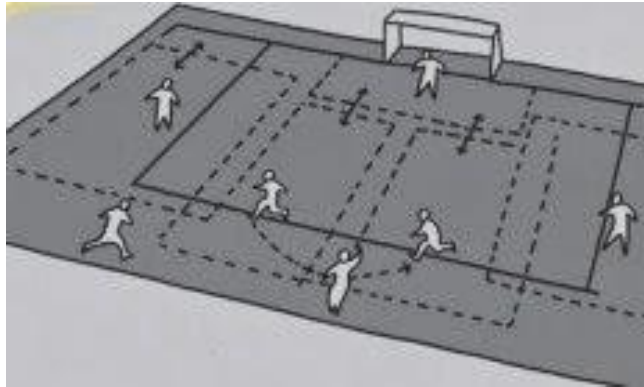
2. Penjagaan Daerah (*zona defence*)

Dengan pertahanan semacam ini, pemain bertahan menjaga daerah pertahanan yang telah ditentukan pelatih . dalam pertahanan ini jika ada lawan yang memasuki daerah tersebut, pemain itu yang menjaganya.

Dalam pertahanan dengan cara penjagaan daerah ini seorang pemain menjaga daerah (*zone*) tertentu di daerah pertahanan. setiap lawan yang masuk ke daerah tersebut menjadi urusan dari pemain yang bersangkutan.¹⁵ dalam arti bahwa dia harus menghalangi, menjaga, mengganggu, atau *mentackle* pemain lawan yang masuk ke daerahnya. begitu

¹⁵Remmy Muctar.op.cit. h.77

lawan meninggalkan daerahnya, urusan diambil alih oleh pihak bertahan lain ke daerah lawan tersebut masuk.



Gambar 2. Zona defence

<http://pengertianadalahdefinisi.blogspot.co.id/2014/03/strategi-permainan-sepak-bola.html>

3. Penjagaan Gabungan (Kombinasi)

Yang dimaksud dengan penjagaan gabungan disini adalah cara penjagaan perpaduan antara satu lawan satu dengan penjagaan daerah¹⁶. artinya setiap pemain menjaga lawan tertentu, akan tetapi jika lawan tersebut tiba-tiba menukar posisinya dengan pemain lawan, maka jagaanya dapat diserahkan kepada teman lain dan segera menjaga pemain lainnya. untuk pelaksanaan ini tentu saja diperlukan pengertian dan kerjasama yang baik semua pemain bertahan, sebab sering

¹⁶Ibid, h.78

mengalami adanya tukar menukar posisi dari lawan sehingga terjadi tukar menukar tugas.

b. Strategi Pertahanan Menurut Sistem Permainan

Setelah dibahas tentang strategi pertahanan menurut sistem dalam sepak bola, sepak bola juga mempunyai strategi atau yang disebut formasi dalam sistem permainan. Setiap sistem permainan di dalamnya termasuk pola permainan pertahanan yang harus dijalankan, sesuai dengan ketentuan sistem yang bersangkutan. dari segi sistem pertahanan secara umum terdapat tiga kecenderungan sistem pertahanan. sistem tiga *back*, sistem 4 *back* dan sistem *libero*.

- Sistem 3 *Back*

Sistem 3 *back* ini masih banyak dipakai oleh beberapa pelatih khususnya kebanyakan pelatih di Italy, di Indonesia juga masih ada beberapa klub sepak bola yang menggunakan formasi ini. Dalam sistem ini *Back* kiri dan kanan pada umumnya menjaga lapangan sebelah luar daerah pertahanan, sedangkan *back* tengah yang sering juga dinamakan *stopper*, menjaga daerah tengah lapangan pertahanan.

secara perorangan *back* kanan bertugas menjaga pemain sayap kiri lawan. *stopper* mengawasi penyerang tengah

dan *back* kiri menghadang kanan luar.¹⁷ Dengan semakin berkembangnya penyerangan-penyerangan dalam sepak bola modern, maka sistem tiga *back* ini sudah dianggap terlalu lemah. karena para pelatih terkemuka menambah jumlah pemain belakang ini sehingga timbullah sistem empat *back*.



Gambar 3. Sistem 3 *back*

https://www.google.com/search?q=pengertian+bertahan+dalam+sepak+bola&biw=1024&bih=624&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiS9sfCzYXMAhVjLqYKHTxJCOsQ_AUIBygC#tbn=isch&q=zona+defense+sepak+bola&imgrc=ejvB2uEWE9pILM%3A

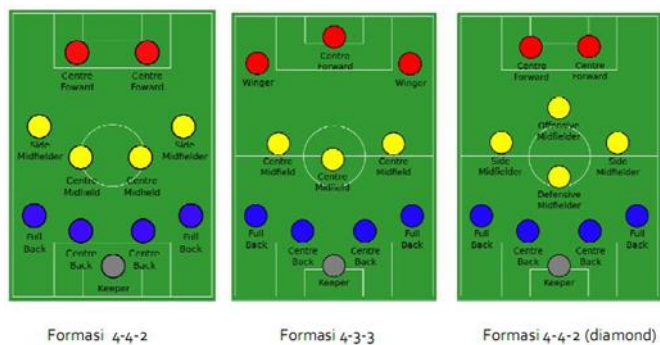
- Sistem empat *back*

Dalam sistem empat *back* ini sering kali digunakan oleh para pelatih-pelatih, pelatih di Indonesia maupun pelatih-pelatih di Eropa. Sistem pertahanan dengan empat *back* ini kita temui dengan sistem 4-2-4, sistem 4-3-3 dan 4-4-2 perbedaanya

¹⁷Ibid. h.78

hanya terletak pada fungsi kedua *back* tengah, dan tingkat bantuan yang dapat diperoleh dari masing masing pemain lapangan tengah (gelandang).

Dalam sistem pertahanan empat *back* ini tentu saja lebar daerah pertahanan dapat ditutupi dengan lebih rapat. tugas utama *back* sayap tidak banyak berubah dalam pertahanan malah lebih dapat memusatkan perhatian pada penjagaan pemain sayap lawan, sebab masing-masing *back* ini mendapat bantuan penuh dari *center back*. kedua *center back* bermain dengan cara hampir berdampingan dan *saloin* membantu melindungi secara diagonal.¹⁸



Gambar 4. Sistem 4 *back*

https://www.google.com/search?q=pengertian+bertahan+dalam+sepak+bola&biw=1024&bih=624&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiS9sfCzYXMAhVjLqYKHTxJCOsQ_AUIBygC#tbm=isch&q=zona+defense+sepak+bola&imgsrc=ejvB2uEWE9pILM%3A

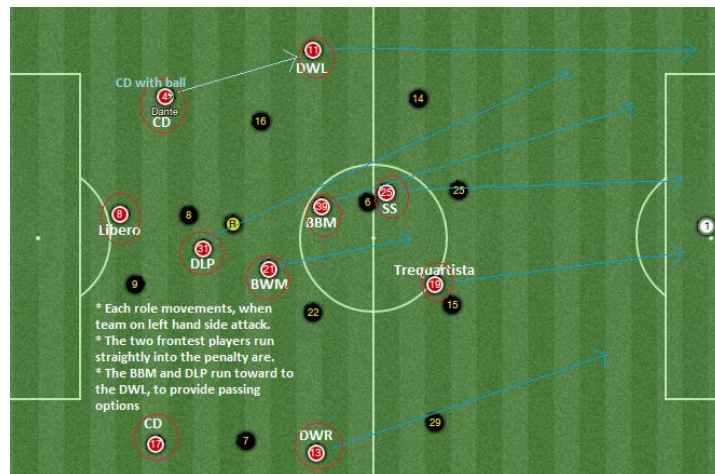
disamping formasi menggunakan 4 *back* dalam sepak bola juga ada yang namanya formasi menggunakan *libero*. *Libero* ini dinamakan pemain paling belakang yang bisa memantau situasi di hadapannya.

¹⁸ibid. 79

- Sistem Pertahanan dengan *Libero*

Libero seorang yang berada dibelakang *center back* namun saat menguasai bola, ia akan melihat dahulu posisi rekan-rekannya dan mencoba mengumpankan bola kepada rekan gelandang yang berada di depan. Seorang yang menjadi *libero* biasanya berpostur tinggi karena buat duel bola atas dan mengkoordinir didaerah pertahanan.

Sistem *libero* ini pemain belakangnya juga terdiri dari empat orang pemain. bedanya terletak pada formasi kedua back tengahnya. *libero* dengan mudah dapat mengamati seluruh gerakan serangan lawan, karena dapat mengkoordinir pertahanan dengan baik. di samping itu *libero* juga dengan mudah dapat menempatkan diri untuk melapis pemain bertahan lainnya.¹⁹



Gambar 5. Pertahanan dengan *libero*
<https://ryantank100.wordpress.com/2014/09/12/1-2-1-4-2-formasi-libero-tanpa-striker-murni/>

¹⁹ Ibid. h.79

Jadi sistem pertahanan setelah dijelaskan di atas mempunyai banyak jenisnya atau macamnya tinggal bagaimana pelatih memilih formasi timnya dengan sesuai kebutuhan dan materi pemainnya.

c. Prinsip-Prinsip Bertahan

Dalam sepak bola terdapat yang namanya taktik/strategi bertahan dalam bertahan seorang pelatih harus tau prinsip-prinsip bertahan karena dengan pelatih memiliki pengetahuan prinsip bertahan maka kemungkinan kecil tidak terjadinya kemasukan dengan catatan disiplin dalam menjalankan prinsip-prinsip bertahan. adapun prinsip-prinsip bertahan tersebut adalah :

1. *Delay*

- Serangan harus bisa dicegah gerakannya sebelum penyerang-penyerang itu dapat mengembangkan irama dan beraneka ragam gerakan-gerakan tubuh mereka.
- Serangan dapat dicegah (*delay* pada awal perkembangannya dengan mengadakan tekanan (*pressure*) secepatnya pada awal serangan atau ditunggu sehingga datangnya tambahan pemain yang jumlahnya lebih besar dan perposisi antara bola dan gawang di daerah pertahanan).
- Mencakup melakukan tekanan pada menyerang yang sedang menguasai bola.
 - membantu tekanan dengan menjaga ketat penyerang-penyerang yang memberi *support*.
 - menjaga pemain lawan dan *mencover* pemain lawan yang jauh dari lingkungan bola.
- Mencakup pengertian tentang siapa, kapan, dimana dan bagaimana cara memberikan tekanan (*pressure*) dan bagaimana caranya menjaga dan *mencover* disekeliling bola dan jauh dari bola.
 - pemain bertahan pertama bertanggung jawab pada sudut jarak dalam melakukan *pressure* pada lawan.

- II. *Support* (posisi bantu) tidak mengizinkan lawan melalui, atau lewat belakang suatu pertahanan.
- Sering ditambah dengan seorang pemain bertahan yang *mencover* (*sweeper*).
 - Bisa terlalu dalam, memberi kesempatan lawan bermain karena diberi terlalu besar daerah kosong di depan lini pertahanan.
 - Bisa terlalu dangkal, memberi kesempatan lawan bermain dan lari di belakang pertahanan.
 - Mencakup menutup daerah dimana pemain-pemain penyerang lawan dapat bergerak menuju kesitu dengan aman.
- III. *Concentration*
- Kumpulkan pemain-pemain :
 - Di sekeliling bola dan daerah dekatnya.
 - Antara bola dan gawang (*goal side*)
 - Yang harus dimengerti pemain :
 - Batas-batas pemulihan (*recovery*)
 - kapan *recover* (*retreat*)
 - Sejauh mana dan bagaimana cepatnya *recover/retreat*.
 - Segera menempatkan diri di belakang bola dan dalam posisi bertahan.
 - Hubungkan dengan *cover*, *balance*, *support* jika pemain hendak melakukan *concentration*.
 - Dapat melaksanakan pada tiap fase dari permainan tetapi secara spesifik harus dimengerti, dilakukan di daerah sentral pertahanan sampai daerah 35 *yard* dari gawang.
- IV. *Cover*
- Melibatkan pemain bertahan ke-2 dan pemain bertahan lainnya jauh dari bola
 - Berarti pengertian sudut (*angle*) dan jarak dari *cover* terhadap pemain bertahan.
 - Dapat menjadi *double job-cover* segera pada teman main tanpa tanggung jawab lain atau dua tanggung jawab untuk *cover* dan menjaga lawan sekaligus.
 - Posisi sering kali ditentukan oleh gerakan dan posisi dari pemain yang dilakukan tekanan (*pressure*) dan gerakan dari bola.

V. *Balance*

- Sangat berhubungan dengan *support* (posisi bantu) dan *cover* jarak dan sudut (*angle*).
- Berarti pengertian mengenai kapan menjaga daerah dan kapan menjaga lawan.
- Mencakup menggunakan daerah atau bergerak menuju ke daerah pertahanan yang dapat terlihat menjadi ancaman dari lawan pada waktu yang sesuai daerah tidak berbahaya sampai pemain-pemain yang datang mengancam dengan bola dan tanpa bola.
- Adalah konsep dua job untuk *cover* daerah dan jarak dalam menjaga lawan.

VI. *Control and Restraint*

- Dalam kita bertahan kita tidak dapat menghindari untuk mempunyai kepekaan yang sangat tinggi akan berisiko dan prioritas yang harus kita akui jika lawan sedang mengendalikan permainan atau *possession* ada pada lawan .
- Pemain-pemain bertahan harus memperhatikan dengan cermat fungsi mereka sehubungan dengan pemain lain dalam team.
 - Tidak adanya *control* dan *restraint* dapat terlihat.
 - Mata dan posisinya terpaku pada bola.
- Mereka menjadi pemerhati bola dan melupakan tugas serta tanggung jawab untuk menjaga lawan dan *mencover* lawan.
- Pemain bertahan harus memperlihatkan *control* dan *restraint* dalam permainan jika bertahan supaya jika berusaha merebut bola mereka mempunyai *kans* untuk menang atau teman lainnya mempunyai *kans* untuk menang dalam perebutan bola²⁰.

²⁰Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia, Technical Departement.op.cit.h.49

4. Keterampilan Bertahan

Banyak sekali keterampilan bertahan yang sangat penting untuk keberhasilan sebuah tim bermain bertahan. Para pemain belakang harus memiliki kecepatan berlari yang bagus dan harus mampu bergerak dengan cepat ke berbagai tempat di lapangan permainan. Pemain belakang harus mampu menjaga atau menempel ketat pemain lawan untuk mencegah *passing* atau peluang mencetak gol dan harus menyerobot bola dari lawan jika terdapat peluang. Pemain belakang harus cakap dalam melakukan *tackling*, yang merupakan aksi menggunakan kaki untuk merebut bola dari pemain lawan. Selain itu pemain belakang harus melakukan beberapa gerak pertahanan yang penting. Kadang-kadang para pemain belakang perlu menghambat tembakan ke gawang, membuang bola dari daerah pertahanan, menghentikan atau memperlambat laju tim lawan atau menghadang semua pemain penyerang. Berikut keterampilan bertahan sepak bola.

Keterampilan bertahan :

1) Melakukan *tackle*

Tackle meluncur adalah keterampilan sepak bola yang sangat penting yang digunakan oleh pemain belakang maupun pemain penyerang. *Tackle* membutuhkan waktu dan teknik yang tepat dan hendaknya di gunakan seperlunya saja.

2) Membuang bola (*clearance*)

Keterampilan pertahanan yang paling mendasar seorang pemain harus memiliki sederetan keterampilan yang diperlukan, termasuk kemampuan membuang bola secara efektif, menjaga posisi siaga, menampilkan kecepatan dan menggunakan *ball and cover*. Disaat dalam keadaan keserang apabila kita dapat memotong bola , dengan membuang bola kedepan pemain penyerang kita maka kita

bisa memperlakukakan keadaan yang tadinya tertekan lalu bisa melakukan penyerangan balik (*conter attack*)

3) Melangkah kesamping

Seorang pemain belakang yang baik harus mampu bergerak dengan cepat kesemua arah agar bisa bergerak secara efektif. salah satu keterampilan penting yang perlu dilatih dan disempurnakan adalah melangkah dan bergeser²¹.

Setelah dijelaskan apa saja didalam sistem bertahan, bertahan mempunyai komponen-komponen di dalamnya yang pertama ada sebuah strategi bertahan, pelatih harus mengetahui jenis-jenis strategi bertahan karena dengan strategilah sebuah tim bisa mendapat hasil yang diinginkan, pelatih juga harus pintar dengan mengetahui kemampuan atlitnya pelatih tahu harus memakai strategi yang cocok. Yang kedua adalah prinsip-prinsip bertahan disini juga pelatih selain harus mengetahui strategi bertahan pelatih juga harus mengetahui bagaimana prinsip bertahan, karena keduanya saling bersangkutan. Apabila menjalankan sebuah strategi otomatis akan menggunakan prinsip bertahan.

5. Hakikat Sekolah Sepak Bola

Menjamurnya sekolah sepak bola (SSB) menjadi sebuah perkembangan yang patut diapresiasi, khususnya di Tangerangsekolah sepak bola (SSB) menjadi salah satu untuk mengembangkan bakat dan prestasi. karena hal ini menunjukkan bahwa, masyarakat telah menyadari ujung tombak kebangkitan sepakbola Indonesia. Dalam upaya membangun

²¹ Danny Mielke, Dasar-Dasar Sepak Bola, (Bandung: PT Intan Sejati, 2007). h.94

sekolah sepak bola (SSB) perlu adanya dukungan dari berbagai pihak untuk bangkitnya sepakbola Indonesia.

Beberapa orang tua menginginkan anaknya menjadi atlet yang membanggakan negaranya. Atlet sepak bola kerap menjadi pilihan favorit. Untuk melatih sang anak menjadi atlet sepak bola yang baik, dibutuhkan pula sekolah sepak bola (SSB) yang baik. Kini sekolah sepak bola sudah banyak tersebar di seluruh Indonesia.

Jadi sekolah sepak bola (SSB) sangat mempunyai peran penting untuk mengembangkan bakat dan prestasi anak-anak, sekolah sepak bola sebagai motor produsen pemain-pemain usia muda sudah sepatutnya mendapatkan prioritas dalam berbagai kebijakan yang dikeluarkan oleh federasi PSSI baik tingkat daerah ataupun tingkat nasional.

B. Kerangka Berpikir

Prestasi tim sepak bola suatu negara dapat dilihat dari keberhasilan tim nasional sepakbola negara tersebut. Untuk mendapatkan tim nasional terbaik, perlu dilakukan pembinaan atlet mulai dari tingkat paling bawah. Pembinaan atlet sepak bola di tingkat paling bawah dilakukan melalui sekolah sepak bola (SSB).

Sekolah sepak bola merupakan sarana bagi anak yang ingin mengembangkan bakatnya dalam bidang sepak bola. Indikator keberhasilan sebuah sekolah sepak bola (SSB) adalah peningkatan *skill* atlet yang diikuti

dengan keberhasilan tim sekolah sepak bola (SSB) tersebut dalam berbagai kompetisi yang diikutinya. Untuk mewujudkan hal tersebut, diperlukan kerjasama yang baik dari seluruh komponen dalam sekolah sepak bola (SSB) yaitu pelatih, atlet, pengelola sekolah sepak bola (SSB) serta orang tua atlet.

Pelatih merupakan komponen penting dalam sebuah sekolah sepak bola (SSB). Keberhasilan sekolah sepak bola bergantung pada bagaimana kemampuan dan keterampilan pelatih yang dimilikinya. Dengan kemampuan dan keterampilan yang mumpuni tentunya seorang pelatih dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara profesional.

Tugas seorang pelatih adalah (1) merencanakan, menyusun, melaksanakan dan mengevaluasi proses berlatih, melatih maksudnya dari pernyataan di atas seorang pelatih harus mempunyai program untuk melatih dan mempunyai tujuan apa yang ingin dicapai dan selalu mengevaluasi disetiap proses latihan, (2) mencari dan memilih bibit-bibit atlet berbakat, pelatih harus bisa dalam memantau pemain-pemain berbakat, (3) memimpin dalam pertandingan atau perlombaan, pelatih selalu memotivasi atletnya dalam perlombaan, (4) mengorganisir dan mengelola proses latihan, pelatih harus bisa mengelola atletnya agar atletnya dapat mengikuti dan mengerti apa yang diajarkan, (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, pelatih tidak hanya mengandalkan teori, pelatih harus selalu mengupdate ilmu-ilmu tentang perkembangan sepak bola dan pelatih harus

mempunyai keterampilan dalam bidang sepak bola karena dalam proses melatih, pelatih harus bisa mendemonstrasikan materi yang akan diajarkan. tugas pelatih tersebut merupakan serangkaian tanggung jawab yang harus diemban seorang pelatih dalam rangka mewujudkan tujuan latihan.

Seorang pelatih yang baik adalah pelatih yang dapat membimbing dan membantu memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh atlet atau olahragawan sehingga atlet dapat secara mandiri sebagai peran utama dalam upaya mengaktualisasikan akumulasi hasil latihan ke dalam kancah pertandingan. dengan demikian, untuk mewujudkan menjadi seorang pelatih yang baik sehingga mampu mengemban tugas secara profesional, maka seharusnya seorang pelatih harus memiliki (1) kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina, yang dimaksud pelatih harus menguasai keterampilan dalam sepak bola, tidak bisa misalnya pelatih bola voli melatih sepak bola, karena dalam melatih harus tepat dalam bidangnya masing-masing, (2) pengetahuan dan pengalaman dibidangnya, seorang pelatih tidak hanya mempunyai *skill* dan pengetahuan, tetapi pelatih harus mempunyai banyak pengalaman, (3) dedikasi dan komitmen melatih, seorang pelatih dalam proses melatih harus mempunyai komitmen, karena apabila pelatih tidak mempunyai komitmen dalam berlatih maka tidak akan terjadinya suatu proses latihan yang baik.

Salah satu strategi dalam permainan sepak bola adalah bertahan. bertahan (*defense*) adalah strategi dimana pemain disusun sedemikian rupa untuk merampas bola dan mempertahankan wilayah sehingga pemain penyerang lawan kesulitan memasuki wilayah pertahanan yang bertujuan memperkecil kesempatan lawan untuk menciptakan gol. bertahan dilakukan ketika tim sedang mendapat tekanan dari lawan.

Melihat pentingnya strategi bertahan terutama saat tim sedang dalam tekanan, maka setiap atlet harus memahami dengan baik strategi bertahan. dengan pemahaman yang baik, diharapkan tim tersebut dapat meminimalisir gol dari pihak lawan atau bahkan berbalik menyerang ke daerah lawan dan memenangkan pertandingan.

Membentuk atlet, baik mengenai pemahaman bertahan maupun *skill* dalam bertahan merupakan tugas seorang pelatih. telah disebutkan bahwa salah satu syarat yang harus dimiliki oleh seorang pelatih adalah memiliki kemampuan dan keterampilan cabang olahraga yang dibina. seorang pelatih pada sekolah sepak bola harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam bidang sepak bola termasuk di dalamnya kemampuan, keterampilan serta pengetahuan mengenai strategi bertahan. dengan demikian, tingkat pemahaman konsep pelatih mengenai bermain bertahan tentunya mempengaruhi tingkat pemahaman atlet mengenai strategi bertahan dalam permainan sepak bola.

Pemahaman konsep yang baik mengenai bermain bertahan yang dimiliki seorang pelatih akan menunjang kinerjanya dalam kegiatan melatih-berlatih sehingga terbentuk atlet yang memahami strategi bertahan dengan baik serta mampu menjalankan dengan strategi bermain bertahan tersebut dengan baik dalam sebuah permainan.

Konsep bertahan mempunyai komponen-komponen di dalamnya yaitu yang pertama adalah keterampilan bertahan seorang pelatih harus mengetahui keterampilan bertahan dan harus tau bagaimana melakukannya dengan benar, karena keterampilan bertahan adalah dasar dalam bertahan, yang kedua adalah strategi bertahan disini pelatih harus bisa menganalisa suatu pertandingan strategi mana yang tepat untuk digunakan karena dalam strategi pertahanan ada tiga sistem yaitu penjagaan *man to man marking*, *zona defense* dan penjagaan gabungan (*combination*). dan yang terakhir prinsip bertahan, dalam prinsip bertahan ada *delay*, *support* (posisi bantu), *concentration*, *cover*, *balance*, *control and restraint*. di samping itu pelatih dikatakan harus memiliki pengetahuan yang luas, tidak hanya pengetahuan di sepak bola aja, tetapi bidang ilmu lainnya seperti belajar motorik, ilmu faal, ilmu gizi, psikologi, anatomi dll.