



KEPELATIHAN SEPAK BOLA

Ansar CS, Naufal Adnan, Ade Yuni Sahruni, Sudirman,
Agus Samuri, Riyan Aref Muhtasim,
Muhammad Qasash Hasyim, Sandra Arhesa,
Musdalifah Ramli, Agung Widodo

KEPELATIHAN SEPAK BOLA

**Ansar CS
Naufal Adnan
Ade Yuni Sahruni
Sudirman
Agus Samuri
Riyan Aref Muhtasim
Muhammad Qasash Hasyim
Sandra Arhesa
Musdalifah Ramli
Agung Widodo**



PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

KEPELATIHAN SEPAK BOLA

Penulis :

Ansar CS
Naufal Adnan
Ade Yuni Sahruni
Sudirman
Agus Samuri
Riyan Aref Muhtasim
Muhammad Qasash Hasyim
Sandra Arhesa
Musdalifah Ramli
Agung Widodo

ISBN : 978-623-198-392-3

Editor : Ari Yanto, M.Pd

Penyunting : Tri Putri Wahyuni, S.Pd

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd

Penerbit : PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tangah
Padang Sumatera Barat
Website : www.globaleksekutifteknologi.co.id
Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, Juni 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dalam segala kesempatan. Sholawat beriring salam dan doa kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas Rahmat dan Karunia-Nya penulis telah menyelesaikan Buku Kepelatihan Sepak Bola ini.

Buku Ini Membahas ruang lingkup permainan sepak bola dan filosofi permainan sepakbola, sejarah permainan sepakbola, fasilitas permainan sepakbola, konsep dasar gerak permainan sepak bola, teknik dasar permainan sepakbola, Drill drill latihan teknik dasar sepakbola, strategi permainan sepak bola, pendekatan taktik dalam permainan sepak bola, istilah istilah dalam sepakbola, peraturan dan penyelenggaraan dalam sepakbola

Proses penulisan buku ini berhasil diselesaikan atas kerjasama tim penulis. Demi kualitas yang lebih baik dan kepuasan para pembaca, saran dan masukan yang membangun dari pembaca sangat kami harapkan.

Penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung dalam penyelesaian buku ini. Terutama pihak yang telah membantu terbitnya buku ini dan telah mempercayakan mendorong, dan menginisiasi terbitnya buku ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia.

Padang, Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB 1 RUANG LINGKUP PERMAINAN SEPAKBOLA DAN FILOSOFI PERMAINAN SEPAKBOLA	1
1.1 Pendahuluan.....	1
1.2 Pengertian Sepakbola.....	2
1.3 Organisasi Sepakbola.....	4
1.3.1 Induk Organisasi Sepakbola Dunia	5
1.3.2 Induk Organisasi Sepakbola di Beberapa Benua	7
DAFTAR PUSTAKA.....	16
BAB 2 SEJARAH PERMAINAN SEPAKBOLA.....	17
2.1 Pendahuluan.....	17
2.2 Sejarah Awal Sepakbola Dunia	18
2.2.1 China	18
2.2.2 Jepang.....	19
2.2.3 Mesir	19
2.2.4 Eropa (Inggris).....	19
2.3 Sejarah Sepakbola Indonesia	21
2.3.1 PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)	23
2.4 Organisasi Sepakbola Dunia	26
2.4.1 FIFA (<i>Federation International Football Association</i>).....	26
2.4.2 AFC (Asia Football Confederation).....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	34
BAB 3 FASILITAS PERMAINAN SEPAK BOLA.....	35
3.1 Pendahuluan.....	35
3.2 Pengertian Fasilitas Olahraga	36
3.3 Fasilitas Permainan Sepak Bola.....	37
3.3.1 Prasarana pada Permainan Sepak Bola.....	38

3.3.2 Sarana pada Permainan Sepak Bola.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	45
BAB 4 KONSEP DASAR GERAK PERMAINAN	
SEPAK BOLA.....	47
4.1 Pendahuluan.....	47
4.2 Posisi Pemain dan Taktik dalam Sepak Bola	48
4.2.1 Deskripsi Posisi Pemain Di Lapangan	48
4.2.2 Taktik Umum Dalam Permainan Sepak Bola	50
4.2.3 Variasi Taktik Yang Dapat Digunakan.....	51
4.3 Gerakan Dasar dalam Sepak Bola.....	52
4.3.1 Gerakan dribbling	54
4.3.2 Gerakan passing.....	55
4.3.3 Gerakan shooting	57
4.4 Strategi dalam Sepak Bola	58
DAFTAR PUSTAKA.....	62
BAB 5 TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA	63
5.1 Pendahuluan.....	63
5.2 Controlling.....	63
5.2.1 Menahan Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.....	63
5.2.2 Menahan bola dengan menggunakan kaki bagian luar	64
5.3 Shooting	64
5.4 Heading	66
5.5 Dribbling	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
BAB 6 DRILL-DRILL LATIHAN TEKNIK DASAR	
SEPAK BOLA.....	69
6.1 Hakikat Sepakbola.....	69
6.1.1 Definisi Sepakbola.....	69
6.1.2 Hakikat Keterampilan.....	70
6.1.3 Metode Drill.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	89

BAB 7 STRATEGI PERMAINAN SEPAK BOLA	91
7.1 Pendahuluan.....	91
7.2 Formasi Sepak Bola	92
7.3 Strategi Serangan	94
7.3.1 Menyerang dari sayap	95
7.3.2 Menyerang dengan bola mati.....	96
7.3.3 Counter attack.....	97
7.3.4 Kunci sukses dalam strategi serangan.....	99
7.4 Strategi Pertahanan.....	100
7.4.1 Pressing.....	101
7.4.2 Zona Pertahanan.....	102
7.4.3 Man-to-man Marking.....	103
7.4.4 Offside Trap	104
7.4.5 Parkir Bus	105
7.4.6 Kunci sukses dalam strategi pertahanan.....	106
7.5 Strategi Mental	107
DAFTAR PUSTAKA.....	110
BAB 8 PENDEKATAN TAKTIK DALAM PERMAINAN	
SEPAK BOLA	111
8.1 Pendahuluan.....	111
8.2 Tujuan dan manfaat	113
8.3 Konsep Taktik Sepak Bola	115
8.4 Tahapan Pendekatan Taktik	117
8.5 Model Pendekatan Taktik.....	118
8.6 Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Taktik	120
DAFTAR PUSTAKA.....	121
BAB 9 ISTILAH-ISTILAH DALAM SEPAK BOLA.....	125
9.1 Sepak Bola.....	125
9.2 Istilah-istilah dalam Permainan Sepak Bola.....	126
9.2.1 Istilah-istilah Posisi untuk Pemain Sepak Bola	126
9.2.2 Istilah untuk Tendangan dalam Permainan	
Sepak Bola	131
9.2.3 Istilah Pelanggaran dalam Sepak Bola	133

9.2.4 Istilah Teknis Pemain Sepak Bola	134
9.2.5 Istilah Waktu dalam Sepak Bola	135
9.2.6 Istilah lain dalam Sepak Bola	136
DAFTAR PUSTAKA.....	142
BAB 10 PERATURAN PERTANDINGAN	
DAN PENYELENGGARAAN SEPAKBOLA	143
10.1 Peraturan Pertandingan Sepakbola	143
10.1.1 Peraturan Mengenai Lapangan Sepakbola.....	144
10.1.2 Peraturan tentang Pemain	145
10.1.3 Peraturan Tentang Wasit.....	146
10.1.4 Peraturan Jalannya Pertandingan	147
10.1.5 Peraturan Tentang Pelanggaran Pemain	147
10.1.6 Peraturan Tentang Offside	148
10.2 Penyelenggaraan Pertandingan Sepakbola	148
10.2.1 Sistem Segitiga Tourney	149
10.2.2 Sistem Gugur	150
10.2.3 Sistem Kompetisi Penuh	152
DAFTAR PUSTAKA.....	153
BIODATA PENULIS	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1.	Logo FIFA	5
Gambar 1.2.	Logo AFC.....	9
Gambar 3.1.	Lapangan Sepak Bola Standar Nasional	39
Gambar 3.2.	Bola	41
Gambar 3.3.	Peluit Wasit.....	41
Gambar 3.4.	Papan Skor.....	42
Gambar 3.5.	Kartu Pelanggaran	42
Gambar 3.6.	Stopwatch	43
Gambar 3.7.	Bendera Hakim Garis	37
Gambar 6.1.	<i>Dribbling</i> untuk mengecoh lawan.....	76
Gambar 6.2.	<i>Dribbling</i> untuk penguasaan.....	77
Gambar 6.3.	<i>Dribbling</i> untuk kecepatan (<i>for speed</i>).....	78
Gambar 9.1.	Posisi penyerang (warna merah).....	127
Gambar 9.2.	Posisi bek (warna kuning).....	128
Gambar 9.3.	Posisi gelandang (warna biru).....	130
Gambar 10.1.	Lapangan Permainan Sepakbola.....	144
Gambar 10.2.	Bagan Pertandingan Sistem Gugur 4 Peserta.....	151
Gambar 10.3.	Bagan Pertandingan Sistem Gugur 3 Peserta dengan 1 Bye	151

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	7
Tabel 1.2. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	8
Tabel 1.3. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	10
Tabel 1.4. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	11
Tabel 1.5. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	13
Tabel 1.6. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	14
Tabel 1.7. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara.....	15
Tabel 2.1. Tabel Kejuaraan Piala Dunia.....	28

BAB 1

RUANG LINGKUP PERMAINAN SEPAKBOLA DAN FILOSOFI PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh Ansar CS

1.1 Pendahuluan

Sepak bola telah menjadi pilihan permainan yang paling menyenangkan di seluruh dunia. Dalam definisinya, sepak bola adalah salah satu jenis olahraga yang memiliki kekuatan magis dalam menumbuhkan gairah, membangkitkan gaya bermain, memberikan semangat dan memunculkan rasa bahagia yang terpendam dalam diri manusia. Olahraga sepakbola memiliki tujuan dalam penguasaan bola dan menuntut pemain untuk memasukkan bola ke gawang lawan, serta seseorang yang bertindak sebagai kiper ditugaskan menjaga gawang agar bola tidak masuk ke gawangnya. Untuk mendapatkan keahlian dalam penguasaan bola dalam permainan, pemain memerlukan teknik dasar permainan sehingga dapat menguntungkan dalam keahlian penguasaan bola.

Sejarah perkembangan sepakbola di seluruh dunia telah menjadikan berita yang sangat fenomenal dalam dunia olahraga. Sepakbola bukan hanya sekedar permainan dan olahraga yang menyenangkan, tetapi sudah berubah bentuk dan menjalar kepada kalangan sehingga menjadikan sepakbola sebagai identitas budaya massa. Perkembangan informasi dan kegiatan sosial telah membuka perspektif seseorang sehingga kita melihat bahwa sepakbola sebagai bagian dari bisnis, identitas, politik, dan keyakinan yang termodifikasi melalui penyelenggaraan suatu

perayaan yang penuh dengan kegembiraan. Sepakbola telah sedemikian besar, kuat, dan berpengaruh karena sepakbola dapat membantu, mulai dari pihak individu hingga melibatkan negara (Yudha, 2013).

Filosofi sepakbola telah mengubah wajah olahraga menuju berita yang sangat fenomenal. Perkembangan teknologi merupakan salah satu yang mendorong popularitas olahraga ini sehingga menyadarkan kita bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling diminati. Arne Pettersen (2015:1) dalam (Muhammad Razif dkk, 2020) menyatakan *“soccer is one of the most popular between youth world wide, with an increasing number of young female player”* artinya kepopuleran permainan sepakbola diseluruh penjuru dunia terutama dikalangan generasi muda telah meningkat, bersamaan dengan peningkatan pemain muda wanita.

Dalam perjalanan menuju karir pemain profesional merupakan hal yang tidak mudah sebab memerlukan pelatihan pemrograman berkelanjutan berdasarkan metode, sistem dan kurikulum yang disesuaikan. Pengorbanan merupakan salah satu aspek yang paling dominan sebab pemain dituntut untuk dapat mengorbankan waktu, pikiran dan fokus pada program latihan yang didapatkan (Putra Surapana, 2021).

1.2 Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan di lapangan sepakbola yang menggunakan standar ukuran yang disepakati oleh FIFA atau yang telah dimodifikasi. Permainan sepakbola mempunyai karakteristik permainan yaitu dengan memainkan bola menggunakan kaki ataupun seluruh badan kecuali lengan atau tangan kecuali kiper (penjaga gawang). Selain itu manfaat dalam permainan sepakbola yakni menjaga kebugaran tubuh tetap stabil apabila rutin melakukannya.

Menurut Pendapat Luxbacher, (2008 : 2) mengatakan bahwa "permainan dilakukan oleh tim dari dua kesebelasan yang bertanding dengan tujuan untuk mempertahankan gawang agar tidak kebobolan dan berusaha membobol gawang lawan sebanyak mungkin. Sedangkan menurut Muhajir, (2007 : 22) bahwa "cara bermain sepakbola ini dilakukan dengan jalan menyepak ataupun menyundul bola dengan tujuan masuk ke gawang lawan sebanyak-banyaknya".

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dalam lapangan yang berukuran persegi panjang dengan ukuran panjang 90 – 120 meter dan lebarnya 45 – 90 meter. Permainan ini dominan menggunakan kaki kecuali pada posisi kiper yang dapat memainkan bola dengan tangan dengan syarat posisi bola masih berada di garis daerah penjaga gawang. Permainan sepakbola dimainkan dengan durasi waktu 45 menit dikali 2 babak pertandingan yang dimana ada penambahan waktu 15 menit dikali 2 babak dengan syarat tertentu dan di akhiri dengan tendangan adu penalti dengan syarat tertentu. Pemenang ditentukan dari gol terbanyak yang diciptakan oleh salah satu tim yang berlaga dengan syarat tertentu.

Permainan yang dimainkan dalam waktu tambahan 2 kali 15 menit apabila sudah masuk fase pertandingan sistem gugur. Kemudian pertandingan apabila belum mendapatkan pemenang maka akan di akhiri dengan tendangan adu penalti yang diwakili masing-masing tim sebanyak 5 orang penembak pertama. Apabila tendangan adu penalti para 5 orang penembak pertama gagal maka akan dilanjutkan masing-masing tim menunjuk 1 orang penendang. Keadaan ini terus dilanjutkan sampai memperoleh kemenangan dengan perbedaan 1 gol lebih banyak dari penembak lawan.

Permainan sepakbola merupakan permainan yang mengalami perubahan yang cepat sehingga banyak kalangan pemuda yang berhasrat ingin mengupgrade diri menuju pemain

yang handal. Tidak sedikit yang menggandrungi permainan tersebut sebab dari sisi ketertarikan masyarakat sangat memandang sepakbola sebagai permainan yang paling wajib dijadikan hobi para kaum adam.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, hal ini disebabkan karena euforia yang ditimbulkan sangat banyak. Mulai dari liga-liga negara maju seperti inggris, spanyol, italia, belanda dan negara-negara yang populer permainan sepakbolanya telah memberikan daya tarik tersendiri bagi para konsumtif olahraga. Tak terkecuali di Inggris, sekitar 20 juta orang telah turut ikut serta mengambil bagian pada kegiatan sepakbola setiap minggu. Beberapa pekerja yang berkontribusi dalam olahraga khususnya permainan sepakbola. Menurut Brooke (2020) bahwa data yang didapatkan oleh (Craig, 2010) terdapat 420.00 total pekerja yang berkontribusi pada olahraga khususnya permainan sepakbola di Inggris sehingga pendapatan yang dihasilkan setiap tahunnya mencapai 4.7 Miliar dolar khususnya pada permainan sepakbola.

Organisasi Sepakbola dunia dalam hal ini FIFA (*Federation International de Football Association*) terus melakukan berbagai macam solusi pendukung, dalam mengawasi setiap pertandingan yang banyak melakukan beberapa kesalahan pada wasit saat mengambil keputusan.

1.3 Organisasi Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki naungan organisasi yang mengatur jalannya kegiatan dan peraturan permainan sepakbola. Organisasi sepakbola merupakan perkumpulan beberapa perwakilan yang membahas mengenai peraturan-peraturan dalam dunia sepakbola dan pengelolaan transfer pemain. Adapun tingkat Organisasi sepakbola dunia yaitu sebagai berikut:

1.3.1 Induk Organisasi Sepakbola Dunia

FIFA (*Federation International de Football Association*) merupakan organisasi induk sepakbola dunia yang dijadikan pusat manajemen sepakbola dunia. Adapun logo dan slogan FIFA sebagai berikut :



Gambar 1.1. Logo FIFA

(Sumber : <https://www.pngegg.com/id/png-vejcf/download>)

1. FIFA (*Federation International de Football Association*)

FIFA (*Federation International de Football Association*) merupakan organisasi yang bertanggung jawab untuk mengadakan kejuaraan sepakbola internasional, mengatur sepakbola internasional dan melakukan pengembangan permainan sepakbola diseluruh dunia. Adapun tanggal pendirian FIFA yaitu didirikan pada tanggal 21 Mei 1904 di Rue Saint-Honore, Paris yang merupakan gedung asosiasi atletik. Sedangkan markas besar FIFA yang biasa dijadikan sebagai lokasi acara kegiatan tertentu seperti pemberian gelar pemain yang berprestasi maupun pengundian liga champion terletak di Zurich, Swiss.

Adapun maksud dan tujuan pembentukan FIFA dilakukan agar dapat memajukan sepakbola dunia dan menjadikannya sebagai sarana dalam mempersatukan negara-negara sesudah perang dunia. Dengan mengusung slogan “*For The Game, For The World*” dapat mempererat dan menjadikan sepakbola solusi dalam perpecahan dibeberapa negara akibat perang (Tomlinson, 2014).

Robert Guerin seorang jurnalis olahraga ditunjuk sebagai presiden FIFA pertama dari tahun 1904 – 1906 lewat kongres perdana FIFA sekaligus pencetus pembentukan organisasi sepakbola dunia yang diberi nama FIFA (*Federation International de Football Association*). Awal dari program utama yang dilakukan adalah mengumpulkan perwakilan dari tujuh organisasi sepakbola yang ada di Eropa dengan tujuan pembentukan undang-undang. Adapun perwakilan beberapa negara tersebut antara lain :

- a. Robert Guerin dan Andre Espir (Prancis),
- b. Louis Muhlinghaus dan Max Kahn (Belgia),
- c. Victor E Schneider (Swiss).
- d. Ludvig Sylow (Denmark),
- e. Carl Anton Wilhelm Hirschman (Belanda), dan
- f. Andre Espir (Spanyol, dalam hal ini Real Madrid),

2. Tugas dan fungsi FIFA

Adapun tugas dan peranan FIFA (*Federation International de Football Association*) yaitu sebagai berikut :

- a. Memastikan terselenggaranya pertandingan sepak bola profesional di seluruh dunia dengan baik.
- b. Mensosialisasikan diberbagai negara mengenai sepakbola.
- c. Setiap Bulan membuat daftar peringkat dunia FIFA (*Federation International de Football Association*).
- d. Membuat upacara pemberian penghargaan bagi pemain terbaik dunia.
- e. Membuat manajemen pengaturan transfer pemain sepakbola.

3. Negara penyelenggara piala dunia dan juaranya

Tabel 1.1. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1930 - Uruguay	Uruguay	1982 – Spanyol	Italia
1934 - Italia	Italia	1986 – Mexico	Argentina
1938 - Perancis	Italia	1990 – Italia	Jerman Barat
1950 - Brasil	Uruguay	1994 – Amerika Serikat	Brazil
1954 – Swiss	Jerman Barat	1998 – Perancis	Prancis
1958 – Swedia	Brazil	2002 – Korea Selatan dan Jepang	Brazil
1962 - Chili	Brazil	2006 – Jerman	Italia
1966 – Inggris	Inggris	2010 – Afrika Selatan	Spanyol
1970 – Mexico	Brazil	2014 – Brasil	Jerman
1974 – Jerman Barat	Jerman Barat	2018 – Rusia	Prancis
1978 - Argentina	Argentina	2022 - Qatar	Argentina

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Dunia_FIFA

1.3.2 Induk Organisasi Sepakbola di Beberapa Benua

Perkembangan sepakbola diberbagai dunia akan dijadikan tugas pemantauan asosiasi-asosiasi regional dari beberapa konfederasi. Adapun keenam konfederasi yang membentuk FIFA yaitu :

1. UEFA – Benua Eropa
2. AFC – Benua Asia
3. CAF – Benua Afrika
4. OFC – Oseania
5. CONMEBOL – Amerika Selatan
6. CONCACAF – Amerika Utara, Tengah, dan Karibia

1. UEFA (*Union of European Football Associations*)

A. Ruang Lingkup

Melalui pertemuan dan konsultasi antara asosiasi Italia, Prancis, dan Belgia yang menghasilkan keputusan pada pendirian UEFA pada tanggal 15 Juni 1954 di Basel, Swiss. Presiden UEFA yang menjabat saat ini adalah Michel Platini berasal dari Prancis.

B. Negara Penyelenggara dan Juara

Tabel 1.2. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1960 - Prancis	Uni Soviet	1992 - Swedia	Denmark
1964 - Spanyol	Spanyol	1996 - Inggris	Jerman
1968 - Italia	Italia	2000 - Belgia & Belanda	Prancis
1972 - Belgia	Jerman Barat	2004 - Portugal	Yunani
1976 - Yugoslavia	CekoSlowakia	2008 - Austria & Swiss	Spanyol
1980 - Italia	Jerman Barat	2012 - Polandia & Ukraina	Spanyol
1984 - Prancis	Prancis	2016 - Prancis	Portugal
1988 - Jerman Barat	Belanda	2020 - Eropa	Italia

Sumber : [https://id.wikipedia.org/wiki/Kejuaraan Eropa UEFA](https://id.wikipedia.org/wiki/Kejuaraan_Eropa_UEFA)

2. AFC (*Asian Football Confederation*)

A. Ruang Lingkup

AFC (*Asian Football Confederation*) merupakan organisasi dibawah naungan FIFA yang bertugas sebagai badan sepakbola di Asia dan Australia yang didirikan pada 7 Mei 1954 di Manila, Filipina. Adapun markas utama dari organisasi ini bertempat di AFC House, Jalan 1/155, Bukit

Jalil, Kuala Lumpur, Malaysia. Adapun Negara pendiri AFC yaitu Afghanistan, Burma, Republik China, Hong Kong, India, Indonesia, Jepang, Republik Korea, Pakistan, Filipina, Singapura, Vietnam. Presiden yang menjabat saat ini yaitu Mohammed Bin Hammam dari negara Qatar yang mulai menjabat dari tahun 2002 – sekarang.

Pada bulan april tahun 1968 sebuah pembahasan yang dilakukan oleh perwakilan Taiwan, hong kong, Malaysia, dan Singapura yang melahirkan keputusan dalam pembentukan ALFC (Asian Ladies Football Confederation) atau organisasi sepakbola wanita. Pada tahun 1986 ALFC bergabung dengan AFC dengan tugas dari organisasi ini yaitu mengatur ajang piala asia wanita yang dilaksanakan pertama kali tahun 1975. Adapun Logo dan Slogam AFC sebagai berikut :



Gambar 1.2. Logo AFC

Sumber :

<https://id.pinterest.com/pin/585116176569296368/>

AFC terbagi dalam lima wilayah yaitu sebagai berikut :

- a. Federasi Sepakbola Asia Barat/ WAFF yaitu : Bahrain, Irak, Yordania, Kuwait, Lebanon, Oman, Palestine, Qatar, Arab Saudi, Suriah, Uni Emirat Arab, Yaman.

- b. Asosiasi Sepakbola Asia Tengah/ CAFA yaitu : Afganistan, Iran, Tajikistan, Turmenistan, Kirgizstan, Uzbekistan.
- c. Federasi Spakbola Asia Selatan/ SAFF yaitu : Bangladesh, Bhutan, India, Maladewa, Nepal, Pakistan, Sri Lanka.
- d. Federasi Sepakbola Asia Timur/ EAFF yaitu : Guam, Hong Kong, Jepang, Korea Utara, Korea Selatan, Makau, Mongolia, Kepulauan Mariana Utara, Tionghoa Taipe, Tiongkok.
- e. Federasi Sepakbola Asia Tenggara/ AFF yaitu : Australia, Brunei Darusalam, Filipina, Indonesia, Kamboja, Laos, Malaysia, Myanmar, Singapura, Thailand, Timor Leste, Vietnam.

B. Negara Penyelenggara piala asia dan Juaranya

Tabel 1.3. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1956 – HongKong	Korea Selatan	1992 - Jepang	Jepang
1960–Korea Selatan	Korea Selatan	1996 - UEA	Arab Saudi
1964 – Israel	Israel	2000 - Lebanon	Jepang
1968 – Iran	Iran	2004 - Tiongkok	Jepang
1972 – Thailand	Iran	2007 – Indonesia, Malaysia, Thailand	Irak
1976 - Iran	Iran	2011 - Qatar	Jepang
1980 - Kuwait	Kuwait	2015 - Australia	Australia
1984 - Singapura	Arab Saudi	2019 - UEA	Qatar
1988 - Qatar	Arab Saudi	2023 - Qatar	

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Asia_AFC

3. CAF (*Confederation of African Football*)

A. Ruang Lingkup

Pada tanggal 7 Juni 1956 di Hotel Avenida, Lisbon, Portugal telah dilaksanakan sebuah diskusi tentang yang dilakukan oleh asosiasi sepakbola dari Mesir, Somalia, Afrika Selatan, dan Sudan. Pada tanggal 8 Februari 1957 di Khartoum, Sudan diresmikan pembentukan CAF (*Confederation of African Football*).

Khartoum merupakan kantor pusat pertama organisasi ini berdiri kemudian dipindahkan ke kairo, mesir karena adanya insiden kebakaran. Presiden pertama yang menjabat pada organisasi tersebut adalah Abdel Aziz Abdallah Salem sedangkan Presiden sekarang yang sedang menjabat adalah Ahmad Ahmad yang berasal dari Madagaskar yang terpilih pada tanggal 16 maret 2017 – sekarang.

B. Negara Penyelenggara Piala Afrika dan Juara

Tabel 1.4. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1957 - Sudan	Mesir	1992 - Senegal	Pantai Gading
1959 – Republik Arab Bersatu	Republik Arab Bersatu	1994 - Tunisia	Nigeria
1962 - Etiopia	Etiopia	1996 – Afrika Selatan	Afrika Selatan
1963 - Ghana	Ghana	1998 – Burkina Faso	Mesir
1965 - Tunisia	Ghana	2000 – Ghana & Nigeria	Kamerun
1968 - Etiopia	Kongo-Kinshasa	2002 - Mali	Kamerun
1970 - Sudan	Sudan	2004 - Tunisia	Tunisia

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1974 - Mesir	Zaire	2006 - Mesir	Mesir
1976 - Etiopia	Maroko	2008 - Ghana	Mesir
1978 - Ghana	Ghana	2010 - Angola	Mesir
1980 - Nigeria	Nigeria	2012 - Gabon & Guinea Khatulistiwa	Zambia
1982 - Libya	Ghana	2013 - Afrika Selatan	Nigeria
1984 - Pantai Gading	Kamerun	2015 - Guinea Khatulistiwa	Pantai Gading
1986 - Mesir	Mesir	2017 - Gabon	Kamerun
1988 - Maroko	Kamerun	2019 - Mesir	Aljazair
1990 - Aljazair	Aljazair	2021 - Kamerun	Senegal

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Negara-Negara_Afrika

4. OFC (*Oceania Football Confederation*)

A. Ruang Lingkup

Satu dari enam konfederasi benua anggota FIFA, Organisasi ini mencakup Selandia Baru, Papua Nugini, Fiji, Tonga, dan negara-negara pasifik lainnya yang masuk dalam OFC (*Oceania Football Confederation*). Didirikan pada tahun 1966 dari upaya negara Australia dan Selandia Baru sehingga dapat tergabung dalam salah satu konfederasi benua anggota FIFA. Adapun yang menjabat sebagai presiden Organisasi saat ini adalah Lambert Maltock dari negara Vanuatu.

B. Negara Penyelenggara dan Juara

Tabel 1.5. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1973 – Selandia Baru	Selandia Baru	2002 – Selandia Baru	Selandia Baru
1980 – Kaledonia	Australia	2004 – Australia	Australia
1996 – Kandang Tandang	Australia	2008 – Kandang Tandang	Selandia Baru
1998 – Australia	Selandia Baru	2012 – Kepulauan Solomon	Tahiti
2000 – Polinesia Prancis	Australia	2016 – Papua Nugini	Selandia Baru

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Negara_OFC

5. CONMEBOL (*Confederacion Sudamericana de Futbol*)

A. Ruang Lingkup

Hector Rivadavia Gomez asal uruguay mendeklarasikan pembentukan CONMEBOL pada tanggal 9 Juli 1916 yang disetujui oleh para asosiasi sepakbola Argentina, Brazil, Chili, dan Uruguay. Keputusan berdirinya organisasi tersebut dilakukan di Montevideo pada tanggal 15 Desember 1916 melalui kongres konstitusi pertama.

Presiden pertama yang menjabat yaitu Hector Rivadavia Gomez pada tahun 1916-1936 sedangkan yang sekarang menjabat sebagai presiden yaitu Alejandro Dominguez dari paraguay mulai tahun 2016 – sekarang.

B. Negara Penyelenggara dan Juara

Tabel 1.6. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun	Juara	Tahun	Juara
1975	Peru	1999	Paraguay
1979	Paraguay	2001	Kolombia
1983	Uruguay	2004	Peru
1987	Argentina	2007	Venezuela
1989	Brazil	2011	Argentina
1991	Chili	2015	Chili
1993	Argentina	2016	Amerika Serikat
1995	Uruguay	2019	Brazil
1997	Bolivia	2021	Argentina

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Copa_America

6. CONCACAF (*Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football*)

A. Ruang Lingkup

Organisasi NAFC dan CCCF merupakan penggagas utama dalam pembentukan CONCACAF pada tanggal 18 September 1961 di kota Meksiko. Fungsi dari pembentukan organisasi tersebut sebagai administrasi utama untuk melakukan kualifikasi turnamen dalam mengisi slot piala dunia.

B. Negara Penyelenggara dan Juara

Tabel 1.7. Tahun Penyelenggara, Tuan Rumah, dan Juara

Tahun dan Tuan Rumah	Juara	Tahun dan Tuan Rumah	Juara
1991 - Amerika Serikat	Amerika Serikat	2005 - Amerika Serikat	Amerika Serikat
1993 - Amerika Serikat & Meksiko	Meksiko	2007 - Amerika Serikat	Amerika Serikat
1996 - Amerika Serikat	Meksiko	2009 - Amerika Serikat	Meksiko
1998 - Amerika Serikat	Meksiko	2011 - Amerika Serikat	Meksiko
2000 - Amerika Serikat	Kanada	2013 - Amerika Serikat	Amerika Serikat
2002 - Amerika Serikat	Amerika Serikat	2015 - Amerika Serikat & Kanada	Meksiko
2003 - Amerika Serikat	Meksiko	2017 - Amerika Serikat	Amerika Serikat
2019 - Amerika Serikat & Kostarika & Jamaika			Meksiko

Sumber : https://id.wikipedia.org/wiki/Piala_Emas_CONCACAF

DAFTAR PUSTAKA

- Brooke, M. 2020. 'Seeking to Reduce Physical Distancing Using Socratic Dialogue in Teacher Feedback', *International Journal of TESOL Studies*, 2(3), pp. 32–40. Available at: <https://doi.org/10.46451/ijts.2020.09.16>.
- Luxbacher. 2008. *Pertandingan Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Praktik*. JAKARTA: Erlangga.
- Muhammad Razif, Romi Mardela, Afrizal S, H.I. 2020. 'Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling'. Padang: Jurnal Performa Olahraga, pp. 137–145. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo148019>.
- Putra Surapana, I.S. 2021. 'TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA TERHADAP KURIKULUM SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI KABUPATEN KEDIRI PADA TAHUN 2020 Putra Surapana *, Imam Syafii', *Jurnal Unesa*, 4(3), pp. 136–143. Available at: putrasurapana16060474103@mhs.unesa.ac.id.
- Yudha, W.M.T. 2013. *Akademi Sepakbola PSDS Arsitektur High Tech*. Universitas Sumatra Utara. Available at: <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/80208>.
- Tomlinson, A. 2014. *FIFA (Fédération internationale de football association): the men, the myths and the money*. Routledge.

BAB 2

SEJARAH PERMAINAN SEPAKBOLA

Oleh Naufal Adnan

2.1 Pendahuluan

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Dari peninggalan-peninggalan sejarah, kita mengenal beberapa sebutan sepakbola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepakbola dikenal dengan istilah tanchu. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai haspartun, di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan choules. dan di Jepang dikenal istilah Kemari. Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "*English Football Association*". Kemudian tanggal 8 Desember 1863 lahirilah peraturan permainan sepakbola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola internasional dengan nama "*Federation International de Football Association*" (FIFA). Atas inisiatif Jules

Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepakbola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepakbola dunia diadakan 4 tahun sekali. Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bondbond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo, (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: 2017).

2.2 Sejarah Awal Sepakbola Dunia

Ternyata sejarah permainan sepak bola sudah sangat tua, meskipun format dan peraturannya tidak seperti sekarang ini. Sampai saat ini belum ada pendapat yang bulat tentang dari mana asal mula atau lahirnya permainan sepak bola, banyak referensi asal muasal sepak bola dari berbagai belahan dunia.

2.2.1 China

Di Cina Permainan semacam penalaran sepakbola sudah dikenal orang Cina pada zaman dinasti Han, pada tahun 1122-247 sebelum masehi. Bukti tentang permainan yang mirip sepakbola ini terdapat di dalam buku peninggalan tentara Cina, yang memuat gambar-gambar orang bermain seperti sepakbola yang pada waktu itu disebut "TzuChi". Tzu artinya kaki dan Chi artinya bola yang dibuat dari kulit di dalamnya diisi dengan rumput Permainan Tzu-Chi ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari berpuluh-puluh orang Dilakukan di lapangan istarta, di tengah-tengah lapangan didirikan dua buah tiang bambu setinggi 9 meter, dengan dihiasi pita-pita sutera yang beraneka warna untuk memeriahkan suasana perayaan ulang tahun raja. Di antara kedua tiang bambu itu dipasang jaring, dimana lobang-lobang jaring bergaris tengah 30 cm. Permainan ini dimainkan oleh kedua regu prajurit yang bertanding secara bergantian menendang bola ke arah jaring. Bola dianggap masuk sebagai

gol, apabila bola yang ditendang dapat menerobos lobang jaring adalah pemenangnya (Emral Abus, 2016).

2.2.2 Jepang

Di Jepang Pada abad ke 14 dikenal permainan sepakbola-yang diberi nama Kemari Permainan sepakbola Kemari ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regunya terdiri dari delapan orang pemain, permainan ini dimainkan dalam Lapangan berukuran 14 meter x 14 meter, dilakukan oleh kalangan kaum ningrat di Jepang sekitar kota Nara, para pemainnya berpakaian dari bahan sutra beraneka warna bagus sekali. Permainan Kemari ini diselenggarakan setiap bulan Januari semenjak tahun 727 Masehi, (Emral Abus, 2016).

2.2.3 Mesir

Demikian pula pada zaman Mesir kuno sudah terdapat permainan semacam sepakbola. Seperti yang terlihat berupa pahatan-pahatan atau relief pada dinding-dinding kuno yang menggambarkan orang bermain sepakbola, (Emral Abus, 2016).

2.2.4 Eropa (Inggris)

Di Eropa sendiri sepakbola masuk dari berbagai pendapat Ada beberapa pendapat tentang adanya permainan sepakbola kuno di Inggris, yaitu:

1. Orang-orang Yunani yang membawa Episkyros ke Inggris.
2. Orang-orang Romawi yang membawa Harpastum.
3. Permainan sepakbola kuno itu sudah ada di Inggris sejak 2.000 tahun yang lalu.

Pada abad ke 11, mula-mula oleh orang-orang yang sedang menggali tanah ditemukan tengkorak manusia. Mereka

menduga bahwa tengkorak-tengkorak tersebut adalah kepala bangsa Viking dari Denmark yang pernah menjajah Inggris. Karena kebencian rakyat Inggris terhadap bangsa Viking, maka tengkorak-tengkorak itu disepak-sepak kian kemari untuk bermain-main penuh dengan kegembiraan. Oleh karena tulang tengkorak keras dan lama-lama terasa sakit di kaki kemudian diganti dengan bola yang dibuat dari usus lembu yang digelembungkan. Pada permulaan abad 12 orang-orang Inggris terutama yang berada di kota London, permainan sepakbola kuno ini dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regunya terdiri dari 500 orang, dimainkan dari jam 12.00 siang sampai jam 18.00 petang. Pada tahun 1250 permainan sepakbola ini berkembang pesat. Jarak antara kedua gawang jauh sekali yaitu 3 sampai 4 kilometer. Sedang bolanya dibuat dari gelembung usus lembu dibalut dengan kulit.

Permainan sepakbola ini dimainkan di jalan-jalan, sehingga terkenal dengan nama: Street Games Permainan sepakbola ini dilakukan dengan keras dan kasar sekali, hingga berakibat banyak yang luka-luka, luka berat bahkan sampai ada yang meninggal dunia. Akhirnya permainan sepakbola ini pada tahun 1389 oleh raja Richard II, dan pada tahun 1401 oleh raja Henry IV dilarang. Tetapi justru adanya larangan itu, malah menjadi terkenal, hingga untuk mengatasi hal-hal yang tidak diinginkan, pemerintah Inggris terpaksa mengambil tindakan tegas antara lain menggantung salah seorang pemain yang nekad di gantung di depan Istana Buckingham. Pada tahun 1590 raja Inggris mengizinkan kembali rakyatnya bermain sepakbola. Karena lama tidak ada permainan sepakbola, dan tidak adanya peraturan permainan, sehingga permainannya menjadi lebih kasar, hingga orang menyebut permainan itu dengan Rough-Play yang artinya "permainan keras". Pada tahun 1815 permainan menjadi lebih buruk ketika banyak jendela kaca toko jalanan yang dilewati pecah oleh tendangan

bola. Dan sejak saat itu kebutuhan akan lapangan sepak bola dipertimbangkan, agar permainan tidak lagi dimainkan di jalanan. (Emral Abus, 2016).

2.3 Sejarah Sepakbola Indonesia

Permainan bola yang masih disebut “sepak bola” di Indonesia ini dapat ditemukan di Sulawesi, Kalimantan, dan Sumatera. Bola terbuat dari anyaman rotan, diameter 15 cm, berat 2,5 oz. Ukuran lapangan 15 m x 15 m. Sebuah bambu setinggi 15 meter diletakkan di tengah lapangan. Di ujung bambu digantungkan sebuah gapura rotan mendarat dengan diameter 75 cm sebagai sasaran. Permainan ini dimainkan secara beregu, setiap regu terdiri dari 10 pemain, para pemain membentuk lingkaran mengelilingi lingkaran bambu. Pemain mencoba menendang bola yang berputar tanpa jatuh ke tanah dan mengarahkannya melewati lingkaran. Tim pemenang adalah tim yang paling banyak mendapatkan bola. Ada juga permainan olahraga yang hanya dipertunjukkan pada pesta-pesta adat penyambutan tamu di Ujung Pandang, misalnya: 5-7 pemain dalam jas, sarung dan ikat kepala: Masing-masing dari 19 pemain tersebut menunjukkan kebolehannya dengan memainkan bola olahraga diiringi granat yang dimainkan oleh para wanita dengan pakaian adat Petra 2. Sepak Bola Modern di Indonesia.

Kebanyakan orang berpendapat bahwa orang-orang belandalah yang membawa masuk permainan sepakbola ke Indonesia, pada zaman penjajahan Belanda Perkembangannya mula-mula terbatas di lingkungan orang-orang Belanda saja, terutama di kota-kota besar di mana banyak penduduk Belandanya.

Lambat laun berkembang dimainkan oleh kaum terpelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan terus berkembang dimainkan di kota-kota kecil Organisasi sepakbola

yang pertama kali berdiri di Indonesia adalah *Nederland Indische Voetbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda, yang hanya berkembang di kota-kota besar saja, terutama di Pulau Jawa.

Sedangkan perkumpulan sepakbola yang didirikan oleh bangsa Indonesia sekitar tahun 1920 sampai tahun 1930, di mana saat bangkitnya jiwa kebangsaan dan semangat perjuangan mencapai Indonesia merdeka. Meskipun untuk permulaan nama-nama perkumpulan-perkumpulan itu masih memakai nama Belanda:

1. PERSIS Persatuan Sepakbola Indonesia Surakarta didirikan pada tahun 1923 dengan nama: Vorstenlands Clare Voetbalbond disingkat VVB. Pada tahun 1933 diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Surakarta disingkat PERSIS.
2. PPSM 20 Perhimpunan Perkumpulan Sepakbola Magelang di Magelang. Didirikan pada tahun 1925 dengan nama Indonesische Voetbal Bond Magelang disingkat IVBM, kemudian diganti menjadi Perhimpunan Perkumpulan Sepakbola Magelang disingkat PPSM.
3. PSIM Persatuan Sepakbola Indonesia Mataram di Yogyakarta. Didirikan Pada tahun 1926 dengan nama Persatuan Sepakbola Mataram disingkat PSM. Setelah PSSI berdiri, namanya diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Mataram disingkat PSIM.
4. PERSEBAYA Persatuan Sepakbola Surabaya di Surabaya. Didirikan pada tahun 1927 dengan nama Soerabaiasche Indonesische Voetbalbond disingkat SIVB. Pada tahun 1935 berganti nama dengan Persatuan Sepakbola Indonesia Surabaya disingkat Persebaya. Selanjutnya setelah Indonesia merdeka diganti menjadi Persatuan Sepakbola Surabaya disingkat Persebaya.

5. PERSIJA Persatuan Sepakbola Indonesia Jakarta di Jakarta. Didirikan pada tahun 1928 dengan nama Voetbalbond Indonesische Jakarta disingkat VBIJ. Selanjutnya diganti namanya Persatuan Sepakbola Indonesia Jakarta disingkat Persija.
6. PSM Persatuan Sepakbola Madiun di Madiun. Didirikan pada tahun 1930 dengan nama Madioensche Voetbalbond disingkat MVB. Selanjutnya ganti nama Persatuan Sepakbola Madiun disingkat PSM Madiun.
7. PERSIB Persatuan Sepakbola Indonesia Bandung di Bandung pada waktu berdiri dengan nama Bandoengsche Indonesische Voetbalbond disingkat BIVB. Kemudian pada tahun 1932 namanya diganti menjadi Persatuan Sepakbola Indonesia Bandung disingkat Persib.

2.3.1 PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia)

Sejalan dengan gerakan nasional untuk Indonesia merdeka, digalakkan upaya untuk menanamkan rasa dan semangat persatuan dan kesatuan bangsa. Berbagai organisasi pergerakan nasional dibentuk, termasuk asosiasi sepakbola. Federasi Persatuan Sepak Bola sangat dibutuhkan karena merupakan wadah bagi para pemuda untuk berkumpul dan bersatu demi persatuan bangsa yang sangat dibutuhkan dalam perjuangan kemerdekaan.

Pada 19 April 1930 bertepatan dengan diselenggarakannya pertandingan sepakbola antar kota yang diadakan di kota Yogyakarta, berkumpul utusan-utusan dari tujuh perkumpulan sepakbola (bond) kota tersebut di atas (Persis, PPSM, PSIM, Persebaya, Persija' PSM Madiun, dan Persib) untuk mendirikan organisasi sepakbola nasional, meliputi seluruh penjuru tanah air Indonesia. Maka lahirlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau disingkat "PSSI"

Sebagai ketua PSSI yang pertama kali dipilih ialah Ir. Soeratin Sosrosugondo, sebagai pusat PSSI ditunjuk Yogyakarta.

PSSI dilahirkan dan didukung oleh para pemimpin pergerakan nasional, dan merupakan kesinambungan perwujudan dari Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928'. Oleh karena itu PSSI adalah anak kandung dan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari Pergerakan Kebangsaan Indonesia, yaitu bertujuan memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa melalui organisasi sepakbola secara nasional.

PSSI dilahirkan sebagai suatu organisasi yang otonom, tidak menggantungkan diri pada kerjasama dengan organisasi sepakbola bangsa Belanda atau penjajah dewasa itu yaitu Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB). Hal ini sesuai dengan sikap non kooperatif yang digariskan oleh Gerakan Kebangsaan kita.

Pertandingan sepak bola diselenggarakan oleh PSSI. Setelah PSSI didirikan pada tahun 1930, kompetisi diadakan setiap tahun hingga tahun 1941, baru pada tahun 1931. Pada masa penjajahan Jepang dan Perang Kemerdekaan 1942-1950, tidak ada kompetisi. Kompetisi PSSI tidak dilanjutkan hingga tahun 1951. Meski waktu kompetisi tidak teratur, awalnya diadakan setahun sekali, kemudian setiap tiga tahun, dan terkadang setiap dua tahun. Mulai tahun 1966, Kejuaraan Sepak Bola Taruna Junior (junior) diselenggarakan untuk memperebutkan Piala Surat untuk merayakan dan menghormati jasa Iris. Surat untuk memajukan dan mempertahankan kelangsungan hidup PSSI. Informasi pertandingan atau kompetisi yang diselenggarakan oleh PSSI pada awal pembentukan PSSI.

1. Pada tahun 1892 terdapat beberapa permainan dan perlombaan yang berbeda antara lain :
 - a. Kejuaraan Asosiasi Antar-Persekutuan akan memperebutkan Piala Presiden.
 - b. Kejuaraan Piala Wakil Presiden antara Major League Soccer dan Ry (Galatama).
 - c. Perebutan gelar juara nasional, perebutan Piala PSSI.
 - d. Kejuaraan Kadet Muda (junior) memperebutkan Piala Surat.
 - e. Kejuaraan Menembak (12 - 16 tahun). Persaingan internasional.
2. Pada tahun 1893 diadakan kompetisi khusus yang pertama kali di Indonesia yaitu:
 - a. Pekan Olahraga Nasional (PON).
 - b. Pertandingan serupa.
3. 1894 pertandingan ujicoba.
4. 1895 Permainan Luar Biasa.

Jenis kompetisi dan permainan berdasarkan aturan dasar PSSI Kompetisi dalam negeri yang diselenggarakan oleh PSSI terdiri dari:

1. Divisi pertama, diikuti klub sepak bola yang pemainnya bukan amatir.
2. Divisi pertama, disusul klub sepak bola yang pemainnya bukan amatir.
3. Di divisi 2 dan seterusnya, klub sepak bola non-amatir.
4. Setelah divisi tiga, klub sepak bola yang pemainnya masih amatir.
5. Terdapat kompetisi kelompok umur yang diikuti oleh klub sepak bola dengan pemain berstatus amatir. Perlombaan tersebut adalah:
 - a. Kompetisi di bawah usia 15 tahun (U-15).
 - b. Kompetisi di bawah usia 17 tahun (U-17).

- c. Kompetisi di bawah usia 19 tahun (U-19).
- d. Kompetisi di bawah usia 23 tahun (U-23)
- 6. Sepakbola Wanita.
- 7. Futsal.

PSSI telah mengikuti kompetisi yang diselenggarakan oleh AFF, AFC dan FIFA di Finlandia dan luar negeri. Jadwal pertandingan sepak bola PSSI terdiri dari:

1. Dalam kalender kegiatan tahunan PSSI, pertandingan-pertandingan nasional diselenggarakan sesuai program yang disusun oleh PSSI dan diselenggarakan oleh organisasi atau klub sepak bola, manajer afiliasi, otoritas administrasi daerah.
2. Pesta Olahraga Nasional yang diselenggarakan oleh pihak ketiga dengan lisensi PSSI.
3. Pertandingan yang diselenggarakan dalam Pekan Olahraga Daerah (PORDA) dan Pekan Olahraga Nasional (PON) yang diikuti oleh pemain amatir dan non amatir di bawah usia 23 tahun.
4. Pertandingan lain dengan peserta dari luar negeri atau diundang dari luar negeri dengan izin PSSI.

2.4 Organisasi Sepakbola Dunia

2.4.1 FIFA (*Federation International Football Association*)

Pada tanggal 21 Mei 1904 atas inisiatif Guirin dari Perancis berdirilah Federation Internationale de Football Association atau disingkat FIFA, yang disponsori Oleh 7 negara anggota pertama ialah: Perancis, Belgia, Nederland, Denmark, Spanyol, Swedia dan, Swiss. Sebagai ketua pertama adalah Guirin.

Pada tahun 1913 FIFA diterima sebagai anggota IB, adapun kedudukan Sekretariat FIFA di Zurich (SWiSS). berdasarkan peraturan FIFA, ketua beserta staf FIFA dipilih

untuk masa jabatan 4 tahun. Adapun ketua— ketua FIFA sejak berdiri sampai sekarang, adapun ketua FIFA dari awal berdiri hingga sekarang antara lain yaitu:

1. 1904-1921 : Guirin dari Perancis
2. 1921-1954 : Jules Rimet dari Perancis
3. 1954-1955 : W. Seeldrayers dari Belgia
4. 1955-1962 : Arthur Devry dari Inggris
5. 1962-1974 : Sir Stanley Rous dari Inggris
6. 1974-1998 : Joao Havelange dari Brazilia
7. 1998-2015 : Joseph Sepp Blatter dari Inggris
8. 2016-Sekarang: Gianni Infantino dari Italia

Pada tahun 1929, dalam rangka meningkatkan kualitas permainan sepak bola dan mempererat hubungan persaudaraan antar anggota FIFA, Presiden FIFA saat itu, Jules Rimet, berencana mengadakan kejuaraan sepak bola yang diikuti oleh semua anggota FIFA. Piala Dunia yang disebut Coup de Monde diadakan setiap empat tahun sekali dan pertama kali diadakan di Uruguay pada tahun 1930.

Pada tahun 1946, Coup de Monde berganti nama menjadi Piala Jules Rimet untuk menghormati jasa Jules Rimet sebagai pencipta gagasan Piala Dunia dan sebagai Presiden FIFA terlama. Jules Rimet, meninggal tahun 1956. Pertandingan sepak bola dikendalikan oleh FIFA. Semua pertandingan sepak bola antar negara anggota FIFA harus diminta terlebih dahulu oleh FIFA. Pertandingan berikut dipantau oleh FIFA:

1. Pertandingan sepak bola pada dasarnya adalah Piala Dunia di mana semua anggota FIFA memiliki hak untuk berpartisipasi dalam kejuaraan tersebut:
 - a. Piala Dunia Sepak Bola 14 Kejuaraan sepak bola khusus yang diselenggarakan oleh FIFA setiap empat tahun sekali. Piala Dunia yang akan disaksikan oleh tim-tim terkuat di dunia ini akan menampilkan pemain

profesional (berbayar). Meski kejuaraan sepak bola berlangsung di Olimpiade, para pemainnya masih amatir. Informasi lebih rinci tentang hasil Kejuaraan Dunia dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2.1. Tabel Kejuaraan Piala Dunia

Tahun	Kejuaraan	Tuan Rumah	Pemenang
1930	Piala Dunia	Uruguay	Uruguay
1934	Piala Dunia	Italia	Italia
1938	Piala Dunia	Perancis	Italia
1950	Jules Rimet Cup	Brazil	Uruguay
1954	Jules Rimet Cup	Swiss	Jerman Barat
1958	Jules Rimet Cup	Swedia	Brazil
1962	Jules Rimet Cup	Chili	Brazil
1966	Jules Rimet Cup	Inggris	Inggris
1970	Jules Rimet Cup	Meksiko	Brazil
1974	Piala Dunia	Jerman Barat	Jerman Barat
1978	Piala Dunia	Argentina	Argentina
1982	Piala Dunia	Spanyol	Italia
1986	Piala Dunia	Meksiko	Argentina
1990	Piala Dunia	Italia	Argentina
1994	Piala Dunia	Amerika Serikat	Brazil
1998	Piala Dunia	Perancis	Perancis
2002	Piala Dunia	Korea & Jepang	Brazilia
2006	Piala Dunia	Jerman	Italia
2010	Piala Dunia	Afrika Selatan	Spanyol
2014	Piala Dunia	Brazil	Jerman
2018	Piala Dunia	Rusia	Perancis
2022	Piala Dunia	Qatar	Argentina

Sumber: FIFA.com

Kejuaraan Piala Dunia pada tahun 1942 dan tahun 1946 ditiadakan karena Perang Dunia kedua guna menghormati jasa-jasa Jules Rimet yang pada waktu itu ketua FIFA, kejuaraan sepakbola Piala Dunia pada tahun 1950 diberi nama Jules Rimet Cup hingga pada tahun 1970 di Meksiko, juaranya adalah kesebelasan Brazil. Sesuai dengan ketentuan perebutan Piala Jules Rimet, siapa yang dapat merebut piala dunia untuk ketiga kalinya, maka piala tersebut menjadi miliknya untuk selama-lamanya. Karena kesebelasan Brazil hingga tahun 1970 telah dapat merebut Piala Jules Rimet untuk ketiga kalinya, maka Jules Rimet Cup menjadi milik Brazil untuk selama-lamanya. Selanjutnya sejak tahun 1974 Piala Dunia untuk masa-masa berikutnya kembali dengan nama *World Cup* (Piala Dunia) lagi.

- b. Kejuaraan Sepakbola Olimpiade, Kejuaraan sepakbola Olimpiade ialah kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan dalam acara pesta Olimpiade yang diselenggarakan setiap 4 tahun sekali Olimpiade diselenggarakan pertama kali pada tahun 1908 di Inggris. Inggris mencantumkan acara pertandingan sepakbola dengan maksud untuk mendapatkan keuntungan sebagai negara penyelenggara' Pertandingan sepakbola dalam olimpiade yang pertama kali dipertandingkan oleh enam kesebelasan, dan sebagai juara kesebelasan Inggris.
2. Kejuaraan Sepakbola Regional, Kejuaraan sepakbola Regional ini berdasarkan letak geografis dibagi menjadi 5 ialah:
 - a. Kejuaraan Sepakbola di Eropa, Eropa merupakan benua yang maju sepakbolanya, mempunyai 4 macam kejuaraan sepakbola ialah:

- 1) *European Champions Cup* Atau kejuaraan Eropa I, yaitu kejuaraan sepakbola antar perkumpulan (klub) dari negara-negara di Eropa, diselenggarakan sejak tahun 1956. Pertandingan diselenggarakan dengan sistem gugur, masing-masing kesebelasan bertanding dua kali, sekali di kandang lawan, sekali di kandang sendiri.
 - 2) *European Holder's* atau *Winners Cup* Atau kejuaraan Eropa II: yaitu kejuaraan sepakbola pemegang piala tertentu dari masing-masing negara. Di Eropa selain pertandingan kompetisi, masih ada perebutan piala tertentu di mana semua perkumpulan berhak untuk turut serta walaupun kesebelasan dari Divisi II, kejuaraan ini dimulai sejak tahun 1959.
 - 3) *European National Team Cup* Atau kejuaraan Eropa III: yaitu kejuaraan sepakbola antar kesebelasan tim nasional negara-negara di Eropa, diselenggarakan mulai tahun 1960.
 - 4) *Intercities Fairs Cup* Adalah kejuaraan sepakbola antar kesebelasan kota-kota di Eropa.
- b. Kejuaraan Sepakbola di Amerika Selatan, Amerika Selatan terkenal sebagai negara-negara sepakbola, sejak tahun 1941 telah menyelenggarakan kejuaraan sepakbola antar tim nasional dari negara-negara Amerika Selatan (Latin) Kesebelasan-kesebelasan Argentina, Brazil, Chili, Uruguay kerap kali turut dalam World Cup, beberapa kali menjadi juara bahkan kesebelasan Brazil berhasil memiliki Piala Jules Rimet untuk selama-lamanya.

- c. Kejuaraan Sepakbola di Asia Kejuaraan-kejuaraan sepakbola di Asia di bawah pengawasan Asian Football Federation:
 - 1) Kejuaraan Piala Sepakbola Asia (*Asian Cup*), terdiri dari kejuaraan sepakbola junior dan senior, penyelenggaraannya kurang teratur pesertanya tidak tetap.
 - 2) Kejuaraan Sepakbola dalam Asian Games diselenggarakan setiap 4 tahun sekali dalam Asian Games.
 - 3) Kejuaraan Sepakbola Yang lain antaranya yaitu:
 - a) Kejuaraan sepakbola dalam SEA GAMES diselenggarakan 2 tahun sekali.
 - b) Merdeka Games, Kejuaraan sepakbola untuk merayakan hari ulang tahun kemerdekaan Malaysia.
 - c) Anniversary Cup, Kejuaraan sepakbola untuk merayakan hari jadi kota Jakarta.
 - d) King's Cup. Kejuaraan sepakbola yang diselenggarakan oleh Raja Muangthai.
- d. Kejuaraan Sepakbola Afrika, Afrika Cup (Piala Afrika) dimulai sejak tahun 1965, memperebutkan Piala pemberian Presiden Nkrumah dari Ghana.
- e. Kejuaraan Sepakbola Australia Terkenal dengan nama *Oceania Cup* (Piala Oceanen) diselenggarakan mulai tahun 1970 diikuti oleh negara-negara Australia, New Zealand dan Papua New Guinea.

2.4.2 AFC (*Asia Football Confederation*)

AFC dilatar belakangi oleh keinginan untuk focus terhadap sepak bola Asia agar terintegrasi dengan baik. Karena alasan inilah, beberapa negara kemudian memutuskan untuk mengajukan AFC kepada FIFA sebagai otoritas tertinggi yang

bertanggung jawab dalam sepak bola di seluruh kawasan Asia. AFC didirikan oleh 12 negara di Manila, Filipina pada tahun 1954 ketika Asia Games kedua sedang berlangsung. Pada bulan Juni di tahun yang sama, FIFA yang berkedudukan di Berne, Swiss menyetujui adanya AFC. Sejak saat itu, AFC resmi berperan sebagai konfederasi sepak bola di bawah mandat FIFA dengan markasnya yang berada di Kuala Lumpur, Malaysia.

Pada perkembangannya, AFC melahirkan ALFC atau Konfederasi Sepak Bola Perempuan Asia yang mengatur urusan sepak bola wanita di kawasan Asia. Awalnya, ALFC merupakan organisasi terpisah yang berdiri tahun 1968. Namun atas inisiatif dari sebuah pertemuan beberapa negara pendiri AFC, maka pada tahun 1986 ALFC bergabung dengan AFC. Namun karena adanya perbedaan budaya, tim sepak bola wanita hanya dimiliki oleh anggota dari ASEAN dan Asia Timur saja.

AFC kini memiliki 47 negara anggota, termasuk Australia yang dahulunya merupakan anggota OFC (Oceania) dan memutuskan bergabung pada tahun 2006. Meskipun didominasi oleh negara-negara Asia, namun setidaknya ada 7 negara yang tidak bergabung ke AFC. Wilayah Oceania lainnya seperti Guam (wilayah Amerika Serikat) merupakan anggota dari AFC.

Sejak berdirinya AFC, beberapa kejuaraan sepak bola tingkat Asia secara periodik digelar. Beberapa jenis turnamen yang digelar adalah Piala AFC, Piala U23, Piala Solidaritas, Piala Asia untuk kategori U19, U16 dan U14, Turnamen Piala Regional Asia serta Piala AFC Wanita. Untuk piala AFC Women's Asian Cup dilaksanakan pertama kali pada tahun 1975 bersamaan dengan diselenggarakannya kejuaraan lain seperti AFC U-19 Women Championship dan AFC U-17 Women's Championship. Motto terbaru dari AFC adalah One

Goal One Asia, yang bertujuan untuk memperkuat solidaritas antar negara anggota melalui sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. S. 2020. *Buku Jago Sepak Bola*. Ilmu Cemerlang Group.
- Emral, E., 2016. Sepakbola Dasar. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan., 2017. Tim Kesebelasan Sepakbola.
- Ristendy, D. D. 2020. *Perkembangan Sepakbola Madiun Tahun 1950-1980an* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Wicaksono, B. I. 2019. SEJARAH PERSEPAKBOLAAN DI YOGYAKARTA (1929-1943). *Ilmu Sejarah-S1*, 4(4).
<https://www.pssi.org/about/history>
<https://www.fifa.com/search-results?q=history%20of%20fifa&content-types=document>.

BAB 3

FASILITAS PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh Ade Yuni Sahruni

3.1 Pendahuluan

Salah satu tujuan kegiatan olahraga adalah (Sahruni et al., 2023) untuk mendukung kesehatan fisik dan mental semua orang yang berolahraga. Tidak hanya sebagai penunjang kesehatan, tetapi juga sebagai alat pedagogis untuk membentuk karakter mata pelajaran pendidikan jasmani, pendidikan jasmani dan kesehatan yang merupakan platform pendidikan, dalam hal ini benar-benar memberikan kontribusi yang luar biasa dalam transmisi nilai. sikap dan karakter peserta. Sedangkan dari segi sosiologis, salah satu olahraga khusus yaitu sepak bola merupakan olahraga yang digunakan sebagai alat untuk membentuk karakter masyarakat secara umum, karena sepak bola memiliki dua nilai yang saling berkaitan yaitu nilai internal dan nilai eksternal. Nilai intrinsik merupakan nilai yang berasal dari sepak bola itu sendiri, sedangkan nilai ekstrinsik merupakan hasil konstruksi faktor eksternal yang diwariskan dari nilai intrinsik. Dalam dunia pendidikan telah diajarkan bahwa untuk memahami sesuatu diperlukan kemampuan untuk memahami, sehingga mudah untuk mengembangkan keterampilan dalam proses belajar mengajar, termasuk pelatihan sepak bola (Cs, Ansar; yuni sahruni, 2022). Sementara itu, seiring berkembangnya zaman (Ade et al., 2022), layanan praktik kegiatan olahraga sudah banyak berkembang, termasuk penggunaan teknologi yang semakin maju. Di era masyarakat 5.0, pada tahun 2016 Jepang memperkenalkan konsep bahwa manusia adalah bagian utama dari pengguna teknologi modern. Sehingga tidak sedikit masyarakat yang selama

berolahraga turut memfasilitasi kegiatannya dengan bantuan sarana teknis sesuai dengan kebutuhan olahraga tersebut.

Dalam setiap cabang olahraga, setiap orang membutuhkan fasilitas yang dapat menunjang keberlangsungan kegiatan olahraga. Dalam bab ini kami hanya membahas mode khusus untuk permainan sepak bola. Sebelum Anda mulai bermain olahraga, Anda harus terlebih dahulu memahami teori fasilitas olahraga itu sendiri.

3.2 Pengertian Fasilitas Olahraga

Menurut (Bajuri et al., 2018), setiap kegiatan atau kegiatan olahraga selalu membutuhkan fasilitas sebagai kebutuhan pokok untuk menunjang segala kegiatan olahraga. Menurut (Irawan, 2017), sarana olahraga adalah suatu kesatuan yang dapat digunakan untuk mendukung semua kegiatan olahraga yang bersifat permanen sehingga tidak dapat dipindahkan, seperti kolam renang, lapangan turf/plastik dan gedung olahraga (GOR) yang disebut sebagai wadah tempat pelatihan.

Sementara itu, menurut (Nugroho Susanto, 2022), fasilitas olahraga merupakan hal terpenting untuk menciptakan situasi yang kondusif bagi olahraga. Sarana olahraga adalah bagian dari prasarana olahraga yang meliputi semua lapangan dan gedung olahraga, serta semua perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan atau kegiatan olahraga. Karena keterbatasannya, istilah fasilitas olahraga juga mencakup pengertian sarana dan prasarana.

Indikator Perolehan Fasilitas Olahraga (Nugroho Susanto, 2022) Biaya fasilitas olahraga baik indoor maupun outdoor cukup tinggi karena fasilitas tersebut dipelihara oleh beberapa atlet dan industri olahraga utama. Sedangkan dalam penyelenggaraan fasilitas yang dikelola oleh instansi/pemerintah, biasanya setiap kotamadya dapat menggunakan fasilitas olahraga tersebut.

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 24 tahun 2007 tentang standar sarana

dan prasarana sekolah sekurang-kurangnya memiliki prasarana yang dapat dilihat sebagai berikut:

1) ruang kelas, 2) ruang perpustakaan, 3) ruang biologi, 4) ruang fisika, 4) ruang fisika, 5) ruang kimia, 6) ruang komputer, 7) ruang bahasa, 8) ruang guru, 9) Ruangguru, 10) ruang administrasi, 11) rumah ibadah, 12) ruang pertemuan, 13) ruang UKS, 14) ruang himpunan mahasiswa, 16) ruang penyimpanan, 17) ruang santai, 18) taman bermain/olahraga.

3.3 Fasilitas Permainan Sepak Bola

Pada tahun 1815 dunia sepak bola mulai berkembang dengan sangat pesat hingga akhirnya sepak bola menjadi terkenal di universitas dan sekolah. Sejak awal mula permainan sepak bola terkenal pertama di Masonic Tavern yaitu pada tahun 1893, terdapat 11 sekolah dan klub-klub mulai merumuskan peraturan seragam untuk permainan sepak bola. Sehingga pada saat itu rugby dan sepak bola dibedakan secara jelas dalam permainan sekaligus dan sepak bola menjadi mata pelajaran yang semakin diminati di universitas dan sekolah di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri, sepak bola sangat mendesak karena masyarakat sebagai pecinta olahraga sepak bola memiliki harapan yang tinggi untuk menjadikan negara ini sebagai bangsa yang unggul tidak hanya di tingkat nasional tetapi juga di tingkat internasional.

Rencana permainan untuk bersaing di dunia sepakbola baik atau buruk didasarkan pada faktor latihan yang ditetapkan selama masa latihan. Namun, yang mendukung terlaksananya pelatihan sepak bola dengan baik ditentukan oleh fasilitas yang memadai selama proses pelatihan. Karena fasilitas merupakan kunci untuk memberikan kenyamanan dan kegembiraan bagi para atlet, pelatih dan ofisial. Sarana pertandingan sepak bola idealnya terdiri dari sarana dan prasarana yang standar, meskipun ada beberapa sekolah yang memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa untuk

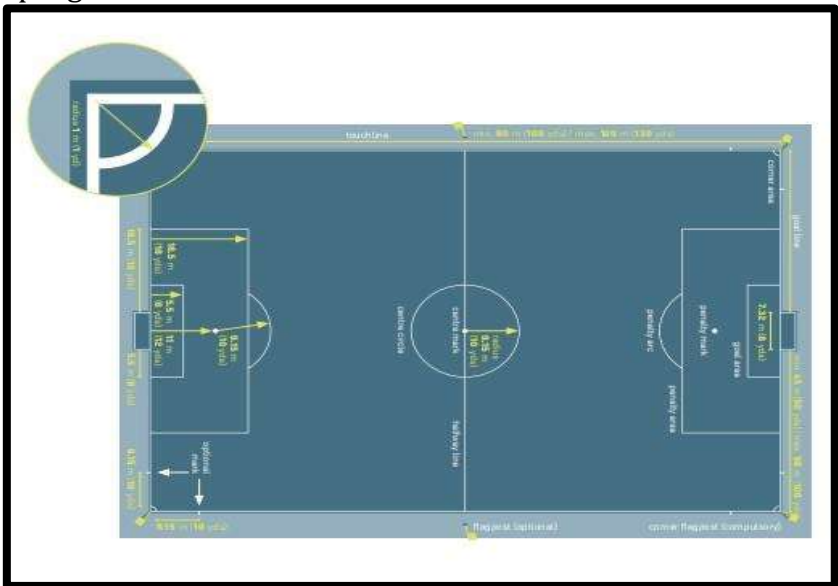
mencapai pembelajaran melalui pendekatan yang efektif. gerakan atletis Fungsi sarana dan prasarana adalah 1) membuat pekerjaan menjadi lebih efisien, 2) nilai produktivitas tinggi, 3) hasil kerja lebih terjamin, 4) user-friendly, 5) akurasi pekerjaan terjamin, 6) menciptakan rasa kepuasan bagi penggunaanya Berdasarkan uraian kawasan, segala sesuatu yang dapat memberikan kenyamanan dan kelancaran pelaksanaan kegiatan, terdiri atas kawasan dan infrastruktur, sebagai berikut:

3.3.1 Prasarana pada Permainan Sepak Bola

Prasarana olahraga merupakan sumber daya sebagai pendukung, seperti tempat olahraga dalam bentuk bangunan yang telah ditentukan sesuai standar dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tertentu.

Prasarana olahraga merupakan sumber daya sebagai pendukung, seperti tempat olahraga dalam bentuk bangunan yang telah ditentukan sesuai standar dalam pelaksanaan aktivitas olahraga tertentu. Pengadaan prasarana olahraga tujuannya untuk memperlancar aktivitas dan bersifat permanen yang tidak dapat di pindah tempatkan. Khusus prasarana pada permainan sepak bola dapat dilihat pada gambar berikut :

Lapangan



Gambar 3.1. Lapangan Sepak Bola Standar Nasional
(Sumber: IFAB Law of The Game 2020/2021)

Gambar lapangan sepak bola di atas merupakan lapangan nasional berstandar PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Lapangan sepak bola berbentuk persegi Panjang yang ditandai dengan garis dan bendera terpasang pada tiang di setiap sudut lapangan dengan ukuran tingginya sekitar 1,5 meter. Berikut keterangan dari gambar lapangan sepak bola.

Panjang	: 90-120 meter
Lebar	: 45-90 meter
Radius lingkaran tengah	: 9,15 meter
Diameter lingkaran tengah	: 18,3 meter
Panjang kotak kiper	: 18,3 meter
Lebar kotak kiper	: 5,5 meter

Panjang kotak penalti	: 39,2 meter
Lebar kotak penalti	: 16,5 meter
Panjang gawang	: 7,32 meter
Tinggi gawang	: 2,44 meter
Titik penalti dari garis gawang	: 11 meter

Selain aturan Nasional sepak bola berstandar PSSI, lapangan sepak bola juga mempunyai aturan internasional dengan standar FIFA (*Federation International de Football Association*) yang lapangannya memiliki bentuk persegi Panjang berlapis rumput asli atau artifisial (ditetapkan pada aturan kompetisi), berikut keterangan lapangan sepak bola.

Panjang lapangan	: 100-110 meter
Lebar lapangan	: 64-75 meter
Radius lingkaran tengah	: 9,15 meter
Kotak pinalti keduanya	: 40,3 m x 16,5 m

3.3.2 Sarana pada Permainan Sepak Bola

Istilah sarana olahraga diterjemahkan dari kata “*facilities*” yang berarti sesuatu yang dapat dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau Pendidikan jasmani. Sarana olahraga merupakan pendukung aktivitas keberlangsungan olahraga yang terdiri dari segala jenis peralatan, sarana yang baik adalah yang memenuhi standar yang telah ditentukan sebagaimana fungsinya untuk menyelenggarakan aktivitas atau kegiatan olahraga baik secara nasional, regional dan internasional. Adapun sarana pada permainan sepak bola terdiri dari :

Bola



Gambar 3.2. Bola
(Sumber : Soccer ball.svg)

Bola merupakan komponen dasar pada permainan sepak bola. Yang mempunyai spesifikasi sebagai berikut :

Bentuk bulat dan terbuat dari bahan kulit atau sejenisnya.

Diameter lingkaran Maksimal 70 cm (28 inci) dan minimal 68 cm (27 inci)

Berat maksimal 450 gr dan minimum 410 gr

Tekanan udara 0,6 – 1,1 atmosfer (600-1100 gr/cm²).

Peluit Wasit



Gambar 3.3. Peluit Wasit
(Sumber : www.sehatq.com)

Peluit berfungsi untuk memberikan sinyal informasi yang digunakan oleh wasit pada saat memimpin pertandingan sepak bola di dalam lapangan.

Papan Skor



Gambar 3.4. Papan Skor
Sumber : cvjayabersama.com

Papan skor adalah alat yang digunakan dalam permainan sepak bola yang berfungsi menampilkan hasil data/hasil yang butuh diketahui oleh banyak orang pada saat pertandingan telah berlangsung hingga berakhir.

Kartu Pelanggaran



Gambar 3.5. Kartu Pelanggaran
(Sumber: bola.okezone.com)

Kartu merah dan kuning yang digunakan wasit pada pertandingan sepak bola berfungsi untuk memberikan sanksi pada pemain yang telah melakukan pelanggaran. Kartu kuning artinya wasit memberikan sinyal kepada pemain yang melakukan pelanggaran agar untuk lebih hati-hati, sedangkan kartu merah wasit keluarkan untuk pemain yang telah melakukan pelanggaran berat.

Stopwatch/Jam Tangan Wasit



Gambar 3.6. Stopwatch
(Sumber : my-best.id)

Stopwatch di sebagai pengukur lamanya waktu pada saat permainan telah dimulai yang dalam permainan sepak bola dibutuhkan waktu selama 90 menit sesuai standar aturan yang telah ditetapkan. Selain itu, untuk mempermudah wasit dalam memantau waktu jalannya pertandingan pada umumnya juga menggunakan jam tangan sport yang menyediakan menu stopwatch.

Bendera Hakim Garis dan Bendera



Gambar 3.7. Bendera Hakim Garis
(Sumber : pssi.org)

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, Y.S., Febry, R.S., Ansar, C.S., 2022. Motivasi masyarakat terhadap olahraga petanque menyongsong era society 5.0. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science (IJPESS)* 2, 75–81. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.280>
- Ansar, C. S., & Sahruni, A. Y. 2022. Survey Tingkat Pemahaman Guru PGSD DIKJAS terhadap Penilaian Otentik di Kecamatan Wara Kota Palopo: Pemahaman Guru PGSD DIKJAS terhadap Penilaian Otentik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2).
- Bajuri, F.A., Hidayatullah, M.F., Kristiyanto, A., 2018. Pemanfaatan Fasilitas Ruang Terbuka/Publik Sebagai Prasarana Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* 1, OR 1-3.
- Irawan, R., 2017. studi kelayakan fasilitas sarpras olahraga indoor di fik unnes. *jurnal penjakora fakultas olahraga dan kesehatan* 4, 90–102. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V4i1.11756>
- Nugroho Susanto, 2022. *Manajemen Olahraga. Rumah Cemerlang Indonesia*.
- Sahruni, A.Y., Warwuru, P.M., Marlissa, D., 2023. Interests in Petanque Sports Field Visitors Andi Makkasau Parepare City. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 3, 106–112.

BAB 4

KONSEP DASAR GERAK PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh Sudirman

4.1 Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga paling populer di dunia. Dalam setiap pertandingan, kita bisa melihat kecintaan dan semangat para pemain dan penggemar untuk mendukung tim kesayangan mereka. Sepak bola bukan hanya tentang mencetak gol, tetapi juga tentang kemampuan strategi, teknik, taktik, kekuatan fisik dan mentalitas yang diperlukan untuk berhasil di lapangan.

Semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan penguasaan teknik, taktik, strategi, mental, serta sarana dan prasarana penunjang dalam latihan maupun permainan. Cabang olahraga yg paling digemari dikalangan masyarakat pada saat ini yaitu sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan bola besar yang dimainkan secara beregu yang saling berhadapan dan membutuhkan kesolidan tim untuk memperoleh permainan yang bagus. (Utomo *et al.*, 2021)

Pemain sepak bola yang baik harus memenuhi syarat sebagai individu maupun sebagai anggota tim kesebelasan. Artinya sebagai individu, pemain harus memiliki kemampuan fisik, teknik yang sempurna, strategi/taktik bermain, psikis/mental dan pengalaman. Sedangkan sebagai anggota kesebelasan adalah dengan kemampuan yang dimilikinya pemain harus dapat bekerja sama, berkomunikasi dan saling menutupi kelemahan tim dengan kelebihan yang dimiliki oleh masing-masing pemain untuk membentuk satu tim yang kuat dan tangguh. Dalam permainan

sepak bola terdapat beberapa unsur keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain baik itu secara individu maupun yang dilakukan secara team work.(Yudanto and Nurcahyo, 2020)

Untuk menjadi pemain sepak bola yang sukses, kita perlu memahami konsep dasar gerak dalam sepak bola. Konsep dasar gerak adalah dasar dari setiap teknik dan strategi dalam permainan sepak bola. Dalam buku ini, kita akan membahas secara rinci tentang konsep dasar gerak dalam sepak bola, taktik dan strategi, teknik, mentalitas dan aspek fisik, peran pelatih, kepemimpinan dan kolaborasi dalam tim sepak bola, dan juga bagaimana sepak bola dapat mempengaruhi dunia secara global.

Buku ini ditujukan untuk para pemain sepak bola, pelatih, dan penggemar yang ingin meningkatkan pemahaman mereka tentang permainan sepak bola dan bagaimana konsep dasar gerak dapat membantu mereka meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepak bola. Saya berharap buku ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan permainan sepak bola di seluruh dunia, di Indonesia secara khusus.

4.2 Posisi Pemain dan Taktik dalam Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan tim, dan setiap pemain memainkan peran penting dalam membangun strategi dan mencapai kemenangan. Untuk dapat memainkan peran yang optimal, setiap pemain harus memahami posisi mereka di lapangan dan taktik yang dapat digunakan oleh tim mereka. Dalam bab ini, kita akan membahas secara rinci tentang posisi pemain dan taktik dalam permainan sepak bola.

4.2.1 Deskripsi Posisi Pemain Di Lapangan

1. Penjaga Gawang (*Goalkeeper*)

Penjaga gawang merupakan posisi paling belakang di tim. Tugas utama penjaga gawang adalah menjaga gawang dari serangan lawan dengan melakukan penyelamatan bola yang baik. Penjaga gawang juga harus dapat mengatur pertahanan

dan memberikan umpan terbaik untuk membangun serangan balik.

2. Bek (Defender)

Bek terletak di belakang dan di samping penjaga gawang. Tugas utama bek adalah mempertahankan gawang dari serangan lawan dengan melakukan tekel dan memblokir tembakan lawan. Bek juga harus mampu membantu serangan dengan memberikan umpan ke tengah lapangan atau ke sayap.

3. Gelandang (*Midfielder*)

Gelandang terletak di tengah lapangan. Tugas utama gelandang adalah membangun serangan dan membantu pertahanan. Gelandang harus mampu mengontrol bola dengan baik dan memberikan umpan akurat ke depan. Gelandang juga harus memiliki kecepatan dan stamina yang cukup untuk berlari ke depan dan ke belakang.

4. Penyerang (*Striker*)

Penyerang terletak di depan. Tugas utama penyerang adalah mencetak gol. Penyerang harus mampu membaca pergerakan lawan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Penyerang juga harus memiliki teknik menendang bola yang baik dan kecepatan yang tinggi.

Setiap posisi pemain memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda-beda. Pemain harus memiliki kemampuan teknik dan taktik yang sesuai dengan posisi mereka agar dapat bermain dengan efektif dan efisien di lapangan. Namun, pemain juga harus dapat beradaptasi dengan situasi di lapangan dan memahami peran pemain lain dalam tim untuk mencapai kemenangan.

4.2.2 Taktik Umum Dalam Permainan Sepak Bola

Taktik umum dalam permainan sepak bola dapat berbeda-beda tergantung pada strategi yang ingin diterapkan oleh tim. Namun, beberapa taktik umum yang sering digunakan dalam permainan sepak bola antara lain:

1. Formasi

Formasi adalah taktik yang digunakan untuk menentukan posisi pemain di lapangan. Formasi yang paling umum digunakan adalah 4-4-2, di mana terdapat empat pemain bertahan, empat pemain tengah, dan dua penyerang. Namun, ada banyak formasi yang dapat digunakan, tergantung pada gaya permainan dan karakteristik pemain di tim.

2. Pressing

Pressing adalah taktik menekan lawan sejak awal permainan untuk mengganggu permainan lawan dan memenangkan bola secepat mungkin. Pressing dapat dilakukan oleh satu atau beberapa pemain di lapangan dan biasanya dilakukan di daerah lawan atau tengah lapangan.

3. Menjaga posisi

Taktik ini dilakukan dengan mengontrol bola dan mempertahankan posisi bola di area tengah lapangan atau area pertahanan. Taktik ini cocok untuk tim yang lebih mengutamakan pengendalian permainan dan mengurangi kesempatan bagi lawan untuk menyerang.

4. Tiki-taka

Tiki-taka adalah taktik mempertahankan bola dengan terus mengalirkan umpan pendek antar pemain. Taktik ini membutuhkan kecepatan, akurasi, dan teknik yang baik dari para pemain, dan biasanya dilakukan di area tengah lapangan atau area lawan.

5. Serangan balik

Serangan balik adalah taktik menyerang secara cepat setelah merebut bola dari lawan dengan cara menjaga formasi

di belakang dan menyerang dengan cepat di daerah lawan yang kosong. Taktik ini cocok untuk tim yang lebih mengutamakan serangan dan mengejar kemenangan.

Semua taktik di atas dapat dikombinasikan atau dimodifikasi untuk menyesuaikan dengan situasi di lapangan. Penting bagi tim untuk memiliki strategi yang solid dan memahami peran masing-masing pemain di dalam tim untuk mencapai kemenangan.

4.2.3 Variasi Taktik Yang Dapat Digunakan

Ada banyak variasi taktik yang dapat digunakan dalam permainan sepak bola, tergantung pada situasi dan kondisi di lapangan. Beberapa variasi taktik yang dapat digunakan antara lain:

1. *Wing-back*

Wing-back adalah taktik di mana bek sayap bermain dengan lebih maju dan sering ikut menyerang ke daerah lawan. Taktik ini memungkinkan tim untuk memiliki lebih banyak opsi serangan dari sayap dan memberikan lebih banyak dukungan ke pemain penyerang.

2. *High Press*

High Press adalah taktik menekan lawan di area pertahanan mereka untuk memenangkan bola dan menciptakan peluang serangan dengan cepat. Taktik ini memerlukan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan pressing dan membutuhkan koordinasi yang baik antara pemain.

3. *Counter Press*

Counter Press adalah taktik menekan lawan setelah tim kehilangan bola untuk memenangkan kembali bola secepat mungkin dan membangun serangan balik. Taktik ini memerlukan kemampuan pemain untuk cepat beralih dari

posisi menyerang ke posisi bertahan dan membutuhkan koordinasi yang baik antara pemain.

4. *False Wing-back*

False Wing-back adalah taktik di mana gelandang sayap bermain lebih ke dalam dan membantu membangun serangan dari tengah lapangan. Taktik ini memungkinkan tim untuk memiliki lebih banyak kendali di tengah lapangan dan menciptakan peluang serangan dari tengah lapangan.

Variasi taktik di atas dapat digunakan untuk mengatasi berbagai situasi di lapangan dan memaksimalkan potensi pemain di dalam tim. Penting bagi tim untuk memahami karakteristik masing-masing taktik dan memilih taktik yang tepat untuk menghadapi lawan di lapangan.

4.3 Gerakan Dasar dalam Sepak Bola

Ada beberapa gerakan dasar yang perlu dikuasai oleh pemain sepak bola, baik itu pemain bertahan, gelandang, atau penyerang. Berikut adalah beberapa gerakan dasar dalam sepak bola:

1. Mengontrol bola

Mengontrol bola adalah gerakan dasar yang sangat penting dalam sepak bola. Pemain harus mampu mengontrol bola dengan baik, baik itu dengan kaki, dada, atau kepala, agar dapat membawa bola ke arah yang diinginkan dan menghindari kehilangan bola ke pihak lawan.

2. Melepas bola

Melepas bola dengan baik dan tepat adalah kemampuan yang juga sangat penting dalam sepak bola. Pemain harus mampu melepas bola dengan akurat ke arah rekan satu tim, baik itu dengan kaki, dada, atau kepala, agar dapat membentuk serangan yang lebih efektif.

3. Menendang bola

Menendang bola adalah gerakan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Pemain harus mampu menendang bola dengan kaki kanan dan kiri, baik itu dalam situasi menyerang atau bertahan.

4. Mengoper bola

Mengoper bola adalah gerakan dasar yang penting dalam sepak bola, terutama dalam membangun serangan. Pemain harus mampu mengoper bola dengan baik ke arah rekan satu tim untuk membentuk serangan yang efektif.

5. Berlari

Berlari adalah gerakan dasar yang penting dalam sepak bola, terutama untuk pemain penyerang dan gelandang. Pemain harus mampu berlari dengan cepat dan lincah, baik itu dalam mengejar bola maupun membangun serangan.

6. Menjaga posisi

Menjaga posisi yang tepat di lapangan adalah gerakan dasar yang penting bagi pemain sepak bola, terutama untuk pemain bertahan. Pemain harus mampu memahami taktik dan strategi tim serta menjaga posisi yang tepat untuk memblokir serangan lawan dan mencegah terjadinya gol.

7. Menjaga keseimbangan

Menjaga keseimbangan tubuh adalah gerakan dasar yang penting dalam sepak bola, terutama dalam situasi mengejar bola atau berebut bola dengan lawan. Pemain harus mampu menjaga keseimbangan tubuh agar dapat bergerak dengan cepat dan lincah tanpa mudah terjatuh atau tergelincir.

Itulah beberapa gerakan dasar dalam sepak bola yang perlu dikuasai oleh pemain untuk dapat bermain dengan baik dan efektif di lapangan. Pemain harus terus berlatih untuk meningkatkan kemampuan dalam gerakan dasar tersebut agar dapat membantu tim mencapai kemenangan.

4.3.1 Gerakan *dribbling*

Dribbling adalah gerakan mengontrol bola dengan kaki secara cepat dan lincah, dengan cara menggiring bola melewati pemain lawan. Gerakan *dribbling* sangat penting dalam sepak bola, terutama bagi pemain penyerang dan gelandang yang sering terlibat dalam serangan tim.

Berikut adalah teknik-teknik *dribbling* yang dapat dilakukan oleh pemain sepak bola:

1. *Dribbling* menggunakan kaki bagian dalam

Salah satu cara melakukan *dribbling* pertama yang harus dipelajari, yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam. Menurut informasi, melakukan *dribbling* ini cukup ampuh, apalagi saat melewati pihak lawan. Akan tetapi, teknik ini ada kekurangannya sendiri. Seperti tidak mempunyai cukup kecepatan. Cara melakukan *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, yaitu:

- a. Fokuskan pandangan wajah Anda ke depan.
- b. Lalu kedua tangan biarkan agak terbuka.
- c. Setelah itu, mulailah *dribbling* bola dengan
- d. Badan yang dicondongkan ke depan dan juga kaki sedikit terangkat.
- e. Pusatnya berat ke kaki disebelah.

2. *Dribbling* menggunakan kaki bagian luar

Teknik *dribbling* dengan menggunakan kaki bagian luar, fungsinya dapat memudahkan pemain dalam mengecoh lawan saat melakukan *dribbling* tepat di pinggir lapangan bola. Itulah mengapa sangat penting untuk mengelabui lawan dengan melakukan *dribbling* ini, jadi pelajari sampai bisa. Cara melakukan *dribbling* dengan kaki bagian luar cukup mudah, yaitu:

- a. Pertama, Anda fokuskan pandangan wajah ke depan.
- b. Lalu biarkan tangan agak terbuka.

- c. Setelah itu, kunci bagian engkel saat mulai melakukan dribbling.
 - d. Pusatkan saja berat badan ke bagian kaki sebelah maupun kaki yang nantinya akan digunakan dalam dribbling bola.
3. *Dribbling* menggunakan kaki bagian atas (punggung kaki)
- Teknik dribbling sepak bola selanjutnya, yaitu Anda yang bisa menggunakan teknik dribbling menggunakan punggung kaki. Biasanya teknik satu ini yang paling banyak digunakan oleh para pemain sepak bola. Itu karena mereka beranggapan, bahwa teknik dribbling menggunakan punggung kaki mampu memberikan kecepatan pada setiap pemain. Cara melakukan *dribbling* menggunakan punggung kaki, yaitu:
- a. Pertama fokuskan pandangan ke depan.
 - b. Biarkan kondisi kedua tangan sedikit terbuka.
 - c. Lalu putar dan juga kunci engkel ketika hendak melakukan dribbling.
 - d. Pusatkan berat badan ke kaki sebelah. Lakukan dengan benar supaya posisi Anda cukup maksimal.

4.3.2 Gerakan passing

Passing atau umpan adalah gerakan dasar dalam sepak bola yang bertujuan untuk mengirimkan bola dari satu pemain ke pemain lain di tim yang sama. Teknik dasar dalam passing adalah mengontrol bola dengan baik dan mengirimkannya dengan tepat ke arah rekan satu tim yang tepat. Berikut adalah teknik-teknik passing yang umum dilakukan dalam sepak bola:

1. *Short Pass*

Short pass adalah teknik passing yang digunakan untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di dekatnya, biasanya dalam jarak yang pendek. Pemain menggunakan

bagian dalam kaki untuk mengirimkan bola dengan kecepatan dan arah yang tepat.

2. *Long Pass*

Long pass adalah teknik passing yang digunakan untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di jarak yang jauh. Pemain menggunakan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam untuk mengirimkan bola dengan kecepatan dan arah yang tepat.

3. *Through Pass*

Through pass adalah teknik passing yang digunakan untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim yang berada di belakang garis pertahanan lawan. Pemain menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar untuk mengirimkan bola di antara pemain lawan.

4. *Cross Pass*

Cross pass adalah teknik passing yang digunakan untuk mengirimkan bola dari sisi lapangan ke sisi lapangan yang berlawanan. Pemain menggunakan kaki bagian luar untuk mengirimkan bola dengan kecepatan dan arah yang tepat.

5. *Back Pass*

Back pass adalah teknik passing yang digunakan untuk mengirimkan bola ke pemain di belakangnya, biasanya untuk memulai serangan baru atau mempertahankan bola dari serangan lawan. Pemain menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar untuk mengirimkan bola ke arah pemain belakangnya.

6. *Wall Pass*

Wall pass atau satu-dua adalah teknik passing yang dilakukan antara dua pemain yang saling melemparkan bola satu sama lain dengan cepat dan akurat. Teknik ini sering digunakan untuk melewati pemain lawan yang sedang menekan dan menciptakan peluang serangan.

Teknik-teknik passing tersebut sangat penting dalam sepak bola karena dapat mempercepat pergerakan bola dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan passing yang baik dapat menjadi pemain yang sangat berharga dalam tim, karena mereka dapat membantu mengatur permainan dan menciptakan peluang serangan.

4.3.3 Gerakan *shooting*

Shooting atau tendangan adalah gerakan dasar dalam sepak bola yang bertujuan untuk mencetak gol. Teknik dasar dalam *shooting* adalah mengontrol bola dengan baik dan mengirimkannya ke gawang lawan dengan kecepatan dan akurasi yang tepat. Berikut adalah teknik-teknik shooting yang umum dilakukan dalam sepak bola:

1. Instep Kick

Instep kick atau tendangan bagian atas kaki adalah teknik shooting yang paling umum dilakukan dalam sepak bola. Pemain menggunakan bagian atas kaki untuk mengirimkan bola dengan kekuatan dan akurasi yang tepat ke arah gawang lawan.

2. Sidefoot Kick

Sidefoot kick atau tendangan bagian samping kaki adalah teknik shooting yang dilakukan dengan menggunakan bagian dalam kaki. Teknik ini biasanya digunakan ketika pemain berada dalam jarak dekat dengan gawang lawan dan perlu mengirimkan bola dengan akurasi tinggi.

3. *Volley Kick*

Volley kick atau tendangan voli adalah teknik shooting yang dilakukan dengan mengontrol bola yang datang dari udara dan langsung mengirimkannya ke arah gawang lawan. Pemain menggunakan bagian atas kaki untuk mengirimkan bola dengan kecepatan dan akurasi yang tinggi.

4. *Chip Shot*

Chip shot atau tendangan melengkung adalah teknik shooting yang dilakukan dengan mengirimkan bola dengan ketinggian yang rendah dan mengarahkan bola melengkung ke arah gawang lawan. Teknik ini biasanya digunakan ketika pemain berada dalam jarak dekat dengan gawang lawan dan perlu melewati kiper lawan.

5. *Knuckleball*

Knuckleball atau tendangan bebas gaya unik adalah teknik shooting yang dilakukan dengan mengirimkan bola dengan gerakan yang tidak teratur dan sulit diprediksi oleh kiper lawan. Pemain menggunakan bagian atas kaki untuk mengirimkan bola dengan gerakan yang tidak teratur, sehingga membuat bola sulit dikendalikan oleh kiper lawan.

Teknik-teknik *shooting* tersebut sangat penting dalam sepak bola karena dapat menciptakan peluang untuk mencetak gol. Pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik dapat menjadi pemain yang sangat berharga dalam tim, karena mereka dapat menjadi pencetak gol yang andal dan membantu tim meraih kemenangan. Strategi dalam Sepak Bola

4.4 Strategi dalam Sepak Bola

Strategi dalam sepak bola sangat penting untuk mencapai kemenangan dalam pertandingan. Strategi sepak bola dapat berupa rencana taktis dan teknis untuk menghadapi lawan, dan harus disesuaikan dengan kemampuan dan kekuatan tim sendiri serta lawan yang akan dihadapi. Berikut beberapa strategi dalam sepak bola yang sering digunakan:

1. Tiki-taka

Tiki-taka adalah strategi permainan yang dikenal sebagai permainan passing dan menguasai bola secara terus-menerus untuk memaksa lawan keluar dari posisi.

Tim yang menggunakan strategi ini akan mempertahankan bola dengan umpan pendek dan cepat, dengan tujuan untuk menciptakan peluang gol dan mengontrol permainan.

2. *Counter attack*

Counter attack adalah strategi permainan yang dilakukan dengan cara menyerang secara cepat ketika tim lawan kehilangan bola. Tim yang menggunakan strategi ini akan bermain defensif dan menunggu kesalahan lawan untuk kemudian menyerang dengan cepat dan menghasilkan gol.

3. *Pressing*

Pressing adalah strategi permainan yang bertujuan untuk mengganggu permainan lawan dengan cara menekan bola dan pemain lawan. Tim yang menggunakan strategi ini akan menekan lawan saat mereka memegang bola, sehingga dapat memaksa kesalahan dan memenangkan bola kembali.

4. *Long-ball*

Long-ball adalah strategi permainan yang dilakukan dengan cara mengirimkan bola jauh ke depan lapangan untuk mengejar bola tersebut dan menciptakan peluang gol. Tim yang menggunakan strategi ini akan mencari pemain di lapangan yang memiliki kecepatan tinggi dan kemampuan kepala yang baik untuk menangkap bola jauh.

5. *Wing-play*

Wing-play adalah strategi permainan yang bertujuan untuk menyerang melalui sayap lapangan. Tim yang menggunakan strategi ini akan bermain dengan pemain sayap yang memiliki kecepatan dan kemampuan crossing yang baik, dengan tujuan untuk menciptakan peluang gol dari sisi lapangan.

Strategi-strategi tersebut harus dipilih dan diadaptasi dengan kondisi dan kekuatan tim sendiri serta lawan yang akan dihadapi. Kepala pelatih dan kapten tim harus memahami dengan baik strategi-strategi tersebut dan dapat memimpin tim dalam mengimplementasikannya secara tepat dan efektif di lapangan.

6. Posisi dan peran pemain

Kami telah menyinggung pada bagian sebelumnya bahwa posisi bermain yang diperankan oleh pemain sepakbola memiliki karakteristik fisik yang berbeda-beda. Upaya analisis yang spesifik berdasarkan posisi bermain dapat berguna dalam upaya meresepkan beban dan konten pelatihan yang lebih proporsional. Pada pesepakbola elit, tindakan intensitas tinggi tetapi dengan waktu yang singkat tersebut dilakukan sekitar 150-250 kali (Sumarno and Ristiawan, 2022).

Selain itu perlu diingat bahwa kebutuhan fisik pada atlet selama pertandingan sepakbola sangat berbeda tergantung posisi bermain. Jarak total yang ditempuh oleh pemain selama pertandingan tergantung pada berbagai faktor, termasuk intensitas pertandingan, posisi pemain, dan gaya bermain dan tingkat kebugaran individu. Artinya kebutuhan fisik antara pemain bertahan tengah (*center defender*) dengan pemain gelandang tengah (*center midfilder*) sama sekali berbeda. Untuk jarak total, beberapa hasil penelitian menunjukkan pemain bertahan tengah dan penyerang tengah (striker) menghasilkan jarak tempuh terendah, sementara pemain gelandang tengah menghasilkan yang tertinggi.

Untuk kinerja berkecepatan tinggi, pemain sayap (baik penyerang maupun bertahan) menghasilkan jarak tertinggi pada sprint dan intensitas tinggi, sementara pemain yang

beroperasi di daerah tengah (*center midfilder*) menghasilkan kecepatan dan intensitas yang terendah
Dari beberapa pendapat tersebut

Dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua tim yang masingmasing tim berjumlah 11 orang pemain yang lain menjadi cadangan dan saling berhadapan dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan. (Aprianova and Hariadi, 2017)

Menurut (Febianto and others, 2010) Satu tim sepak bola terdiri dari 11 orang pemain yang memiliki posisi dan tugas yang berbeda-beda. Secara umum ada 10 posisi pemain dalam sepak bola, diantaranya:

1. Penjaga gawang
2. Bek Tengah
3. Bek Kiri
4. Bek Kanan
5. Gelandang Tengah
6. Gelandang kiri
7. Gelandang Kanan
8. Striker Tengah
9. Striker Kiri
10. Striker Kanan

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianova, F. and Hariadi, I. 2017. 'Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun', *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Febianto, I. and others. 2010. 'Sistem Pendukung Keputusan Penempatan Posisi Ideal Pemain Dalam Strategi Formasi Sepak Bola', *Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Komputer Indonrsia*.
- Sumarno, S. and Ristiawan, B. 2022. 'Tuntutan fisik dan karakteristik kinerja pemain sepakbola berdasarkan posisi bermain', *Sepakbola*, 2(2), pp. 59–68.
- Utomo, N. P. et al. 2021. 'ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING DALAM SEPAK BOLA', 4(2), pp. 87–94.
- Yudanto, Y. and Nurcahyo, F. 2020. 'Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik', *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), pp. 44–52.

BAB 5

TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh Agus Samuri

5.1 Pendahuluan

Beberapa keterampilan dasar sepak bola antara lain mengontrol (menghentikan bola), menembak (menendang bola ke gawang), menyundul (menyundul bola), dan menggiring bola (*dribbling*). Untuk bermain sepak bola, seseorang harus memiliki pemahaman yang kuat dan akurat tentang teknik dasar. Hal ini diperlukan untuk dapat melakukan keterampilan dasar sepak bola secara efektif dan efisien. Keterampilan dasar sepak bola adalah menggiring bola atau *dribbling*, menendang bola (*shooting*), menyundul, menghentikan bola, dan mengoper.

5.2 Controlling

Menguasai bola merupakan salah satu strategi penting dalam olahraga sepak bola yang digunakan terkait dengan strategi menendang bola. Menahan bola dengan bagian dalam kaki, menahan dengan bagian luar kaki, menahan dengan bagian bawah kaki, dan menghentikan bola dengan punggung kaki merupakan bagian kaki yang paling sering digunakan untuk menghentikan bola.

5.2.1 Menahan Bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

- a) Mengambil sikap melangkah dengan lutut ditekuk ke belakang dan kaki ditopang ke arah datangnya bola.

- b) Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar sehingga kaki bagian dalam menghadap ke asal bola. Awalnya, kaki menghentikan bola agar tidak bergerak maju.
- c) Saat kaki menyentuh bola, ia menarik ke belakang dan menghentikan bola di samping tumpuan.

5.2.2 Menahan bola dengan menggunakan kaki bagian luar

- a) Sikap langkah, kaki tumpu menghadap ke arah datangnya bola dan diletakkan dibelakang.
- b) Dengan ditekuk pada lutut, kaki yang digunakan untuk menghentikan bola pelanggarannya diputar ke dalam sehingga kaki bagian luar menghadap ke arah datangnya bola.
- c) Ketika bola akan kontak dengan kaki, ditarik ke belakang dan bola dihentikan di samping kaki tumpu.

5.3 Shooting

Shooting atau menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*) dan menembak ke arah gawang. (Haryanto, 2018: 36).

Dalam pertandingan sepak bola yang dimainkan di lapangan, tim pemenang harus mencetak gol untuk mengalahkan tim yang kalah. Mengambil tendangan yang mengirim bola ke gawang lawan adalah cara paling umum bagi pemain tim untuk mencetak gol. Dalam buku Soccer Masters tahun 2002 yang ditulis oleh Reki Siaga Agustina, teknik menembak dapat digunakan oleh setiap pemain untuk mencetak gol.

Dalam sepak bola, cara menembak bola adalah salah satu jenis tendangan keras untuk mengkoordinasikan bola ke arah gawang, tepatnya gawang untuk mencetak gol. Untuk dapat mencetak gol dengan tendangan gawang, seorang pemain sepak bola harus mampu menendang dengan keras dan akurat, yang

merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan. Strategi menembak bola dalam pertandingan sepak bola atau dikenal dengan tata cara menembak dapat dibedakan menjadi tiga macam. Menurut website Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan laman US Soccer, ketiga teknik menembak sepak bola yang berbeda dibedakan dari bagian kaki penendang.

1. Menembak dengan bagian dalam kaki Jika Anda memilih untuk menembak dengan bagian dalam kaki, bola akan berputar secara horizontal. Keuntungan menembak dengan bagian dalam kaki adalah bola bergerak lebih cepat menuju sasaran. Sebagian besar, strategi menembak bola dengan kaki dilakukan ketika pemain relatif dekat dengan tujuan. berikut analisis gerak menembak dengan kaki bagian dalam menurut (Haryanto, 2018:37).

- 1) Tubuh menghadap gawang di belakang bola.
- 2) Dengan lutut sedikit ditekuk, tumpuan kaki kira-kira 15 sentimeter di depan bola, jari kaki menghadap sasaran.
- 3) Tendangan kaki ditarik ke belakang, dan ayunkan ke depan.
- 4) Mengikuti tumbukan dan mengikuti lemparan berikutnya,

2. Tembak bola dengan kaki bagian luar

Metode menembak bola dengan kaki bagian luar bertujuan untuk mengungguli penjaga gawang yang membatasi dan pemain lain. Karena hasil tendangan yang menggunakan kaki bagian luar biasanya ditekuk juga ke samping dari tahap awal. Karena jarak dan arah bola sulit untuk diukur atau diantisipasi, teknik menembak menggunakan kaki bagian luar dapat menyulitkan penjaga gawang lawan untuk mengontrol kecepatan bola ke arah yang benar. Ada beberapa langkah yang diperlukan untuk melakukan teknik menembak bola dengan kaki bagian luar.

Berikut langkah-langkah melakukan teknik menembak bola dengan kaki bagian luar sepak bola menurut (Chalim dkk, 2010:14).

- 1) Sikap langkah: kaki depan di belakang bola, kaki tumpuan di depan, dan jari-jari kaki menghadap ke depan.
- 2) Badan condong ke depan, kaki belakang menunjuk ke arah yang berlawanan, dan kaki belakang mengayun ke arah bola.
3. Menembak bola dengan punggung kaki
Seorang pemain dapat belajar bagaimana menembak bola dengan punggung kaki untuk mencetak gol dari jarak yang cukup jauh ke gawang lawan. Baca Juga : Tata Cara Penting Spilling atau Tumpahan dalam Sepak Bola Perhitungan pertama menembak dengan punggung kaki adalah dengan fokus pada ayunan kaki yang cukup jauh untuk menciptakan bola yang cepat dan keras.

5.4 Heading

Intinya, bermain sepak bola membutuhkan teknik yang sama untuk menyundul bola. Untuk melakukan lompatan dan menyambut bola yang datang, skill heading ini membutuhkan timing yang tepat dalam permainan. “Sundulan bukan hanya cara mengoper bola dengan kepala, tapi juga bisa dijadikan andalan untuk mencetak gol,” kata Werdihartohadi (2009:36). Menerapkan tekanan pada bola dengan dahi atas adalah sundulan yang baik dan tepat. Hal pertama yang perlu dilakukan adalah menghalangi bola terbang. Berikut ini cara langkah-langkah melakukan teknik menyundul :

1. Pada saat menunggu bola yang datang.
2. Kaki harus selalu bergerak untuk mengantisipasi arah bola.
3. Pemain bisa menjangkau bola yang datang searah dengan posisi pemain tersebut.

4. Konsentrasi harus tetap dilakukan dengan mengarahkan mata pada bola yang datang. (Hidayat, 2017:37)

5.5 Dribbling

Keterampilan berlari digunakan dalam sepak bola modern, dan passing bola dilakukan dengan kecepatan dan ketepatan dalam gerakan-gerakan sederhana. Tindakan menggerakkan kaki dengan bagian kaki yang mendorong bola agar terus menggelinding di atas tanah disebut dengan *dribbling*. Bola digiring hanya jika menguntungkan, atau lepas dari lawan. “Keterampilan menggiring bola ini merupakan keterampilan dasar ketika seseorang ingin bermain bola,” kata Hidayat (2017:30). Tindakan mengontrol pergerakan bola dengan kaki dikenal sebagai *dribbling*. Langkah-langkah berikut diperlukan untuk melakukan *dribbling* atau *dribbling* dengan benar:

- 1) Tempat kaki menumpahkan bola sama dengan tempat menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola diayunkan ke depan bukan ditarik ke belakang.
- 3) Setiap langkah diusahakan, secara rutin bola dikontak/didorong untuk maju.
- 4) Agar bola yang menggelinding dapat dikendalikan harus selalu dekat dengan kaki.
- 5) Agar penguasaan bola lebih mudah, tekuk lutut sedikit saat menggiring bola.
- 6) Saat kaki menyentuh bola, periksa bola dan kemudian keadaan lapangan. (2018 Haryanto, hlm. 41)

DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto. 2018. Sepak Bola. Jakarta Timur: ADFALE
- Charlim. dkk. 2010. Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola.
Jakarta : Multi Kreasi Satudelapan
- Hidayat Witono. 2017. Buku Pintar Sepak Bola. Jakarta.
Anugrah

BAB 6

DRILL-DRILL LATIHAN TEKNIK

DASAR SEPAK BOLA

Oleh Riyan Aref Muhtasim

6.1 Hakikat Sepakbola

6.1.1 Definisi Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim dengan bola sepak. Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota badan manapun. Tujuan daripada masing-masing regu ialah hendak memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan.

Didalam memainkan bola setiap pemain dibolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga 12 gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan pengertian pula berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kebobolan penyerang lawan(Subagyo, 2017)(Subagyo, 2017)

Permainan dilakukan dalam dua babak, sedang diantara dua babak itu diberi waktu istirahat. Disamping itu pada babak

kedua diadakan pertukaran tempat. Mengenai kelengkapan pemain dengan menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda warna antara kedua regu, demikian pula untuk masing-masing penjaga gawang menggunakan kostum yang khusus dan berbeda dengan para pemain. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, maupun orang tua., Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina(Nasution, 2018).

6.1.2 Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Agar pemain sepakbola mencapai hasil yang maksimal maka pemain hendaknya berlatih dengan metode tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola.

Menurut Syafruddin (2012) menyatakan bahwa, teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik(Deri, Umar and Damrah, 2018).

Adapun dalam berlatih pemain menggunakan teknik dasar yang dapat meningkatkan kemampuan dan hasil dalam permainan sepakbola. Adapun Teknik dasar sepak bola

merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai oleh para pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain akan dapat memainkan permainan dengan lebih baik dan efektif. Berikut ini adalah beberapa latihan untuk mengasah teknik dasar sepak bola:

1. Latihan Mengontrol Bola

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dengan baik. Pemain bisa berdiri di depan tembok atau melawan teman mereka untuk latihan ini. Caranya, pemain menggiring bola ke arah tembok atau teman mereka, kemudian menahan bola dengan mengontrolnya dengan kaki bagian dalam atau luar.

2. Latihan Menendang Bola

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menendang bola dengan baik dan akurat. Pemain bisa memulai dengan berdiri di depan tembok atau melempar bola ke udara untuk latihan menendang voli. Pemain harus menendang bola ke arah tembok atau mengarahkan bola ke sasaran yang ditentukan.

3. Latihan Menyundul Bola

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menyundul bola dengan baik dan akurat. Pemain bisa melompat atau memanjat tangga atau perangkat lainnya yang lebih tinggi dari dirinya dan menundukkan bola ke arah tembok atau teman mereka. Penting untuk memastikan teknik menyundul yang benar agar tidak mengalami cedera kepala.

4. Latihan Mengoper Bola

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengoper bola dengan baik dan akurat. Pemain bisa melakukannya dengan berpasangan dengan temannya atau melawan tembok. Pemain harus mengirim bola ke temannya dengan kaki bagian dalam atau luar, dan teman

yang menerima bola harus dapat mengontrol bola dengan baik.

5. Latihan Menggiring Bola

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan baik dan efektif. Pemain bisa melakukannya dengan berjalan atau berlari dengan bola, berputar-putar dengan bola, atau melalui rintangan-rintangan yang telah disiapkan.

Dalam semua latihan ini, penting untuk memperhatikan teknik yang benar untuk menghindari cedera dan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Latihan secara rutin dan konsisten akan membantu meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola.

6.1.3 Metode Drill

Metode drill pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. Drill merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Metode drill disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Kemudian metode bermain dilaksanakan dalam bentuk aktivitas bermain yang memiliki ide bermain dan aturan bermain agar tujuan latihan dapat dicapai secara efisien dan efektif dalam suasana gembira meskipun membahas hal-hal yang sulit atau berat.

"Dribel" atau "dril" dalam sepak bola merujuk pada teknik mengontrol bola dan bergerak dengan cepat melewati lawan atau lawan dalam jarak dekat. Ini adalah teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepak bola karena

memungkinkan mereka untuk menghindari tekanan dari lawan dan menciptakan kesempatan untuk mencetak gol.

Ada beberapa jenis dribel yang umum digunakan dalam sepak bola, termasuk dribel inside, dribel outside, dan dribel elastico. Dribel inside melibatkan memindahkan bola dari luar kaki satu ke kaki yang lain di sisi dalam tubuh. Dribel outside melibatkan memindahkan bola dari luar kaki satu ke kaki yang lain di sisi luar tubuh. Dribel elastico adalah teknik yang lebih sulit yang melibatkan menggerakkan bola ke arah satu sisi dengan kaki dalam, kemudian secara tiba-tiba menggiring bola ke arah yang berlawanan dengan kaki luar.

Pemain yang mahir dalam dribel akan mampu menipu lawan dan membuka ruang untuk mencetak gol atau memberikan assist ke rekan setimnya. Namun, terlalu banyak menggunakan dribel dalam situasi yang salah atau dengan gerakan yang terlalu rumit bisa jadi kontraproduktif dan dapat menyebabkan kehilangan bola atau kesempatan mencetak gol (Aji and Tuasikal, 2020).

Dalam sepak bola, drill (latihan) merujuk pada serangkaian latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan teknis dan taktis para pemain. Ada berbagai jenis drill yang digunakan dalam sepak bola, di antaranya:

1. Drill Passing: Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan passing (umpan) bola. Biasanya, drill ini melibatkan pemain dalam kelompok kecil untuk mengembangkan teknik dan ketepatan passing.
2. Drill Shooting: Drill ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menembak bola ke gawang lawan. Drill ini melibatkan pemain dalam situasi yang meniru situasi permainan di lapangan.
3. Drill Dribbling: Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dribbling (membawa bola dengan kaki) para

pemain. Drill ini melibatkan pemain dalam situasi yang meniru situasi permainan di lapangan.

4. Drill Defense: Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bertahan dan menghalangi serangan lawan. Drill ini melibatkan pemain dalam situasi yang meniru situasi permainan di lapangan.
5. Drill Set Pieces: Drill ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan tendangan bebas, sepak pojok, dan situasi lainnya yang melibatkan bola mati.
6. Drill Game Simulation: Latihan ini bertujuan untuk meniru situasi permainan di lapangan dengan menempatkan pemain dalam situasi yang sesuai dengan peran mereka dalam tim.
7. Drill Fitness: Drill ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik para pemain dengan latihan-latihan yang fokus pada kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan ketahanan.

Setiap jenis drill memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda-beda. Biasanya, pelatih akan memilih jenis drill yang paling sesuai dengan tujuan latihan dan kebutuhan tim.

Luxbacher (2014) menyatakan secara umum teknik *dribbling* memiliki 3 tujuan, yaitu (a) gerakan *dribbling* untuk mengecoh lawan, (b) gerakan *dribbling* untuk mengontrol dan menguasai bola, dan (c) gerakan *dribbling* untuk akselerasi dan menambah kecepatan (*dribbling for speed*).

1. *Dribbling* Untuk Mengecoh Lawan

Teknik yang dikembangkan dengan cara melakukan gerakan mengecoh lawan, untuk kemudian melewatinya secara mulus untuk dioper pada teman atau diselesaikan ke gawang lawan. Ilustrasinya tergambar pada visual sebagai berikut:





Gambar 6.1. *Dribbling* untuk mengecoh lawan (Luxbacher, 2014:20)

Ilustrasi gambar (6.1) di atas merupakan proses menggiring bola untuk mengecoh lawan dengan (1) posisi *dribbling* dengan mendekati pemain bertahan lawan. Caranya dengan menjaga keseimbangan tubuh, bola dikontrol dengan rapat dan akurat dengan pandangan ke arah lawan di depannya. (2) gerakan cepat dimulai dengan mengecoh pemain bertahan dengan kecepatan tinggi. Gerakan badan dan kaki arah ke kiri dan ke kanan akan membuat lawan terkelabui. Selain itu gunakan perubahan kecepatan mendadak, dorong bola menjauhi pemain bertahan. (3) Dengan gerakan yang mengecoh maka kesempatan melewati lawan secara cepat dapat dirancang. Lebih dari itu dengan kejelian tertentu dapat mengambil rute tercepat sehingga sampai ke tujuan.

2. *Dribbling* Untuk Penguasaan

Model *dribbling* ini merupakan teknik menggiring bola dengan berusaha usaha mengecoh lawan gerakan punggung

kaki sehingga arah bola bisa dirancang ke kanan dan ke kiri sehingga musuh sulit dan menerkanya. Demikian pula gerakan tubuh agak membungkuk memungkinkan sentuhan bola melaju cepat. Selain itu gerakan cepat mengoper bola pada teman satu *team* yang memungkinkan musuh terkecoh dan dapat dilewati dengan lebih mudah. Ilustrasi gambar berikut menjelaskannya.



Gambar 6.2. *Dribbling* untuk penguasaan (Luxbacher, 2014:22)

Ilustrasi (6.2) di atas menunjukkan praktik *dribbling* untuk dalam proses penguasaan bola. Gerakan *dribbling* dimulai dari (1) posisi jongkok dengan lutut ditekuk sehingga bola tetap dalam kontrol dekat. Hal itu dalam konteks menjaga pusat gravitasi tubuh, posisi kepala dibuat tegak dan arah pantau sekitar lapangan. (2) Gerakan dimulai dari datangnya tekanan lawan, lalu lakukan gerakan tubuh dan kaki untuk mengelabui lawan agar keseimbangan tubuh lawan terkecoh. Kemudian kontrol bola dengan permukaan kaki dan posisikan tubuh untuk menciptakan jarak antara lawan dengan bola dan mengubah kecepatan. (3) Gerakan

sentuhan akhir (*follow-through*) dimulai dengan mengontrol bola sedekat mungkin dengan kaki, dan berkelit bergerak menjauhi tekanan lawan, dan mengoper bola kepada rekan yang bebas.

3. *Dribbling* Untuk Akselerasi Kecepatan

Jenis *dribbling* ini dilakukan untuk melewati musuh secara cepat. Gerakan yang dilakukan dengan mempercepat lari dan tendangan bola dilakukan keras sehingga dapat melewati musuh yang menghadang dengan gerakan lari memakai kecepatan tinggi. Kecepatan lari memang merupakan bagian dari yang diandalkan dan dilatihkan untuk setiap pemain bola. Ilustrasi gambar berikut menjelaskannya:



Gambar 6.3. *Dribbling* untuk kecepatan (*for speed*)
(Luxbacher, 2014:25)

Ilustrasi gambar (6.3) menjelaskan, yaitu (1) dengan persiapan arah kepala tegak kedepan, dorong bola ke arah muka namun tetap dalam kendali. (2) Gerakan eksekusi

dimulai gerakan kombinasi kaki bagian dalam dan luar untuk mengontrol bola. Kemudian mendorong bola beberapa langkah kedepan dan berlari melindunginya untuk kemudian mengambil rute tercepat ke tujuan. (3) Gerakan dan sentuhan akhir bola (*follow-through*) dengan menggunakan langkah yang panjang disertai dengan kecepatan untuk mendorong bola.

Metode drill dalam sepak bola adalah salah satu teknik pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan pemain. Drill melibatkan pengulangan latihan teknis atau taktis tertentu secara berulang-ulang, sehingga pemain dapat memperkuat kemampuan mereka dan meningkatkan performa dalam pertandingan.

Teknik drill atau latihan teknik individu sangat penting untuk meningkatkan keterampilan dalam sepakbola. Berikut adalah beberapa teknik drill yang dapat dilakukan dalam latihan sepakbola:

1. Latihan Passing
 - a. *Wall Pass*: Dalam latihan ini, pemain berlatih melempar bola ke teman setim yang kemudian melempar bola kembali ke arah tembok. Pemain harus berlari ke arah bola dan menendangnya dengan tepat ke arah tembok. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan passing dan mendapatkan kontrol bola yang lebih baik. Latihan ini juga membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan dalam bergerak di dalam lapangan.
 - b. *Three-Person Passing*: Latihan ini melibatkan tiga pemain yang berdiri dalam tiga baris. Pemain akan melempar bola secara bergantian ke setiap pemain dan kemudian berlari ke baris berikutnya untuk mengulang

kembali. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kecepatan dan akurasi passing bola.

- c. *Long-Range Passing*: Dalam latihan ini, pemain akan berlatih melempar bola jauh. Pemain akan melempar bola ke area yang ditunjuk oleh pelatih atau teman setim, dan harus mengarahkan bola ke area tersebut dengan akurat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kekuatan dan akurasi dalam melakukan long-range passing.

2. Latihan Dribbling

- a. *Zigzag Dribble*: Pemain berlatih mengendalikan bola dalam kecepatan dengan berkelok-kelok sepanjang rute yang telah ditentukan. Latihan ini membantu pemain untuk meningkatkan teknik dribbling dan mengembangkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepakbola.
- b. *One-on-One Dribbling*: Pemain berlatih berhadapan langsung dengan satu pemain bertahan untuk menembus pertahanan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan dribbling dan mengatasi tekanan dari pemain bertahan.
- c. *Cone Dribble*: Pemain berlatih mengendalikan bola melewati rintangan kon yang ditempatkan di lapangan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan bola dan memperbaiki teknik dribbling.

3. Latihan Tendangan

- a. *Shooting Drill*: Pemain berlatih menembak bola ke arah gawang dari berbagai sudut dan jarak. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan dan mencetak gol.

- b. *Penalty Kick Drill*: Pemain berlatih menendang bola dari titik penalti dengan cara yang tepat. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan penalti dan memperbaiki teknik tendangan.
 - c. *Free Kick Drill*: Pemain berlatih menendang bola dari berbagai jarak dan sudut untuk mencetak gol dari tendangan bebas. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan tendangan bebas dan memperbaiki teknik tendangan.
4. Latihan Heading
- a. *Heading Drill*: Pemain berlatih mengendalikan bola dengan kepala untuk memenangkan duel udara dalam pertandingan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol bola dengan kepala dan memenangkan duel udara.
 - b. Berlatih menerima bola dengan kepala dari umpan silang dari sisi lapangan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam menerima bola dengan kepala dan mengubah arah permainan.
 - c. *Rebounding Drill*: Pemain berlatih memanfaatkan rebound dari bola yang dipantulkan oleh pemain lain atau tembok untuk melakukan heading. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam membaca pergerakan bola dan melakukan heading dengan tepat.

Dalam latihan drill, penting untuk memperhatikan teknik yang benar dan melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan. Selain itu, latihan harus dilakukan dalam situasi yang mirip dengan situasi permainan sesungguhnya, seperti bermain dengan pemain lain dan

melakukan latihan di lapangan yang sesuai dengan ukuran lapangan sebenarnya.

Pengaruh metode drill dalam sepak bola dapat bervariasi tergantung pada tujuan pelatihan dan cara drill dilakukan. Berikut adalah beberapa contoh pengaruh positif dari metode drill dalam sepak bola:

1. Meningkatkan keterampilan teknis: Drill yang fokus pada keterampilan teknis, seperti mengontrol bola, melepas bola, atau menendang bola, dapat membantu pemain memperbaiki teknik mereka dan meningkatkan akurasi dalam permainan.
2. Meningkatkan keterampilan taktis: Drill yang fokus pada keterampilan taktis, seperti gerakan posisi, serangan balik, atau penjagaan bola, dapat membantu pemain memahami peran mereka dalam permainan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melaksanakan taktik yang tepat.
3. Meningkatkan kecepatan dan kelincahan: Drill yang fokus pada kecepatan dan kelincahan, seperti drill lari dan dribel, dapat membantu pemain memperbaiki kemampuan mereka dalam mempertahankan bola dan bergerak cepat di lapangan.
4. Meningkatkan kepercayaan diri: Drill yang dilakukan secara konsisten dan fokus pada keterampilan tertentu dapat membantu pemain merasa lebih percaya diri dalam pertandingan. Dengan meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri, pemain dapat menghadapi lawan dengan lebih baik.

Namun, terlalu banyak melakukan drill juga bisa memiliki dampak negatif, seperti menyebabkan kebosanan dan kelelahan, serta membatasi kreativitas dalam bermain. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menggunakan drill

secara bijak dan seimbang dengan latihan lain yang lebih bervariasi dan menyenangkan bagi para pemain.

Berikut adalah beberapa penjelasan tentang dampak negatif drill dalam sepak bola:

1. Terlalu banyak drill fisik yang intens dapat menyebabkan cedera: Latihan yang terlalu intens dapat membebani tubuh pemain dan meningkatkan risiko cedera. Terlalu sering melakukan drill yang sama juga dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan dan memperburuk cedera yang sudah ada.
2. Drill taktik yang tidak bervariasi dapat membuat pemain terlalu terfokus pada satu strategi: Drill taktik yang tidak bervariasi dapat membuat pemain terlalu terfokus pada satu strategi dan mengurangi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda di lapangan.
3. Drill yang terlalu membebani mental dapat mengurangi kepercayaan diri pemain: Drill yang terlalu sulit atau berulang-ulang dapat membuat pemain merasa putus asa atau tidak percaya diri dalam kemampuan mereka untuk melakukan tugas tersebut dengan benar.
4. Drill yang terlalu kompetitif dapat meningkatkan tekanan dan stres pada pemain: Latihan yang terlalu kompetitif dapat meningkatkan tekanan pada pemain dan menyebabkan stres yang berlebihan. Ini dapat mempengaruhi kinerja mereka secara negatif dan mengurangi kesenangan mereka dalam bermain sepak bola.

Untuk menghindari dampak negatif tersebut, pelatih harus memastikan bahwa drill yang dilakukan sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebugaran pemain, serta memberikan

variasi dan tantangan yang cukup untuk meningkatkan kemampuan mereka. Pelatih juga harus memastikan bahwa latihan yang dilakukan bersifat positif dan memperkuat kepercayaan diri dan semangat tim.

Berikut adalah beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pelatih untuk memastikan bahwa drill yang dilakukan sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebugaran pemain:

1. Evaluasi kemampuan dan kebugaran pemain: Pelatih harus melakukan evaluasi terhadap kemampuan dan kebugaran pemain untuk menentukan drill mana yang paling sesuai untuk setiap pemain. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan tes fisik dan teknik yang relevan, seperti tes kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keterampilan dasar sepak bola.
2. Sesuaikan drill dengan tingkat pemain: Pelatih harus memilih drill yang sesuai dengan tingkat kemampuan dan kebugaran pemain. Drill yang terlalu mudah atau terlalu sulit dapat membuat pemain merasa bosan atau putus asa, dan dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk berlatih. Pelatih harus memilih drill yang cukup menantang namun tidak terlalu sulit untuk dikuasai.
3. Variasikan drill: Pelatih harus memastikan bahwa drill yang dilakukan beragam, sehingga pemain tidak merasa bosan atau terlalu familiar dengan pola latihan yang sama. Pelatih dapat memilih drill yang berfokus pada teknik, taktik, atau kondisi fisik, dan menggabungkan variasi drill tersebut dalam program latihan.
4. Pertimbangkan kebutuhan spesifik pemain: Setiap pemain memiliki kebutuhan dan kemampuan yang berbeda. Pelatih harus mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan spesifik pemain, serta memilih drill yang sesuai dengan posisi dan peran mereka di lapangan.

5. Pantau kemajuan pemain: Pelatih harus memantau kemajuan pemain secara teratur dan memberikan umpan balik yang tepat. Hal ini akan membantu pemain memahami di mana mereka berada dalam hal kemampuan dan kebugaran, serta memotivasi mereka untuk terus meningkatkan kemampuan mereka.

Penelitian hasil drill dalam sepak bola biasanya bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik atau taktik tertentu dalam meningkatkan kinerja para pemain. Berikut adalah contoh penelitian hasil drill dalam sepak bola:

1. Penelitian tentang pengaruh drill passing dan finishing terhadap akurasi tembakan pada pemain sepak bola.
Metode: Para pemain dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama melakukan drill passing dan finishing selama 4 minggu, sedangkan kelompok kedua tidak melakukan drill tersebut. Akurasi tembakan diukur sebelum dan setelah drill. Hasil: Kelompok yang melakukan drill passing dan finishing memiliki peningkatan signifikan dalam akurasi tembakan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
2. Penelitian tentang pengaruh drill speed dan agility terhadap kelincahan pada pemain sepak bola.
Metode: Para pemain dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama melakukan drill speed dan agility selama 6 minggu, sedangkan kelompok kedua tidak melakukan drill tersebut. Kelincahan diukur sebelum dan setelah drill. Hasil: Kelompok yang melakukan drill speed dan agility memiliki peningkatan signifikan dalam kelincahan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Penelitian tentang pengaruh drill tiki-taka terhadap efektivitas serangan pada tim sepak bola.

Metode: Tim sepak bola dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama melakukan drill tiki-taka selama 8 minggu, sedangkan kelompok kedua tidak melakukan drill tersebut. Efektivitas serangan diukur sebelum dan setelah drill. Hasil: Tim yang melakukan drill tiki-taka memiliki peningkatan signifikan dalam efektivitas serangan dibandingkan dengan tim kontrol.

Dalam semua penelitian tersebut, drill yang dilakukan secara rutin selama periode waktu tertentu telah terbukti meningkatkan kinerja para pemain atau tim. Penerapan latihan menggunakan metode drill dalam sepak bola dapat dilakukan pada beberapa situasi, seperti:

1. Pembentukan teknik dasar: Metode drill sangat efektif dalam mengajarkan teknik dasar pada pemain sepak bola. Latihan drill memungkinkan pemain untuk mengulangi gerakan yang sama berulang-ulang hingga mereka menguasai teknik tersebut. Oleh karena itu, metode drill sangat dianjurkan pada pemain-pemain baru yang membutuhkan pembentukan teknik dasar yang kuat.
2. Menyesuaikan strategi: Metode drill juga dapat digunakan untuk mengajarkan strategi baru dalam tim. Drill dapat membantu pemain memahami peran dan tanggung jawab mereka dalam sebuah strategi tertentu. Drill juga dapat membantu pemain untuk memperbaiki koordinasi dan komunikasi di antara sesama pemain.
3. Pemulihan cedera: Pada pemain yang sedang dalam masa pemulihan cedera, metode drill dapat digunakan untuk membantu pemain untuk memperbaiki teknik dasar mereka dan membangun kembali kekuatan dan kepercayaan diri mereka sebelum kembali bermain di lapangan.

Namun, penting untuk diingat bahwa metode drill bukanlah satu-satunya metode latihan yang diperlukan dalam sepak bola. Latihan-latihan lain seperti simulasi permainan juga sangat penting dalam mengajarkan strategi dan taktik yang efektif pada pemain. Oleh karena itu, sebaiknya latihan menggunakan metode drill digunakan sebagai bagian dari program latihan yang lebih besar dan terencana dengan baik(Irawan *et al.*, 2019)

Latihan drill merupakan salah satu aspek penting dalam mengembangkan keterampilan sepakbola pemain. Teknik individu seperti passing, dribbling, tendangan, heading, dan lainnya, memerlukan latihan rutin dan konsisten untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan.

Latihan teknik individu bertujuan untuk memperbaiki keterampilan teknis dan meningkatkan kecepatan, ketepatan, dan keakuratan dalam melakukan teknik tertentu. Latihan drill dapat dilakukan dengan menggunakan bola atau tanpa bola, dan terkadang membutuhkan bantuan dari teman atau pelatih untuk melatih keterampilan tertentu.

Latihan drill dalam sepakbola dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti latihan passing dengan rekan setim atau target, latihan dribbling di sekitar rintangan, latihan tendangan ke gawang, dan lain-lain. Salah satu teknik yang sangat penting dalam sepakbola adalah heading, yaitu kemampuan untuk mengontrol dan mengarahkan bola dengan kepala.

Latihan drill dalam heading meliputi teknik dasar, seperti posisi kepala, posisi tubuh, dan gerakan kepala yang tepat. Latihan juga dapat dilakukan dengan mempraktikkan heading pada umpan silang dari sayap lapangan atau bola yang dipantulkan oleh tembok atau pemain lain untuk meningkatkan kemampuan dalam membaca pergerakan bola dan melakukan heading dengan tepat.

Dalam latihan drill, penting untuk memperhatikan teknik yang benar dan melakukan latihan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan. Latihan juga harus dilakukan dalam situasi yang mirip dengan situasi permainan sesungguhnya, seperti bermain dengan pemain lain dan melakukan latihan di lapangan yang sesuai dengan ukuran lapangan sebenarnya.

Selain itu, latihan drill harus dilakukan bersama dengan latihan fisik dan taktik untuk memperbaiki keterampilan umum pemain dan mempersiapkan diri untuk pertandingan yang sebenarnya. Oleh karena itu, para pelatih dan pemain harus memperhatikan teknik-teknik individu yang penting dan memilih latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan mereka.

Dengan melakukan latihan drill secara teratur, pemain dapat meningkatkan keterampilan mereka dan membantu tim mencapai kemenangan dalam pertandingan. Oleh karena itu, latihan drill sangat penting dalam pengembangan keterampilan sepakbola pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, F. W. and Tuasikal, A. R. S. 2020. 'Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa', *JPOK, UNiversitas Negeri Surabaya*, 8(3), pp. 17–28. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36931>.
- Deri, A. M., Umar and Damrah. 2018. 'PENGARUH LATIHAN METODE DRILL DAN METODE BERMAIN TERHADAP KEMAMPUAN PASSING PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SSB (SEKOLAH SEPAKBOLA) USIA 11-12 TAHUN', pp. 52–63.
- Irawan, G. *et al.* 2019. 'UPAYA MENINGKATKAN AKURASI TEKNIK PASSING MENGGUNAKAN METODE DRILL PADA KEGIATAN', 6(2), pp. 92–101.
- Nasution, A. 2018. 'Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa', *Ilmu Keolahrgaan*, pp. 1–10.
- Subagyo. 2017. 'Teori dan Praktek Permainan Sepakbola', <http://eprints.uny.ac.id/9203/3/BAB%202%20-%2008601244163.pdf>, pp. 11–44.

BAB 7

STRATEGI PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh Muhammad Qasash Hasyim

7.1 Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga yang populer di seluruh dunia, dimainkan oleh jutaan orang dari berbagai usia dan latar belakang. Sepak bola membutuhkan kemampuan teknis, kekuatan fisik, keterampilan taktis, serta kemampuan mental yang kuat. Namun, tidak hanya itu saja, strategi permainan yang efektif juga merupakan faktor kunci untuk mencapai kesuksesan dalam sepak bola.

Sepak bola sendiri di dalamnya juga dapat diartikan sebagai permainan yang dimana melakukan sebuah pergerakan menyerang, bertahan, dan transisi. Di zaman yang modern sekarang sepak bola banyak sekali diperkenalkan dengan teknologiteknologi canggih yang sudah dirancang sebagai fasilitas bagi atlet. Oleh sebab itu banyak dari setiap tim yang sudah menerapkan dan mudah untuk melakukan evaluasi atau membuat sebuah program yang baik (Utama and Widodo, 2021).

Bab ini akan membahas secara rinci tentang berbagai strategi permainan dalam sepak bola, dari formasi, strategi serangan, pertahanan dan taktik tim yang efektif. Selain itu, bab ini juga akan membahas pentingnya strategi mental dan persiapan dalam mencapai kinerja terbaik.

Bab ini ditujukan untuk pemain dan pelatih sepak bola dari semua level, dari pemula hingga profesional, yang ingin memperbaiki kinerja mereka dalam permainan. Bab ini juga dapat menjadi panduan bagi para penggemar sepak bola yang ingin

memahami strategi permainan yang digunakan oleh tim-tim sepak bola terkenal di seluruh dunia.

Dalam bab ini, pembaca akan menemukan panduan praktis dan terperinci tentang bagaimana memahami dan mengimplementasikan strategi permainan yang efektif dalam sepak bola. Dengan memahami strategi permainan ini, diharapkan pembaca dapat meningkatkan kinerja mereka dalam permainan sepak bola dan mencapai kesuksesan dalam karir mereka di dunia sepak bola.

7.2 Formasi Sepak Bola

Formasi dalam sepak bola merujuk pada susunan pemain di lapangan. Formasi dapat bervariasi tergantung pada strategi dan taktik yang diinginkan oleh pelatih. Dalam buku ini, kami akan membahas beberapa formasi sepak bola yang paling umum digunakan oleh tim-tim di seluruh dunia.

Formasi 4-4-2 merupakan formasi yang paling umum digunakan oleh tim-tim sepak bola. Formasi ini terdiri dari empat pemain bertahan, empat gelandang, dan dua penyerang. Formasi ini memungkinkan tim memiliki keseimbangan antara pertahanan dan serangan.

Formasi 4-3-3 adalah formasi yang menempatkan tiga penyerang di depan. Formasi ini biasanya digunakan oleh tim yang ingin menyerang dengan agresif. Formasi ini memungkinkan tim memiliki lebih banyak opsi serangan di depan, tetapi dapat meninggalkan ruang kosong di belakang.

Formasi 3-5-2 menempatkan lima gelandang di tengah lapangan dan dua penyerang di depan. Formasi ini biasanya digunakan oleh tim yang ingin memiliki kontrol bola di tengah lapangan dan menyerang dari tengah lapangan. Formasi ini juga dapat mengoptimalkan kinerja pemain sayap.

Formasi 5-3-2 merupakan formasi yang paling sering digunakan oleh tim yang ingin fokus pada pertahanan. Formasi ini menempatkan lima pemain bertahan dan tiga gelandang di tengah lapangan. Formasi ini juga memungkinkan tim untuk melakukan serangan balik yang cepat.

Formasi 4-5-1 menempatkan satu penyerang di depan dan lima gelandang di tengah lapangan. Formasi ini biasanya digunakan oleh tim yang ingin bermain defensif dan menekan lawan di tengah lapangan. Formasi ini memungkinkan tim untuk memiliki lebih banyak pemain di belakang bola saat bertahan.

Setiap formasi memiliki kelebihan dan kelemahan tertentu, tergantung pada strategi yang diinginkan oleh pelatih. Penting bagi pemain dan pelatih untuk memahami formasi yang digunakan oleh tim mereka dan mempersiapkan strategi permainan yang sesuai dengan formasi tersebut.

Definisi dari sistem pendukung keputusan adalah sistem yang menyediakan sarana bagi para manajer untuk mengembangkan informasi sesuai dengan keputusan yang akan dibuat. Dapat juga dikatakan sebagai sistem komputer yang mengolah data menjadi informasi untuk mengambil keputusan dari masalah semi terstruktur yang spesifik. (Febianto and others, 2010) Berikut ini adalah Tahapan-tahapan dari SPK:

- a. Mendefinisikan masalah
- b. Pengumpulan data atau elemen informasi yang relevan
- c. pengolahan data menjadi informasi baik dalam bentuk laporan grafik maupun tulisan
- d. menentukan alternatif-alternatif solusi (bisa dalam persentase)

Tujuan dari SPK:

1. Membantu menyelesaikan masalah semiterstruktur
2. Mendukung manajer dalam mengambil keputusan
3. Meningkatkan efektifitas bukan efisiensi pengambilan keputusan

7.3 Strategi Serangan

Strategi serangan dalam sepak bola sangat penting untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan. Dalam buku ini, kami akan membahas beberapa strategi serangan yang paling efektif dalam sepak bola.

Serangan cepat adalah strategi serangan yang mengutamakan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan serangan. Strategi ini memanfaatkan ruang kosong yang ada di lapangan dan seringkali melibatkan pergerakan pemain sayap yang cepat dan akurat. Pemain yang terlibat dalam serangan cepat harus memiliki keterampilan teknis dan fisik yang baik.

Strategi penyerangan ini berfokus pada penyebaran bola di tengah lapangan dengan menggunakan kemampuan dribbling dan umpan yang akurat dari pemain tengah. Serangan ini sering kali melibatkan penyerang tengah yang bergerak ke dalam untuk mencetak gol atau menciptakan peluang.

Strategi crossing melibatkan umpan silang dari sisi lapangan ke kotak penalti. Umpan silang yang akurat dapat dimanfaatkan oleh pemain depan untuk mencetak gol. Strategi ini memanfaatkan keterampilan teknis dan umpan yang akurat dari pemain sayap.

Strategi overlapping melibatkan pemain bertahan yang bergerak maju ke posisi sayap untuk menciptakan peluang serangan. Pemain bertahan yang melakukan overlapping harus memiliki keterampilan teknis dan fisik yang baik, serta kemampuan untuk melakukan umpan silang yang akurat.

Strategi permainan menjelang waktu berakhir melibatkan upaya tim untuk mencetak gol dalam periode waktu yang terbatas. Strategi ini melibatkan penyerangan yang agresif dan pemain yang memiliki kemampuan untuk menciptakan peluang serangan dalam waktu singkat.

Setiap strategi serangan memiliki kelebihan dan kelemahan tertentu, tergantung pada kondisi lapangan dan lawan yang

dihadapi. Penting bagi pemain dan pelatih untuk memilih strategi serangan yang paling efektif dan mempersiapkan taktik yang sesuai dengan strategi tersebut. Dengan memahami dan menerapkan strategi serangan yang efektif, tim dapat mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Semua cabang olahraga membutuhkan kemampuan penguasaan teknik, taktik, strategi, mental, serta sarana dan prasarana penunjang dalam latihan maupun permainan. Cabang olahraga yg paling digemari dikalangan masyarakat pada saat ini yaitu sepakbola.(Utomo *et al.*, 2021).

Sistem pendukung keputusan dapat juga digunakan dalam melakukan pemilihan starting lineup dengan menggunakan metode Fuzzy Multiple Attribute Decision Making dan KMeans Clustering berdasarkan statistik pemain saat bertanding. Dalam penelitian Pratama dan Santoso, sistem pendukung keputusan juga digunakan untuk menentukan posisi pemain sepak bola. Metode lainnya yang dapat digunakan adalah Metode Perbandingan Eksponensial. (Pranadipa, Azhar and Minarno, 2022)

7.3.1 Menyerang dari sayap

Menyerang dari sayap adalah salah satu strategi serangan yang sangat efektif dalam permainan sepak bola. Strategi ini melibatkan mengirim bola ke daerah sayap di sisi lapangan dan mengandalkan kecepatan pemain sayap untuk menciptakan peluang gol. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipertimbangkan saat menggunakan strategi menyerang dari sayap:

Pemain sayap harus memiliki kecepatan, teknik, dan kemampuan untuk mengirim bola ke dalam kotak penalti. Mereka juga harus memiliki kemampuan untuk bergerak di sekitar bek lawan dan membuat tembakan yang akurat.

Pada saat menyerang dari sayap, pemain sayap harus mampu menarik perhatian bek lawan dan menarik mereka keluar dari posisi. Hal ini akan menciptakan ruang kosong di daerah tengah lapangan, yang bisa dimanfaatkan oleh pemain tengah atau penyerang.

Pemain sayap juga perlu berkoordinasi dengan pemain tengah untuk membuat kombinasi serangan yang efektif. Pemain tengah dapat membantu mengirim bola ke pemain sayap, atau membuat umpan yang mengarah ke daerah tengah lapangan setelah pemain sayap berhasil menarik bek lawan ke sisi sayap.

Teknik overlapping dapat meningkatkan efektivitas serangan dari sayap. Ini melibatkan pemain belakang yang maju ke sisi sayap untuk memberikan dukungan serangan dan menciptakan lebih banyak pilihan umpan untuk pemain sayap.

Pemain sayap harus memiliki teknik yang baik dalam mengirim bola ke dalam kotak penalti. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan, seperti crossing, low driven cross, atau cut back pass. Pemain harus memilih teknik yang paling tepat untuk.

7.3.2 Menyerang dengan bola mati

Menyerang dengan bola mati adalah strategi serangan yang melibatkan situasi ketika tim memiliki tendangan bebas atau tendangan sudut. Hal ini memungkinkan tim untuk menciptakan peluang gol melalui situasi bola mati, dan dapat menjadi strategi yang sangat efektif jika dilakukan dengan benar. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipertimbangkan saat menggunakan strategi menyerang dengan bola mati:

Pemain yang baik dalam situasi bola mati harus memiliki teknik tendangan yang baik dan keahlian dalam membuat pergerakan yang cerdas di dalam kotak penalti. Pemain seperti striker, pemain tengah atau bek yang tinggi dapat menjadi pilihan yang baik dalam situasi bola mati.

Formasi yang dipilih juga penting dalam strategi bola mati. Formasi yang lebih ofensif, seperti 4-3-3 atau 3-4-3, dapat memaksimalkan jumlah pemain di dalam kotak penalti saat menyerang dari tendangan bebas atau tendangan sudut.

Pemain yang melakukan tendangan harus memilih jenis tendangan yang tepat untuk situasi tersebut. Tendangan bebas dapat dilakukan dengan tendangan keras, tendangan melengkung atau tendangan jarak dekat, tergantung pada posisi bola mati dan jarak ke gawang. Sementara itu, tendangan sudut dapat dilakukan dengan crossing ke dalam kotak penalti atau tendangan jarak pendek.

Pemain di dalam kotak penalti harus membuat gerakan yang cerdas dan terkoordinasi untuk menciptakan peluang gol. Mereka harus dapat mengatur posisi mereka dengan baik dan membuat gerakan yang tepat pada saat bola datang.

Overlapping juga dapat digunakan dalam situasi bola mati. Pemain belakang yang maju ke depan dan masuk ke dalam kotak penalti dapat menciptakan kebingungan bagi bek lawan dan menciptakan lebih banyak peluang bagi pemain timnya.

Dalam permainan sepak bola, strategi menyerang dengan bola mati dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk mencetak gol. Pemain dan pelatih harus bekerja sama untuk mengembangkan strategi yang tepat dan mempersiapkan pemain dengan baik untuk situasi bola mati.

7.3.3 Counter attack

Counter attack atau serangan balik adalah strategi serangan yang efektif ketika tim sedang bertahan dan berhasil merebut bola dari tim lawan. Strategi ini melibatkan penggunaan kecepatan dan akurasi umpan untuk menciptakan peluang gol dalam waktu singkat. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dipertimbangkan saat menggunakan strategi counter attack:

emain yang cocok untuk strategi counter attack adalah pemain yang memiliki kecepatan dan kemampuan teknik yang baik. Striker dan pemain sayap yang cepat biasanya menjadi pemain yang paling cocok dalam strategi ini.

Strategi *counter attack* melibatkan menyerang ketika tim lawan sedang dalam posisi menyerang. Oleh karena itu, pemain harus memiliki kemampuan untuk merebut bola dari lawan dengan cepat dan efektif.

Penting untuk memperhatikan kondisi lapangan saat menggunakan strategi counter attack. Lapangan yang luas dan kosong biasanya lebih cocok untuk strategi ini karena memungkinkan pemain memiliki lebih banyak ruang untuk berlari dan menciptakan peluang gol.

Teknik umpan yang akurat dan cepat adalah kunci dalam strategi counter attack. Pemain harus mampu membuat umpan yang tepat dan mengirim bola ke pemain yang tepat dalam waktu singkat.

Pemain harus memahami dan mempraktikkan pergerakan yang efektif dalam strategi counter attack. Mereka harus mampu membuat pergerakan yang cerdas dan terkoordinasi untuk menciptakan ruang kosong di lapangan dan menciptakan peluang gol.

Penting untuk menjaga konsistensi dalam strategi *counter attack*. Ini berarti pemain harus berlatih secara teratur dan memahami peran mereka dalam strategi ini agar dapat mengeksekusi dengan baik saat pertandingan.

Dalam permainan sepak bola, strategi counter attack dapat menjadi senjata yang sangat efektif dalam menciptakan peluang gol. Namun, strategi ini juga memerlukan pemain yang cepat, teknis, dan terkoordinasi dengan baik, serta strategi pertahanan yang solid untuk memastikan bahwa tim tidak kehilangan bola terlalu mudah.

7.3.4 Kunci sukses dalam strategi serangan

Berikut adalah beberapa kunci sukses dalam strategi serangan dalam sepak bola:

Kreativitas, Strategi serangan yang sukses membutuhkan kreativitas dalam membuat peluang gol. Pemain harus mampu membaca situasi lapangan dan membuat keputusan cepat untuk membuat umpan-umpan yang efektif. Kreativitas juga bisa berarti mencoba taktik-taktik baru dan tidak terlalu terpaku pada pola permainan yang sama.

Kecepatan, Kecepatan menjadi kunci dalam strategi serangan, terutama dalam menyerang dari sayap atau dalam strategi counter attack. Pemain harus memiliki kecepatan yang cukup untuk melewati bek-bek lawan dan menciptakan peluang gol.

Teknik, Teknik yang baik dalam mengontrol bola, melakukan dribbling, dan mengoper bola juga menjadi kunci sukses dalam strategi serangan. Pemain harus memperbaiki teknik mereka secara teratur agar dapat mengatasi tekanan dari pemain lawan dan menghasilkan umpan-umpan yang akurat.

Pergerakan tanpa bola, Pergerakan tanpa bola yang cerdas dan terkoordinasi juga sangat penting dalam strategi serangan. Pemain harus mampu membaca pergerakan rekan setim mereka dan membuat pergerakan yang tepat untuk menciptakan ruang kosong di lapangan dan menciptakan peluang gol.

Kesabaran, Kesabaran juga menjadi kunci sukses dalam strategi serangan. Pemain harus mampu menjaga bola dan mengontrol tempo permainan, mencari celah di pertahanan lawan, dan menunggu momen yang tepat untuk membuat umpan-umpan yang efektif.

Komunikasi, Komunikasi yang baik antar pemain juga sangat penting dalam strategi serangan. Pemain harus mampu berkomunikasi dengan baik untuk menciptakan peluang-peluang

yang lebih baik dan memastikan semua pemain bekerja sama secara terkoordinasi.

Praktik, Terakhir, praktik yang teratur dan intensif juga menjadi kunci sukses dalam strategi serangan. Pemain harus terus berlatih dan memperbaiki keterampilan mereka untuk mengembangkan kemampuan serangan tim secara keseluruhan.

7.4 Strategi Pertahanan

Strategi pertahanan sangat penting dalam sepak bola karena membantu tim untuk menghindari kebobolan gol dan memenangkan pertandingan. Dalam buku ini, kami akan membahas beberapa strategi pertahanan yang paling efektif dalam sepak bola.

Marking Pemain, Strategi ini melibatkan pemain bertahan yang fokus pada pemain lawan dan mencegah mereka mencetak gol. Pemain bertahan harus selalu menjaga jarak dan selalu berada di antara lawan dan gawang. Marking pemain sangat efektif jika pemain bertahan mampu membaca gerakan lawan dan mengambil posisi yang tepat.

Zona Pertahanan, Strategi ini melibatkan pemain bertahan yang membentuk barisan pertahanan dan mempertahankan area tertentu di lapangan. Pemain bertahan harus bekerja sama dengan baik dalam mengisi ruang kosong dan mencegah lawan masuk ke dalam zona pertahanan mereka. Strategi ini dapat membantu tim mengendalikan lapangan dan mengurangi kemungkinan kebobolan gol.

Pressing, Strategi ini melibatkan pemain bertahan yang aktif menekan lawan saat memegang bola dan memaksa mereka melakukan kesalahan atau kehilangan bola. Pemain bertahan yang melakukan pressing harus memiliki keterampilan teknis dan fisik yang baik dan bergerak dengan cepat dan akurat.

Offside Trap, Strategi ini melibatkan pemain bertahan yang bekerja sama untuk membuat pemain lawan terjebak dalam posisi

offside. Pemain bertahan harus memiliki keterampilan yang baik dalam membaca gerakan lawan dan melakukan pergerakan sinkron yang tepat.

Counter-Attack, Strategi ini melibatkan pergerakan cepat dan akurat dari pemain bertahan ke posisi serangan setelah berhasil merebut bola dari lawan. Pemain bertahan harus mampu melakukan serangan balik dengan cepat dan akurat, dan menciptakan peluang gol.

Setiap strategi pertahanan memiliki kelebihan dan kelemahan tertentu, tergantung pada kondisi lapangan dan lawan yang dihadapi. Penting bagi pemain dan pelatih untuk memilih strategi pertahanan yang paling efektif dan mempersiapkan taktik yang sesuai dengan strategi tersebut. Dengan memahami dan menerapkan strategi pertahanan yang efektif, tim dapat menghindari kebobolan gol dan memenangkan pertandingan.

7.4.1 Pressing

Pressing adalah salah satu teknik pertahanan yang cukup populer di sepak bola. Teknik ini melibatkan pemain bertahan untuk menekan pemain lawan yang memiliki bola, dengan tujuan untuk merebut bola dan menghentikan serangan lawan sebelum mencapai area pertahanan tim. Teknik pressing juga bertujuan untuk memaksa pemain lawan melakukan kesalahan atau membuat keputusan yang buruk sehingga bola bisa direbut oleh tim yang bertahan.

Pressing biasanya dilakukan oleh beberapa pemain bertahan secara bersamaan dan terkoordinasi, sehingga memberikan tekanan yang lebih kuat pada pemain lawan yang memiliki bola. Teknik ini membutuhkan koordinasi yang baik antara pemain bertahan dan juga pemain tengah, sehingga dapat menutup ruang gerak pemain lawan dan membuat mereka sulit untuk melepaskan bola.

Pressing juga bisa dilakukan dengan berbagai intensitas, tergantung pada situasi di lapangan. Pada situasi tertentu, pressing bisa dilakukan secara agresif dengan mengejar pemain lawan dengan cepat dan keras. Pada situasi lain, pressing bisa dilakukan dengan lebih santai untuk memaksa lawan membuat kesalahan tanpa harus menghabiskan terlalu banyak energi.

Salah satu contoh strategi pressing yang efektif adalah gegenpressing, yang merupakan strategi pressing yang dipopulerkan oleh pelatih Jerman, Jurgen Klopp. Strategi ini memaksimalkan tekanan pada pemain lawan yang sedang membangun serangan dengan melakukan pressing secara agresif segera setelah kehilangan bola. Gegenpressing bertujuan untuk merebut bola kembali secepat mungkin dan menciptakan peluang untuk melakukan serangan balik.

Meskipun pressing bisa sangat efektif dalam menghentikan serangan lawan, teknik ini juga bisa sangat melelahkan dan membutuhkan kebugaran yang baik dari pemain bertahan. Oleh karena itu, pressing harus diterapkan dengan hati-hati dan sesuai dengan situasi di lapangan untuk memaksimalkan hasilnya.

7.4.2 Zona Pertahanan

Zona pertahanan adalah salah satu teknik pertahanan dalam sepak bola yang cukup populer. Teknik ini melibatkan pemain bertahan dalam mengatur area pertahanan mereka secara terorganisir, sehingga setiap pemain bertanggung jawab untuk menjaga area tertentu di lapangan dan mencegah pemain lawan masuk ke dalam wilayah pertahanan mereka.

Dalam zona pertahanan, pemain bertahan harus memiliki pemahaman yang baik tentang peran dan tanggung jawab masing-masing dalam menjaga area pertahanan mereka. Mereka harus memahami kapan harus menekan pemain lawan dan kapan harus mundur untuk menjaga posisi.

Keuntungan dari teknik zona pertahanan adalah dapat menutup area pertahanan secara lebih baik, sehingga mempersulit pemain lawan untuk masuk ke area pertahanan tim. Selain itu, teknik ini memungkinkan pemain bertahan untuk bergerak lebih fleksibel dalam menutup celah di antara pemain lawan.

Namun, teknik zona pertahanan juga memiliki kelemahan, terutama jika pemain lawan memiliki kemampuan individual yang baik. Zona pertahanan cenderung memprioritaskan penjagaan area, sehingga bisa memungkinkan pemain lawan untuk membuat serangan individual dengan lebih mudah.

Agar teknik zona pertahanan bisa efektif, pemain bertahan harus memperhatikan dengan cermat posisi dan gerakan pemain lawan, serta memiliki kemampuan untuk mengejar bola dan menekan lawan dengan cepat. Selain itu, pemain tengah juga harus memberikan dukungan dan memastikan bahwa mereka juga memiliki pemahaman yang baik tentang peran dan tanggung jawab mereka dalam teknik zona pertahanan.

7.4.3 *Man-to-man Marking*

Man-to-man marking adalah teknik pertahanan di mana setiap pemain bertahan menempel dan menutupi satu pemain lawan secara langsung. Dalam teknik ini, setiap pemain bertahan bertanggung jawab penuh untuk menjaga satu pemain lawan, bahkan ketika pemain lawan bergerak ke area lain di lapangan.

Keuntungan dari teknik *man-to-man marking* adalah bahwa pemain bertahan dapat menghambat pergerakan dan upaya pemain lawan untuk membangun serangan. Dengan menempel dan menutupi pemain lawan secara langsung, pemain bertahan dapat mengurangi ruang gerak dan memberikan tekanan yang lebih besar pada pemain lawan, sehingga mempersulit mereka untuk mengontrol bola dan membangun serangan.

Namun, teknik *man-to-man marking* juga memiliki kelemahan, terutama jika pemain lawan memiliki kemampuan

individu yang lebih baik daripada pemain bertahan. Dalam teknik ini, pemain bertahan akan terus menempel pada satu pemain lawan, bahkan ketika mereka berada di area lain di lapangan, sehingga bisa membuka celah di area lain yang dapat dimanfaatkan oleh pemain lawan.

Agar teknik man-to-man marking efektif, pemain bertahan harus memiliki kecepatan dan kekuatan fisik yang baik untuk dapat menempel pada pemain lawan secara langsung. Selain itu, mereka juga harus memiliki kemampuan untuk membaca gerakan pemain lawan dan mengejar bola dengan cepat untuk mencegah pemain lawan membuat serangan. Selain itu, kerjasama dan koordinasi antar pemain bertahan sangat penting dalam teknik man-to-man marking, karena pemain bertahan harus dapat bekerja sama dalam menutupi area pertahanan tim dan mencegah pemain lawan membangun serangan.

7.4.4 Offside Trap

Offside trap adalah salah satu strategi pertahanan di sepak bola di mana pemain bertahan mengatur posisinya sedemikian rupa sehingga memaksa pemain lawan berada dalam posisi offside. Dalam *offside trap*, pemain bertahan secara bersama-sama maju ke depan dan meninggalkan pemain lawan di belakang mereka, sehingga pemain lawan berada dalam posisi offside.

Keuntungan dari offside trap adalah dapat mempersulit upaya pemain lawan untuk membangun serangan, karena pemain lawan harus bergerak dalam posisi offside sehingga sulit untuk mendapatkan bola dan menciptakan peluang. Selain itu, offside trap juga dapat mempercepat laju serangan tim sendiri karena dengan posisi lawan yang offside, pemain bertahan bisa dengan mudah memenangkan bola kembali dan langsung mengalir ke depan untuk melakukan serangan balik.

Namun, offside trap juga memiliki kelemahan jika tidak dilakukan dengan benar. Jika pemain bertahan terlalu cepat maju

ke depan atau salah mengatur posisinya, maka pemain lawan dapat dengan mudah melewati offside trap dan menciptakan peluang yang baik. Selain itu, offside trap juga membutuhkan koordinasi dan komunikasi yang baik antar pemain bertahan, karena jika ada satu pemain yang tidak ikut maju atau terlambat maju, maka offside trap bisa gagal.

Untuk menjalankan offside trap dengan efektif, pemain bertahan harus memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik untuk dapat bergerak maju dan mundur dengan cepat. Selain itu, pemain bertahan juga harus memiliki kemampuan membaca gerakan pemain lawan dan memilih saat yang tepat untuk maju dan meninggalkan pemain lawan dalam posisi offside. Komunikasi dan koordinasi yang baik antar pemain bertahan juga sangat penting dalam strategi offside trap.

7.4.5 Parkir Bus

Parkir bus adalah strategi pertahanan di sepak bola yang biasanya digunakan oleh tim yang bertanding dengan lawan yang lebih kuat atau memiliki kekuatan serangan yang sangat baik. Strategi ini dilakukan dengan cara mempertahankan sebanyak mungkin pemain di daerah pertahanan, sehingga membuat lawan kesulitan untuk mencetak gol.

Dalam strategi parkir bus, pemain bertahan berperan penting untuk menutup ruang dan menghalau serangan lawan, sementara pemain tengah dan depan lebih fokus pada tugas-tugas defensif dan tidak banyak terlibat dalam serangan. Tim yang menerapkan strategi parkir bus akan cenderung bermain dengan formasi yang lebih defensif, seperti 5-4-1 atau 4-5-1, dan hanya mengejar peluang kontra jika ada kesempatan.

Keuntungan dari strategi parkir bus adalah tim dapat mengamankan pertahanan mereka dengan baik dan mempersulit lawan untuk mencetak gol. Strategi ini juga dapat membuat lawan

frustrasi dan kurang kreatif dalam menyerang, sehingga peluang untuk mencetak gol menjadi semakin kecil.

Namun, strategi parkir bus juga memiliki kelemahan. Tim yang menerapkannya seringkali kesulitan untuk mempertahankan bola dan membangun serangan, sehingga sulit untuk mencetak gol dan meraih kemenangan. Selain itu, strategi parkir bus juga cenderung membosankan bagi penonton, karena tidak banyak terjadi aksi atau gol dalam pertandingan.

Untuk menjalankan strategi parkir bus dengan efektif, pemain harus memahami tugas dan peran masing-masing dalam pertahanan. Pemain bertahan harus tegas dan agresif dalam menghalau serangan lawan, sementara pemain tengah dan depan harus siap untuk membantu pertahanan ketika dibutuhkan. Selain itu, koordinasi dan komunikasi yang baik antar pemain sangat penting dalam menjalankan strategi parkir bus. Tim juga harus tetap fokus dan disiplin dalam mempertahankan posisi, serta siap untuk memanfaatkan peluang kontra jika ada kesempatan.

7.4.6 Kunci sukses dalam strategi pertahanan

Untuk berhasil dalam strategi pertahanan di sepak bola, ada beberapa faktor yang harus diperhatikan oleh tim:

Disiplin: Setiap pemain harus memahami peran dan tugasnya dalam strategi pertahanan, dan menjalankannya dengan disiplin. Ketika setiap pemain bertahan di posisi dan melaksanakan tugasnya dengan baik, peluang lawan untuk mencetak gol akan semakin kecil.

Koordinasi: Pemain harus bekerja sama dalam menjalankan strategi pertahanan, dan harus mampu berkomunikasi dengan baik di lapangan. Koordinasi yang baik akan memastikan bahwa pemain menjaga jarak dan posisi yang tepat, serta menghalau serangan lawan dengan baik.

Kecepatan: Pemain pertahanan harus memiliki kecepatan dan daya tahan yang baik untuk menghalau serangan lawan. Mereka harus bisa bergerak cepat dan membaca situasi dengan baik untuk mengantisipasi serangan lawan.

Agresifitas: Pemain harus agresif dalam menghalau serangan lawan, dan harus berani mengambil risiko untuk memenangkan duel dengan pemain lawan. Namun, agresifitas harus diimbangi dengan kehati-hatian agar tidak melakukan pelanggaran yang merugikan tim.

Mengambil inisiatif: Tim pertahanan harus berani mengambil inisiatif untuk memenangkan bola dan membangun serangan balik. Mereka harus memiliki kemampuan untuk merebut bola dari lawan dan langsung memanfaatkannya untuk serangan balik yang cepat.

Kondisi fisik: Pemain pertahanan harus memiliki kondisi fisik yang baik, karena mereka harus bekerja keras dan terus-menerus berlari dalam menjalankan tugasnya. Kondisi fisik yang buruk akan membuat pemain mudah kelelahan dan membuat pertahanan menjadi lemah.

Dengan memperhatikan faktor-faktor di atas dan menjalankan strategi pertahanan dengan baik, tim dapat memperkecil peluang lawan untuk mencetak gol dan meningkatkan peluang mereka untuk meraih kemenangan.

7.5 Strategi Mental

Selain strategi teknis dan taktis dalam permainan sepak bola, strategi mental juga sangat penting dalam membantu pemain mencapai performa terbaik mereka di lapangan. Dalam meningkatkan prestasi, selain kemampuan fisik, teknik, dan strategi, latihan mental juga berperan penting, latihan mental bertujuan untuk menghasilkan mental yang kuat (Prawitama and Aulia, 2020)

Berikut ini adalah beberapa strategi mental yang dapat membantu pemain sepak bola:

Visualisasi adalah teknik mental yang melibatkan membayangkan diri sendiri melakukan tindakan atau mencapai tujuan tertentu. Dalam sepak bola, pemain dapat menggunakan teknik ini untuk membayangkan diri mereka melakukan tendangan atau mengontrol bola dengan baik, yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan performa di lapangan.

Fokus pada tugas adalah strategi mental yang melibatkan fokus pada tugas yang harus dilakukan, seperti menjaga pemain lawan atau mencetak gol. Dengan fokus pada tugas, pemain dapat menghindari distraksi dan mengoptimalkan performa mereka di lapangan.

Manajemen emosi adalah strategi mental yang melibatkan mengelola emosi selama permainan sepak bola, seperti mengelola kecemasan atau frustrasi. Pemain dapat menggunakan teknik pernapasan dan pemikiran positif untuk membantu mengelola emosi mereka dan menjaga fokus pada permainan.

Komunikasi adalah strategi mental yang melibatkan komunikasi yang efektif dengan rekan satu tim. Pemain dapat menggunakan komunikasi yang efektif untuk membantu meningkatkan kerja sama dan kinerja tim, serta menghindari kesalahan dan kebingungan selama permainan.

Sikap yang positif adalah strategi mental yang melibatkan mempertahankan sikap positif selama permainan. Pemain dapat menggunakan pemikiran positif dan menghargai diri sendiri dan rekan satu tim, serta menghindari meremehkan diri sendiri atau mengkritik rekan satu tim.

Dalam permainan sepak bola, strategi mental yang efektif dapat membantu pemain memaksimalkan performa mereka di lapangan, serta membantu tim bekerja sama dan mencapai tujuan mereka. Oleh karena itu, pemain dan pelatih harus bekerja sama

untuk mempersiapkan dan menerapkan strategi mental yang tepat untuk meningkatkan performa tim mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Febianto, I. and others. 2010. 'Sistem Pendukung Keputusan Penempatan Posisi Ideal Pemain Dalam Strategi Formasi Sepak Bola', *Jurusan Teknik Informatika, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Komputer Indonesia*.
- Pranadipa, A., Azhar, Y. and Minarno, A. E. 2022. 'Sistem Pendukung Keputusan Starting LineUp Tim Sepakbola Menggunakan Metode Perbandingan Eksponensial (MPE)', 4(4), pp. 463–472.
- Prawitama, M. R. and Aulia, P. 2020. 'Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persekat Padang Pariaman', 4(2017), pp. 3395–3402.
- Utama, C. A. and Widodo, A. 2021. 'Analisis Penyebab Kekalahan dari Faktor Kegagalan Shooting On Target Manchester United Vs Paris Saint Germain di UEFA Champions League 2020', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(04).
- Utomo, N. P. *et al.* 2021. 'ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING DALAM SEPAK BOLA', 4(2), pp. 87–94.

BAB 8

PENDEKATAN TAKTIK DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh Sandra Arhesa

8.1 Pendahuluan

Pendekatan taktik merupakan sebuah pendekatan yang berpusat pada atlet, dilakukan melalui permainan agar menjadikan lebih senang dan dapat dijadikan sarana untuk mencapai tujuan dalam latihan. Salah satu aspek penting dari bentuk permainannya adalah harus dimodifikasi atau dikondisikan sedemikian rupa sehingga atlet terdorong untuk berpikir secara kritis. Selain itu pertanyaan pelatih juga akan menolong mengidentifikasi faktor apa yang harus mereka pelajari (Yudistira, Mudian and Risyanto, 2018). Pendekatan yang diedukasikan dengan karakteristik pada usia anak-anak tersebut, dalam membelajarkan suatu keterampilan olahraga disesuaikan dengan karakteristik perkembangannya. suatu metode pelatihan yang di konsep dalam bentuk permainan. Hasrat bermain gerak anak terpenuhi, namun di dalamnya terkandung unsur pelatihan (Faturochman, 2021).

Pendekatan taktik dapat membantu perkembangan pemahaman taktik bersama dengan keterampilan untuk memfasilitasi dengan lebih baik, pemahaman, dan kesenangan pemain terhadap permainan. Model ini dapat dikatakan lebih menekankan kepada bentuk aktivitas permainan. Dalam pelaksanaan, lebih memberikan stimulus kepada atlet dalam hal kesadaran taktik, penampilan bermain dengan secara kritis. Di samping itu, pendekatan ini memberikan kesempatan

kepada atlet untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya (Festiawan, 2020).

Pendekatan taktik dapat dikatakan dengan pendekatan tradisonal, yang berguna untuk mengajarkan permainan yang menekankan pada penguasaan keterampilan teknik dasar secara terpisah. Dengan demikian pelatihan mengajarkan teknik dasar secara terpisah pada pelaksanaan permainan sesungguhnya (Iskandar and Agustan, 2018). Dampak lain adalah rasa senang yang muncul, karena dalam permainan tidak ada beban yang memberatkan (Mudzakir and Kharisma, 2018). Salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Sagala, 2009), serta memadukan sistem pola permainan dan penguasaan teknik dasar secara bersamaan. Pola ini dilakukan bersamaan dengan pola bermain (Syakhisk, Mulyana and Soraya, 2022).

Menganalisis perilaku taktik dalam olahraga sangat penting dalam analisis kinerja. Tindakan individu yang dilakukan menarik saat menganalisis taktik tim. Untuk beberapa waktu, frekuensi aksi tim, dan pemain telah menjadikan satu-satunya cara untuk mendapatkan wawasan tentang aspek kinerja ini. Namun, ini tidak cukup untuk mendapatkan gambaran lengkap tentang performa, dan terutama perilaku taktis. Oleh karena itu, urutan aksi atau peristiwa telah disarankan untuk wawasan yang lebih mendalam pada permainan (Kröckel and Bodendorf, 2020).

Pendekatan taktik dalam permainan sepakbola merupakan pola latihan teknik ke dalam situasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuannya. Salah satu pemecahan masalah yang menempatkan atlet sebagai pusat dalam proses membuat keputusan mengenai apa yang hendak dilakukan dan bagaimana

cara melakukannya. Konsepnya adalah *This is achieved by linking tactics and skills through the appropriate use of skill development and application within the actual game context*. Hal ini dicapai dengan menghubungkan taktik dan keterampilan melalui penggunaan yang tepat dari pengembangan keterampilan dan aplikasi dalam konteks permainan yang sebenarnya. Dalam pendekatan ini, atlet diajarkan untuk mengapresiasi lanjutan dengan berpartisipasi dalam permainan modifikasi yang sesuai untuk perkembangan jasmani, sosial, dan mental (Ridwan, Darmawan and Indriarsa, 2017).

8.2 Tujuan dan manfaat

Pendekatan taktik bertujuan agar atlet termotivasi serta menumbuhkan minat untuk terlibat secara aktif dalam pelatihan dan dapat melakukan berbagai teknik dasar melalui kegiatan bermain, untuk meningkatkan pemahaman atlet dalam konsep bermain, keterkaitan antara taktik permainan dan perkembangan keterampilan, memberikan kesenangan dalam proses pelatihan, belajar memecahkan masalah, dan membuat keputusan selama bermain (Ridwan, Darmawan and Indriarsa, 2017); (Nurchayyo, 2020); (Festiawan, 2020). Tujuan lain agar atlet mampu memadukan penguasaan teknik dasar yang dipelajari dengan kemampuan teknik bermainnya sejalan dengan meningkatnya teknik dasar yang dimilikinya. Pendapat di atas menekankan terhadap sebuah permainan sekaligus dapat meningkatkan teknik dasar yang berkaitan dengan bentuk permainannya, sehingga diharapkan atlet dapat memahami relevansi pelatihan teknik dasar terhadap situasi di dalam permainan yang sebenarnya. Apabila hal tersebut dapat diterapkan dalam sebuah latihan maka besar kemungkinan atlet lebih antusias, dan tertarik, serta termotivasi untuk berperan aktif dalam mengikuti pelatihan (Iskandar and Agustan, 2018).

Tujuan utama pendekatan taktik adalah untuk meningkatkan pemahaman atlet terhadap konsep bermain, menekankan pada keaktifan dalam bergerak dan keterlibatan aktif dalam mengikuti pelatihan. Maka dari itu, pendekatan ini dalam sepak bola diharapkan mampu untuk menerapkan jenis keterampilan teknik dalam situasi permainan, sehingga semakin memahami keterkaitan antara teknik dan taktik. Model taktis ini menekankan pelatihan melalui aktivitas permainan dengan berbagai tingkat kesulitan agar atlet aktif dan termotivasi serta mampu membuat atlet berpikir dalam situasi bermain yang sesungguhnya dan meningkatkan aspek kerjasama dalam suatu kelompok permainan (Aziz and Adityatama, 2020).

Tujuan pendekatan taktis dalam cabang olahraga permainan seperti sepakbola adalah untuk meningkatkan kesadaran atlet tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan. Maksud dari pernyataan di atas adalah atlet dapat memecahkan setiap masalah yang ada pada saat permainan, itu berguna agar dapat memutuskan sesuatu dalam keadaan tertekan sehingga menjadikan terbiasa. Jika atlet sudah terbiasa dalam situasi permainan sesungguhnya pada setiap latihan maka akan terbawa dalam pertandingan juga, dan terbiasa melakukannya tanpa harus diperintahkan (Subroto, 2010). Sedangkan pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar atlet memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada atlet (Faturochman, 2021).

Manfaat penggunaan pendekatan taktik sebagai berikut: menguasai kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktis dengan perkembangan permainan, memberikan kesenangan melalui berbagai aktivitas, mampu memecahkan masalah dan membuat keputusan secara cepat serta tepat dalam bermain,

kemudian dapat meningkatkan kesadaran taktik atlet tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat dan sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya (Sucipto, 2019).

8.3 Konsep Taktik Sepak Bola

Konsep taktik berhubungan dengan ruang dan waktu dimensi, menjadikan konsekuensi dari strategi dan batasan tindakan pertandingan. Dengan kata lain, konsep taktik merupakan adaptasi terhadap kendala baru dalam pertandingan, seperti kendala lawan atau tim individu. Taktik mengacu pada posisi yang diambil sebagai reaksi terhadap tim lawan dalam pertandingan dan adaptasi tim terhadap kondisi permainan. Secara komplementer, untuk taktiknya adalah serangkaian keputusan dan tindakan yang dikembangkan selama permainan (Clemente *et al.*, 2013).

Konsep taktik dalam permainan sepak bola yang meliputi: mencetak angka seperti mempertahankan kepemilikan bola, menyerang gawang, menciptakan dan menggunakan ruang saat menyerang, dan mencegah gol (mempertahankan ruang, menjaga daerah gawang, merebut bola), serta memulai kembali permainan seperti lemparan ke dalam, tendangan pojok, dan bebas. Sebuah taktik selalu berkaitan dengan strategi yang sudah ada di lapangan. Secara umum terdapat strategi pola serangan balik, bertahan, dan serangan. Konsep ini menekankan pada pelatihan keterampilan teknik dalam situasi bermain. Dalam menjalankan permainan secara taktik, diperlukan pengetahuan tingkat tinggi dari dan oleh pelatih serta pakar analisis. Di samping itu, memberikan kesempatan kepada atlet untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sesungguhnya (Nurchahyo, 2020)

Permainan sepak bola ditandai dengan pergerakan dan posisi rekan satu tim dan lawan. Persepsi terampil perpindahan dan lokasi sangat penting untuk pemain sepak

bola. Bagaimanapun juga, pengelolaan ruang bermain oleh para pemain melalui pergerakan dan penentuan posisi merupakan dasar dari konsep taktik. Pada gilirannya, keterampilan taktik dianggap salah satu yang paling penting bagi pemain untuk mencapai status profesional (Gonçalves *et al.*, 2021).

Sistem taktik pilihan tim sepak bola adalah berdasarkan pemilihan pemain sesuai dengan peran mereka, penggunaan kualitas individu yang kuat (kapasitas kerja tingkat tinggi, teknik orisinal, tembakan yang ditempatkan dengan baik, kecepatan gerakan yang tinggi) dan pada strategi pencapaian hasil. Dalam periode 60 tahun, setelah kemenangan Brasil di Kejuaraan Dunia tahun 1958, Brasil untuk pertama kalinya menggunakan sistem taktis 4+2+4. Pada setiap Kejuaraan selanjutnya, muncul sistem lain: 4+3+3, 4+4+2, 5+3+2 dan lainnya. Kejuaraan Dunia pada tahun 2018 terungkap pendekatan inovatif untuk pemilihan sistem taktik oleh negara-negara sepak bola terkemuka (Prancis, Spanyol, Belgia, dan lainnya). Mereka sekali lagi meningkatkan struktur taktik dan tugas fungsional para pemain (Suchilin, Vershinin and Novokshchenov, 2020).

Taktik orang Spanyol terbentuk karena teknik, pemilihan pemain sepak bola yang cepat, pertukaran mereka didekat gawang lawan dan itu secara konstan membentuk berbagai tujuan untuk tim bertahan. Keuntungan dari struktur taktik permainan tim Spanyol adalah sebagai berikut: penguasaan bola yang ahli berkat "budaya operan", operan dan servis bola yang tepat, pergerakan pemain yang konstan di sepanjang area penyerangan; disiplin permainan yang ketat. Kerugian dari taktik ini adalah sebagai berikut: pengeluaran energi yang besar dari para pemain. Ini menyebabkan kelelahan di akhir pertandingan, terutama dalam periode tambahan; bahaya serangan balik lawan, yang mendapat kesempatan bermain di area yang bagus. Kelemahan yang disebutkan di atas tidak membuat tim dari Spanyol memimpin Kejuaraan Dunia, tetapi itu menunjukkan permainan yang

spektakuler dan bagus (Suchilin, Vershinin and Novokshchenov, 2020)

Dalam sepak bola, secara tradisional setiap pemain *outfield* (yaitu setiap pemain yang bukan kiper) dapat dikategorikan ke dalam salah satu dari tiga posisi: bek, gelandang atau striker. Kombinasi pemain yang berbeda di lapangan yang termasuk dalam kategori ini didefinisikan sebagai formasi. Misalnya, formasi 4-4-2 mengacu pada situasi dengan empat bek, empat gelandang, dan dua penyerang. Pemilihan formasi adalah salah satu taktik utama yang digunakan oleh manajer untuk membuat tim bermain lebih atau kurang ofensif atau defensif.

8.4 Tahapan Pendekatan Taktik

Pendekatan taktik tergolong suatu pendekatan alternatif dari pendekatan teknik yang diterapkan akhir-akhir ini oleh para pelatih. Hal ini mengingatkan bahwa kesadaran atlet untuk memahami konsep permainan itu sendiri lebih dahulu harus dipahami. Pendekatan ini juga menerapkan tahapan dalam pelatihan, yaitu, atlet dilibatkan dalam permainan sederhana dan sebenarnya, penguasaan teknik dasar didasarkan kebutuhan, serta memecahkan masalah taktik dalam permainan (Sucipto, 2019).

Beberapa tahapan dalam pendekatan taktik ini antara lain: *Tahapan pertama* adalah pengantar permainan, termasuk klasifikasinya dan gambaran untuk bagaimana permainan itu dimainkan. *Tahapan kedua*, melayani, meyakinkan minat atlet melalui pengetahuan sejarah permainan dan kebiasaannya yang sering terjadi. *Tahapan ketiga*, dapat mengembangkan kesadaran atlet caranya memberikan masalah-masalah utama yang berhubungan dengan taktik dalam permainan. *Tahapan keempat*, menggunakan aktivitas latihan menyerupai permainan untuk mengenali kapan dan bagaimana menerapkan pengetahuan itu dilakukan dalam permainan.

Tahapan kelima, memulai kombinasi antara pengetahuan taktik dengan pelaksanaan keterampilan dalam aktivitas yang menyerupai permainan itu. *Tahapan keenam*, atlet dapat mengembangkan kemampuan penampilan secara benar dan tepat.

Tahapan Penilaian perilaku taktik pemain sepak bola, dilakukan dengan dan tanpa bola, berdasarkan sepuluh prinsip inti: lima untuk fase ofensif: 1) Penetrasi, 2) Serangan Cakupan, 3) Lebar, dan Panjang, 4) Mobilitas Kedalaman, 5) Kesatuan Serangan; dan lima untuk fase defensif: 1) *Delay*, 2) *Defensive Coverage*, 3) *Balance*, 4) *Concentration*, 5) *Defensive Unity* (Gonçalves *et al.*, 2021).

8.5 Model Pendekatan Taktik

Model pendekatan taktik merupakan model yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan dan taktik atlet dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktik yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga dapat menerapkan kegiatan pelatihannya di saat dibutuhkan. Pada intinya adalah untuk mengembangkan keterampilan dan taktik atlet dalam bermain secara berkesinambungan.

Pendekatan model pembelajaran permainan taktik (*Teaching Game for Understanding/TGfU*) merupakan salah satu model yang mampu mendorong kemampuan kognitif. Peserta dituntut agar mengerti dan memahami permainan sepak bola melalui konsep dasar bermain dalam berbagai posisi dan situasi permainan yang sebenarnya, untuk mengembangkan kreativitas saat bermain, kecepatan pengambilan keputusan dalam permainan dan menekankan berbagai macam variasi bermain. Beberapa strategi yang dapat digunakan oleh guru/pelatih dalam implementasi model permainan taktik dalam sebuah permainan

adalah: 1) pengulangan dengan menghentikan permainan dan mengulang gerakan terakhir dalam permainan agar memiliki kesempatan untuk mengamati dan mengubah taktis permainan; 2) berlatih kemampuan teknik secara tidak langsung melalui sebuah permainan dengan memanipulasi bagian-bagian teknik tertentu untuk memperlihatkan taktik permainan. Guru/pelatih bisa bertindak sebagai pelempar bola keluar atau menendang bebas saat terjadinya pelanggaran sambil memberikan instruksi; 3) permainan situasional, dengan menghentikan dan memberikan pertanyaan dan memeriksa tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan; 4) analisis permainan, saat berlangsung guru/pelatih dapat memberikan pertanyaan mengenai kesalahan yang sering terulang dalam sebuah permainan, kemudian menanyakan apa yang harus dilakukan untuk mencegah kesalahan tersebut terulang kembali. Pada prinsipnya pendekatan ini memiliki empat komponen penting, yaitu modifikasi untuk mendorong peserta merefleksikan masalah taktik tertentu, menentukan permainan yang lebih spesifik, melakukan modifikasi tetapi tidak keluar dari esensi permainan tersebut, dan peserta melakukan penyesuaian terhadap kompleksitas bermain taktikal (Nugraha, 2021).

Permodelan pertandingan sepak bola termasuk taktik kedua tim tentang perubahan formasi mereka. Pertama kita asumsikan bahwa perubahan formasi dilakukan dengan pergantian pemain di lapangan luar. Kasus di mana perubahan formasi tidak dilakukan dengan pergantian pemain (yaitu *reversible*). Selanjutnya, untuk penyederhanaan, pergantian pemain antara jenis pemain yang sama tidak dihitung. Artinya, dalam pertandingan nyata, seorang pemain dapat digantikan oleh pemain lain dengan tipe yang sama tanpa mengubah jumlah setiap tipe pemain di lapangan, karena berbagai kemungkinan alasan seperti kelelahan, cedera, atau permainan yang buruk (Hirotsu and Wright, 2006).

8.6 Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Taktik

Ada beberapa kelebihan pendekatan taktik dalam permainan sepak bola yang telah di jelaskan oleh (Ma`mun & Toto, 2001), sebagai berikut:

1. Memupuk minat dan kegembiraan
2. Merangsang untuk berpikir
3. Pengalihan pemahaman (*transfer*) melalui bermain

Meskipun pendekatan ini mempunyai kelebihan tetapi disisi lain juga terdapat kekurangan yaitu:

1. Apabila ada salah satu atlet atau lebih yang kurang menguasai teknik atau keterampilan suatu gerakan, itu akan merugikan atlet lainnya dalam suatu kelompok tersebut. Sehingga pelatihan akan sedikit tersendat.
2. Kesalahan teknik yang dilakukan oleh atlet, itu sulit untuk segera diperbaiki karena jika sudah senang dalam permainan dan terkadang tidak memperhatikan bahwa ia sebenarnya harus memperagakan teknik yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, O.A. and Adityatama, F. 2020. 'PENERAPAN MODEL TAKTIS DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA GUNA MENINGKATKAN KETERAMPILAN BERMAIN', 2(3), pp. 24–28.
- Clemente, F.M. *et al.* 2013. 'An online tactical metrics applied to football game', *Research Journal of Applied Sciences, Engineering and Technology*, 5(5), pp. 1700–1719. Available at: <https://doi.org/10.19026/rjaset.5.4926>.
- Faturochman, S. 2021. 'Peningkatan keterampilan passing permainan sepakbola melalui model pendekatan taktis', (2018).
- Festiawan, R. 2020. 'Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal', *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), pp. 143–155. Available at: <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1080>.
- Gonçalves, E. *et al.* 2021. *Maturation, signal detection, and tactical behavior of young soccer players in the game context*, *Science and Medicine in Football*. Routledge. Available at: <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1851043>.
- Hirotsu, N. and Wright, M.B. 2006. 'Modeling Tactical Changes of Formation in Association Football as a Zero-Sum Game', *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.2202/1559-0410.1017>.
- Iskandar, Y. and Agustan, B. 2018. 'PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETERAMPILAN PASSING BOLA PADA SEKOLAH SEPAKBOLA TURANGGA SAKTI', 3(1).
- Kröckel, P. and Bodendorf, F. 2020. 'Process Mining of Football Event Data: A Novel Approach for Tactical Insights Into the Game', *Frontiers in Artificial Intelligence*, 3(July), pp. 1–16. Available at: <https://doi.org/10.3389/frai.2020.00047>.

- Ma'mun, Amung dan Subroto, Toto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bola Voli*, Jakarta : Dirjen Olahraga
- Mudzakir, D.O. and Kharisma, Y. 2018. 'PENERAPAN PENDEKATAN TAKTIS DALAM UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN KETERAMPILAN DASAR MENGHENTIKAN BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA', 4(02), pp. 288–300.
- Nugraha, T. 2021. 'Meningkatkan keterampilan bermain taktis sepak bola melalui pendekatan model pembelajaran permainan taktis', *Indonesian Journal of Educational Development*, 1(d), pp. 594–606. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4560594>.
- Nurchayyo, Y.F. 2020. 'Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik Play Soccer Through A Tactical Approach', *JamburaHealth and Sport Journal*, 2(2), pp. 44–52.
- Ridwan, M., Darmawan, G. and Indiarso, N. 2017. 'Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing', *Bravo*, 5(1), p. 16.
- Sagala. 2009. *Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*, Bandung: Alfabeta.
- Subroto, Toto. 2010. *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*, Jakarta: Universitas Terbuka
- Suchilin, A.A., Vershinin, M.A. and Novokshchenov, I.N. 2020. 'Tactical systems of the game transformation in modern football', 15(2), pp. 23–27. Available at: <https://doi.org/10.14526/2070-4798-2020-15-2-26-32>.
- Sucipto, S. 2019. 'The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School', *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), pp. 14–20. Available at: <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>.

- Syakhisk, Y.D., Mulyana, F.R. and Soraya, N. 2022. 'METODE PENDEKATAN TAKTIS TERHADAP KETEPATAN SHOOTING KAKI BAGIAN DALAM PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA', 2(1), pp. 33–40.
- Yudistira, R., Mudian, D. and Risyanto, A. 2018. 'Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Persetan FC Usia 10-12 Tahun Desa Citra Jaya Kecamatan Binong', *Biormatika*, 4(2), pp. 2461–3961. Available at: <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/301>.

BAB 9

ISTILAH-ISTILAH DALAM SEPAK BOLA

Oleh Musdalifah Ramli

9.1 Sepak Bola

Sepak bola adalah olahraga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan kulit, dimainkan dua tim masing-masing 11 orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Tujuan permainan Sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan di lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, dengan rumput atau rumput sintetis. (Setiawati, 2023)

Olahraga ini termasuk olahraga rakyat yang menyehatkan dan mudah dimainkan. Selain pada saat bermain, menonton pertandingan sepak bola juga dapat menjadi hiburan bagi siapa saja, baik itu pertandingan internasional, nasional, maupun pertandingan lokal.

Sering kita mendengar komentator sepak bola berbincang tentang jalannya pertandingan. Sehingga sering muncul berbagai istilah dalam sepak bola yang sering mereka ucapkan. Bagi para pecinta olahraga sepak bola, istilah-istilah dalam sepak bola sudah terdengar tidak asing lagi. Namun bagi masyarakat awam yang jarang nonton bola, beberapa istilah bisa jadi tidak mereka pahami. Oleh karena itu, beberapa istilah dibawah ini dibuat agar kita lebih tau dan memahami berbagai istilah dalam sepak bola.

9.2 Istilah-istilah dalam Permainan Sepak Bola

9.2.1 Istilah-istilah Posisi untuk Pemain Sepak Bola

1. Striker atau Penyerang

Penyerang yaitu posisi pemain depan (forward) dalam sebuah tim sepak bola. Seorang striker bertugas untuk melakukan serangan dan mencetak gol. Striker atau penyerang juga sering dikenal sebagai target-man atau goal-getter. Beberapa posisi striker/penyerang dalam sepak bola:

- a. *Striker shadow* (SS): pemain yang posisinya berada di belakang penyerang murni. Tugasnya yaitu untuk menerima umpan dari belakang dan juga terkadang memberi umpan terhadap pemain yang ada di depannya.
- b. *Left winger* (LW): penyerang sayap yang posisinya berada di bagian sayap lapangan atau sebelah kanan/kiri penyerang utama. LW memiliki tugas untuk memberikan umpan lambung ataupun umpan silang kepada penyerang lain.
- c. *Center forward* (CF): posisi pemain yang memiliki tugas melakukan penetrasi dan menerima umpan dari penyerang samping kanan/kiri untuk kemudian mencetak gol.
- d. Penyerang tunggal (ST): pemain yang bertugas untuk mencetak gol dan sebagai target umpan dalam kerja sama tim sebagai usaha dalam melakukan penyerangan.



Gambar 9.1. Posisi penyerang (warna merah)
Sumber: (Wikipedia, 2023)

2. Bek (defender)

Bek atau pertahanan atau pemain belakang adalah pemain yang bertugas untuk menjaga daerah belakang atau daerah pertahanan. Ada beberapa istilah untuk posisi bek:

- a. Bek tengah atau stoper. Memiliki tugas utama yaitu untuk mencegah dan menghentikan pemain lawan mendekati gawang dan mencegah pemain lawan mencetak gol di posisi tengah lapangan serta membuang bola dari area penalti.
- b. Bek sayap: Tugas utamanya membantu pertahanan dan melakukan serangan.

- c. Libero (sweeper): pemain yang dapat "berkeliaran" di seluruh area pertahanan dan bahkan ikut melakukan serangan.
- d. Bek sisi: berada di posisi sisi pertahanan dan memiliki tugas yang sama dengan bek tengah.



Gambar 9.2. Posisi bek (warna kuning)

Sumber: (Wikipedia, 2023)

3. Gelandang (Pemain Tengah)

Gelandang atau *Midfielder* adalah pemain yang memiliki tugas utama yaitu untuk mendapatkan dan menjaga penguasaan bola, serta memberikan bola kepada pemain penyerang. Seorang gelandang mempunyai tugas untuk bertahan, menerima bola yang ditujukan ke depan, melakukan *tackle* kepada pemain lawan, mencetak dan

membantu menciptakan gol. Beberapa istilah untuk posisi gelandang:

- a. Gelandang tengah: pemain yang tugasnya untuk melakukan serangan dan bertahan serta menjadi pemain yang mendominasi permainan di bagian tengah lapangan.
- b. Gelandang *box-to-box*: pemain yang bisa melakukan perpindahan pertahanan ke kotak penalti sendiri untuk melakukan tekel, memblokir tembakan lawan dan membangun serangan, serta membawa bola ke kotak penalti lawan untuk menciptakan peluang dan mencetak gol.
- c. Gelandang serang: pemain yang memiliki tugas membantu penyerangan dan mendukung para penyerang dengan umpan-umpannya. Gelandang serang adalah pusat serangan tim dan diharuskan mempunyai teknik skill yang tinggi untuk mendukung tugas mereka sebagai motor dalam membuat serangan.
- d. Gelandang bertahan: pemain yang bertugas untuk menahan laju bola di lapangan tengah serta memberikan tekanan kepada lawan agar tidak leluasa dalam melakukan serangan, posisi gelandang bertahan berada di depan pemain belakang.
- e. Gelandang sayap: pemain yang bertugas untuk memberi umpan silang kepada penyerang, untuk posisinya sendiri yaitu memainkan peran disisi lapangan.
- f. Playmaker: pengatur dalam sebuah tim, yang sering mengatur pola atau alur dalam melakukan serangan saat bertanding.



Gambar 9.3. Posisi gelandang (warna biru)

Sumber: (Wikipedia, 2023)

4. Kiper

Kiper atau penjaga gawang adalah pemain yang memiliki tugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobola atau kemasukan gol dari lawan. Kiper adalah pemain yang diperbolehkan untuk memegang bola dalam keadaan aktif atau saat pertandingan masih berlangsung, akan tetapi hanya bisa dilakukan di dalam kotak penalti. (wikipedia, 2022)

9.2.2 Istilah untuk Tendangan dalam Permainan Sepak Bola

1. Tendangan gawang
Tendangan dilakukan setelah wasit memutuskan terjadi pelanggaran yaitu bola keluar lapangan dan melewati garis gawang yang dilakukan oleh pemain lawan.
2. Throw in atau lemparan ke dalam
Lemparan yang dilakukan di luar atau pinggir lapangan setelah bola melewati atau keluar dari garis sisi lapangan.
3. Back heel
Teknik menendang bola yang dengan menggunakan tumit kaki. Sering digunakan untuk melakukan gerakan tipuan.
4. Tendangan first time
Tendangan yang mengarah ke gawang lawan setelah menerima umpan dari teman setim atau mendapatkan bola muntah.
5. Tendangan penalti
Tendangan yang dilakukan di dalam kotak penalti. Jarak titik penalti dari gawang adalah 11 meter. Tendangan penalti didapat ketika seorang pemain melakukan pelanggaran di dalam kotak penalti lawan.
6. Tendangan sudut
Corner kick adalah tendangan yang dilakukan di sudut lapangan atau pojok gawang. Tendangan sudut didapatkan ketika bola menyentuh pemain bertahan lawan yang melewati garis gawang.
7. Tendangan voli
Tendangan lambung tanpa menyentuh tanah yang dilakukan pemain penyerang untuk mencetak gol yang mengarah langsung ke gawang.
8. Back pass
Upaya untuk mengamankan wilayah pertahanan dengan memberikan umpan balik yang ditujukan ke kiper.

9. Ball possession

Poin penting dalam pertandingan untuk meraih kemenangan. Ball possession atau Penguasaan bola dipertunjukkan oleh tim tentang seberapa lama mereka menguasai bola sebuah dalam pertandingan. (Darmawan and Putra, 2012)

10. Bicycle kick

Bicycle kick adalah tendangan akrobatik atau tendangan salto dengan mengguling di udara untuk menyambut bola lambung yang diarahkan ke gawang lawan sehingga dapat mencetak gol.

11. Clearing

Proses untuk menghalau bola di daerah pertahanan sendiri dan menendang bola menjauh dari gawang.

12. Intercept

Cara merebut bola dengan memotong umpan lawan.

13. Nutmeg

Operan yang dilakukan bersama teman setim dengan membiarkan bola melewati kedua belah kaki lawan.

14. Free kick

Tendangan bebas yang didapatkan setelah terjadi pelanggaran salah satunya adalah melakukan handball.

15. Pedalada

Skill yang dimiliki oleh pemain dengan menggerakkan kaki menari-nari di atas bola.

16. Pressing

Taktik yang digunakan untuk menekan penguasaan bola dari lawan dan menutup celah ketika lawan membawa bola atau melakukan serangan.

17. Juggling

Teknik atau skill yang dimiliki pemain yaitu dengan mengangkat dan memainkan bola berkali-kali.

18. Passing
Memberikan atau melakukan umpan bola ke teman satu tim.
19. Indirect free kick
Tendangan bebas yang tidak bisa langsung menghasilkan gol (sebelum masuk gawang, bola harus terlebih dahulu menyentuh pemain lain).
20. Inside-of-foot pass
Umpan pendek yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.
21. Instep drive
Menendang bola dengan menggunakan kura-kura kaki atau punggung kaki.
22. Instep pass
Tendangan yang dilakukan menggunakan kura-kura kaki; digunakan untuk umpan jarak menengah dan jauh.
23. One-touch passing
Tendangan langsung atau sekali sentuhan yang dilakukan tanpa menghentikan bola terlebih dahulu.
24. Outside-of-foot pass
Tendangan dengan menggunakan kaki bagian luar; biasanya digunakan untuk umpan jarak pendek dan menengah.

9.2.3 Istilah Pelanggaran dalam Sepak Bola

1. Foul
Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain selama pertandingan berlangsung.
2. Handball
Pelanggaran yang dilakukan pemain selain kiper karena menyentuh bola aktif dengan tangan secara sengaja yang masih berada di dalam lapangan pertandingan.

3. Offside

Jenis pelanggaran yang terjadi karena pemain lawan melewati pemain bertahan dan berada pada posisi lebih dekat ke gawang lawan sebelum bola diumpan oleh teman setimya.

4. Kartu kuning

Kartu yang dikeluarkan wasit sebagai peringatan yang diberikan kepada pemain karena telah melakukan pelanggaran baik itu pelanggaran yang disengaja atau pelanggaran yang tidak sengaja dengan kadar yang tidak terlalu berat.

5. Kartu merah

Kartu yang dikeluarkan oleh wasit sebagai tanda peringatan yang diberikan wasit kepada pemain yang melakukan pelanggaran berat sehingga pemain yang mendapat kartu merah harus keluar dari pertandingan.

9.2.4 Istilah Teknis Pemain Sepak Bola

1. Away

Permainan yang berlangsung di kandang lawan. Home dan away biasanya saling berkaitan. Bila ada home, pasti ada away. Kecuali pertandingan yang hanya digelar satu kali pertandingan saja.

2. Assist

Umpan atau tendangan yang berbuah gol setelah menerima umpan langsung dari teman satu tim.

3. Chip ball

Teknik menendang dengan mencungkil bola untuk dioperkan ataupun untuk mencetak gol menggunakan ujung kaki.

4. Counter attack
Serangan balik. Serangan tiba-tiba yang dilakukan setelah merebut bola dari lawan yang sedang melakukan serangan, sedang pemain lawan masih kedodoran.
5. Diving
Menjatuhkan diri dengan sengaja, seolah-olah dilanggar oleh pemain lawan untuk mengelabui wasit sehingga bisa mendapatkan tendangan bebas maupun pinalti jika berhasil. Tetapi jika wasit melihatnya sebagai diving, pemain bisa saja mendapatkan kartu kuning hingga merah.
6. Dribbling
Menggiring bola. Kemampuan pemain membawa bola untuk nantinya dapat diumpan maupun melakukan tendangan ke gawang lawan.
7. Home
Bermain di kandang sendiri, atau dengan kata lain kita sebagai tuan rumah dalam sebuah pertandingan.
8. Parkir bus
Upaya mempertahankan skor dan mencegah agar tidak kebobolan. Strategi menumpuk pemain di area bertahan. Biasanya hanya ada satu pemain depan yang disisakan di area pertahanan lawan.
9. Sombrero
Teknik atau skill yang dimiliki pemain dengan cara mengecoh lawan dengan mencungkil bola melewati kepala lawan, setelah itu pemain berlari mengejar bola tersebut.

9.2.5 Istilah Waktu dalam Sepak Bola

1. Injury time
Tambahan waktu yang diberikan wasit setelah babak normal.

2. ET (*Extra time*)

Babak tambahan yang diberikan wasit apabila skor berakhir imbang pada babak normal. Sehingga akan diberikan babak tambahan yang disebut extra time diberikan selama 2x15 menit dalam dua babak.

3. FT (*Full time*)

Waktu pertandingan sampai dengan pertandingan selesai, yaitu 90 menit.

4. HT (*Half time*)

Pertengahan atau setengah pertandingan atau waktu jeda/istirahat. HT dalam sepak bola selama 1x45 menit.

5. Adu penalti

Adu pinalti terjadi apabila pertandingan dan pemberian babak ekstra tim masih berakhir dengan skor seimbang. Adu pinalti dilakukan oleh 5 pemain dari masing-masing tim di dalam kotak pinalti.

9.2.5 Istilah lain dalam Sepak Bola

1. Attacker

Pemain yang menguasai bola dan melakukan serangan.

2. Agregat

dua tim yang telah bermain dengan sistem kandang dan tandang (home and away).

3. Baseball throw

Lemparan jarak jauh yang dilakukan oleh seorang kiper dengan gerakan yang menyerupai gerakan lemparan pada permainan bisbol.

4. Ballon d'Or

Penghargaan pada pertandingan FranceFootball yang diberikan kepada pemain terbaik dalam satu musim pertandingan.

5. Boxing day

Pertandingan yang diadakan satu hari setelah hari natal.

6. Big match
Pertandingan sepak bola yang berlangsung dengan mempertemukan dua tim besar. (Litalia, 2019)
7. Blunder
Pelanggaran yang dilakukan oleh pemain belakang maupun kiper sehingga berujung terjadi gol yang dilakukan oleh pemain lawan.
8. Block tackle
Memblok bola atau menjauhkan bola dari lawan dengan menggunakan permukaan kaki bagian dalam
9. Body feint
Gerakan mengecoh untuk menipu atau memperdayai pemain lawan.
10. Boxing
Teknik menepis bola lambung yang dilakukakn oleh kiper agar bola keluar dari daerah gawang.
11. Body chart
Usaha untuk mendorong lawan dengan menggunakan samping badan pada lengan. (Anam, 2019)
12. Breakaway
Situasi satu lawan satu antara penyerang (tim lawan) berhadapan dengan penjaga gawang.
13. Chip pass
Tendangan lambung untuk melewati lawan.
14. Combination pass
Umpan yang dilakukan antarpemain setim.
15. Commit the deffender
Taktik yang dilakukan pemain penyerang dengan menggiring bola ke arah pemain bertahan dan memancingnya menuju daerah berbahaya.

16. Cover

Dukungan pertahanan. Ketika defender yang berada paling dekat dengan bola berjuang menguasai bola, dia didukung dari belakang (dilindungi) oleh rekan setim.

17. Clean sheets

Catatan bagi penjaga gawang yang tidak pernah memasukkan bola dalam satu atau beberapa pertandingan.

18. Defender

Pemain bertahan.

19. Direct free kick

Tendangan bebas yang bisa untuk mencetak gol secara langsung tanpa menyentuh pemain lain.

20. Dive header

Menyundul bola dengan menukikkan badan sejajar dengan tanah.

21. Degradasi

Turun kasta yang terjadi pada tim dari kasta atau divisi yang lebih tinggi ke kasta atau divisi yang lebih rendah pada akhir musim kompetisi.

22. Endurance training

Persiapan latihan dengan efisiensi maksimal menjelang pertandingan.

23. Fair play

Fair play bisa diartikan sebagai bermain secara adil dan jujur. Fair play merupakan kesadaran yang selalu melekat, bahwa dalam bertanding lawan adalah kawan yang diikat oleh persaudaraan olahraga.

24. Far post

Keadaan dimana bola menjauh dari tiang gawang.

25. First defender

Pemain bertahan yang paling dekat dengan bola untuk menghentikan serangan pemain lawan.

26. *First-time shooting*

Tendangan/menembak dengan sekali sentuhan, tanpa mengontrol terlebih dahulu.

27. *Friendly match*

Pertandingan uji coba yang mempertandingkan dua tim yang tidak terikat kompetisi tertentu, dikenal juga sebagai pertandingan eksibisi, pertandingan pemanasan dan pertandingan persiapan.

28. *Goal-side position*

Pemain bertahan yang berada di antara gawang dan pemain lawan yang harus dihalangi.

29. *Hattrick*

3 gol yang dibuat oleh salah seorang pemain dalam satu pertandingan penuh.

30. *Half-volley-shot*

Tendangan yang dilakukan ketika bola lambung yang jatuh dari atas ditendang dengan menggunakan kura-kura kaki begitu bola menyentuh tanah.

31. *Heading*

Menyundul bola menggunakan kepala.

32. *Head to head*

Hasil pertandingan sebelumnya yang mempertemukan dua klub/negara sebelum penentuan lolos ke babak selanjutnya.

33. *Heading technique*

Teknik menyundul bola dengan mata terbuka dan mulut tertutup.

34. *Javelin throw*

Teknik lemparan yang dilakukan oleh kiper untuk melempar bola dalam jarak jauh. Cara yaitu bola dipegang di antara tangan dan pergelangan lalu lengan direntangkan jauh-jauh ke belakang badan.

35. *Jump header*

Loncatan yang dilakukan untuk menyundul bola.

36. *Kick off*

Tanda dimulainya sebuah pertandingan.

37. *Mobility*

Kemampuan bergerak dengan cepat dan mengalir.

38. *Near post*

Bola berada dekat tiang gawang.

39. *One-on-one marking*

Taktik bertahan yang dilakukan seorang pemain bertahan untuk menjaga seorang pemain lawan.

40. *Pertandingan Derby*

Pertandingan lokal yang mempertemukan dua klub yang berada dalam satu kota yang memiliki rivalitas tersendiri.

41. *Quattrick*

Pemain berhasil mencetak 4 gol dalam satu pertandingan.

42. *Receiving surface*

Menerima atau mengontrol bola menggunakan permukaan badan, biasanya menggunakan permukaan kaki dalam atau luar, paha atau dada.

43. *Rolling*

Juga disebut bowling. Lemparan pendek yang dilakukan oleh kiper dalam jarak yang cukup dekat dengan pemain bertahan. Kiper memegang bola dengan satu tangan, melangkah ke arah sasaran, merunduk setinggi pinggang lalu melepaskan bola seperti saat ingin melakukan bowling.

44. *Starting eleven*

Sebutan untuk 11 pemain inti atau pemain utama dalam sepak bola yang dimainkan sejak menit pertama.

45. *Shielding*

Penempatan posisi di antara lawan dan bola yang akan dikuasainya.

46. *Sidearm throw*

Digunakan kiper untuk melemparkan bola dalam jarak pendek dan menengah. Kiper memegang bola setinggi bahu, melangkah ke arah sasaran, dan melepaskan bola kira-kira setinggi pinggang saat lengan mengayun ke depan dan bergerak pelan ke bawah.

47. *Slide tackle*

Defender merebut bola dari arah samping untuk menjauhkan bola dari lawan.

48. *Support*

Gerakan pemain penyerang yang menguasai bola ke arah posisi yang menyediakan ruang tembak agar dapat mengumpan bola kepada rekan seregu.(Luxbacher, 2004)

49. *Suicide goal*

Disebut gol bunuh diri karena gol yang dihasilkan adalah gol yang dibuat oleh pemain ke gawang sendiri.

50. *Tackel*

Merebut bola dari lawan.

51. *Take-on*

Menggiring bila dan berusaha mendesak lawan.

52. *Take-over*

Menguasai bola secara bergantian dengan rekan setim sambil menggiring bola.

53. *Throw in*

Lemparan ke dalam.

54. *Top scorer*

Pencetak gol terbanyak dalam satu pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K. 2019. *Permainan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola*. Edited by Yuwono. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Darmawan, R. and Putra, G. 2012. *Menjadi Juara dengan Sepakbola Possesion*. Jakarta: Kickoff Media-RD Books.
- Litalia. 2019. *Istilah dalam Sepak Bola, Jurnalponse*.
- Luxbacher, J. 2004. *SEPAKBOLA; Taktik dan Teknik Bermain*. 1st edn. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Setiawati, N. 2023. *Istilah Permainan Sepak Bola, IlmuBahasaInggris.com*.
- Wikipedia. 2022. *Sepak Bola, wikipedia*.
- Wikipedia. 2023. *Sepak Bola, Wikipedia*.

BAB 10

PERATURAN PERTANDINGAN DAN PENYELENGGARAAN SEPAKBOLA

Oleh Agung Widodo

10.1 Peraturan Pertandingan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga terpopuler di dunia. Lebih dari setengah populasi dunia (sekitar 4 miliar orang) menggemari olahraga ini (Widodo & Juniarta, 2021). Dalam olahraga ini, terdapat berbagai aturan yang harus dipahami oleh pemain, pelatih, wasit, bahkan penonton.

Sumber hukum utama peraturan pertandingan sepakbola dikenal dengan istilah *Laws of The Game*. Peraturan ini dirumuskan oleh Dewan Asosiasi Sepakbola Internasional atau *International Football Association Board (IFAB)* dan disetujui oleh *The Fédération Internationale de Football Association (FIFA)*.

Seiring dengan perkembangan olahraga sepakbola menjadi sebuah industri olahraga, maka *Laws of The Game* turut mengalami perubahan atau amandemen yang menjadikan permainan berjalan lebih menarik, aman, dan *fair*.

Meskipun demikian, sebenarnya peraturan sepakbola tidak ada yang berubah total. Bahkan dapat disebut hampir sama seperti tahun-tahun sebelumnya. Hanya saja, peraturan sepakbola makin disempurnakan lagi agar memberikan rasa adil bagi para pemain dan tim ketika bertanding.

Melansir dari buku *Laws of The Game 2022/23* (IFAB, 2022) dijelaskan secara lengkap tentang peraturan pertandingan sepakbola terbaru yang meliputi: (1) Lapangan Permainan; (2) Bola; (3) Pemain; (4) Perlengkapan Pemain; (5) Wasit; (6) Oficial

Pertandingan Lainnya; (7) Durasi Pertandingan; (8) Mengawali dan Memulai Kembali Permainan; (9) Bola Masuk dan Keluar dari Permainan; (10) Menentukan Hasil Pertandingan; (11) Offside; (12) Pelanggaran; (13) Tendangan Bebas; (14) Tendangan Penalti; (15) Lemparan ke Dalam; (16) Tendangan Sudut; dan (17) Tendangan Gawang.

Dari 17 aturan yang tertuang dalam buku *Laws of The Game 2022/23* setebal 227 halaman tersebut, dalam bab ini hanya akan dijelaskan secara ringkas sebagai berikut:

10.1.1 Peraturan Mengenai Lapangan Sepakbola



Gambar 10.1. Lapangan Permainan Sepakbola
(Sumber: IFAB, 2022)

1. Ukuran Lapangan
Dimensi: 105 x 68 meter
Area penalti: 40,32 x 16,5 meter

Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 meter

Jarak titik penalti dari garis gawang: 11 meter

Ukuran gawang: lebar 7,32 meter x tinggi 2,44 meter

Perbesaran jarak lapangan: 2-5 meter

2. Ukuran Gawang

Tinggi: 2,44 meter

Lebar: 7,32 meter

3. Ukuran Area Sepak Pojok

Tinggi bendera sepak pojok: 1,5 meter

Radius lingkaran di area sepak pojok: 1 meter

4. Papan Komersial

Jarak antara garis pinggir lapangan dengan papan komersial yakni 1 meter. Papan komersial tidak boleh diletakkan di area gawang, area sepak pojok, dan di lapangan sepak bola.

5. Bola

Bola berbentuk bulat. Berbahan dasar dari kulit. Ukuran keliling bola yakni 68-70 cm. Memiliki berat antara 410-450 gram. Bola harus sesuai standar *FIFA Quality PRO*, *FIFA Quality*, atau *IMS (International Match Standard)*.

10.1.2 Peraturan tentang Pemain

1. Jumlah Pemain

Jumlah pemain sepak bola dalam sebuah tim sebanyak 11 orang. Apabila jumlah pemain dalam satu tim kurang dari 7 orang karena alasan tertentu (cedera atau mendapatkan kartu merah) maka permainan akan dihentikan dan tim tersebut dinyatakan kalah.

2. Pemain Pengganti

Jumlah pemain pengganti tergantung dari laga yang dimainkan. Rinciannya yakni sebagai berikut. Pertandingan internasional antar negara: 11 pemain cadangan
Pertandingan di liga domestik: 5 pemain cadangan.

3. Pergantian Pemain

Jumlah pergantian pemain dalam sebuah pertandingan sebanyak lima kali, dengan rincian tiga kali saat waktu normal dan dua kali saat memasuki babak tambahan waktu.

4. Keselamatan

Dilarang menggunakan perhiasan. Meninggalkan seluruh barang dan alat elektronik di dalam loker.

5. Pakaian

Baju lengan pendek atau lengan panjang, celana pendek, kaos kaki, sepatu, dan *shin guards* (pelindung kaki).

6. Warna Baju

Warna baju yang dipakai kedua tim di lapangan harus berbeda. Misal, tim A menggunakan baju warna merah dan tim B menggunakan baju warna biru.

10.1.3 Peraturan Tentang Wasit

1. Wasit Utama

Bertugas seorang diri sebagai pengadil lapangan. Meniup peluit saat pertandingan dimulai, babak pertama selesai, babak kedua digelar, dan pertandingan selesai. Memberikan kartu kuning atau kartu merah kepada pemain maupun pelatih di pinggir lapangan.

2. Asisten Wasit

Terdapat 2 asisten wasit yang bekerja sebagai hakim garis atau *linesman*. Tugasnya untuk membantu wasit utama dalam menentukan *offside*, pelanggaran pemain, lemparan ke dalam, tendangan gawang, dan sepak pojok. Terdapat 1 asisten wasit yang bertugas mengatur papan pergantian pemain.

10.1 4 Peraturan Jalannya Pertandingan

1. Waktu Permainan Normal

Pertandingan berlangsung selama 90 menit. Pertandingan terbagi ke dalam dua babak, yakni babak pertama 45 menit dan babak kedua 45 menit (2x45 menit). Setiap babak terdapat tambahan waktu antara 1-5 menit, disebut sebagai *injury time*. Ketentuan tambahan waktu saat *injury time* tergantung dari keputusan wasit dan ofisial pertandingan.

2. Babak Tambahan Waktu

Dalam laga-laga tertentu, setelah waktu normal habis dan skor pertandingan masih seri, maka akan dilanjutkan ke babak *extra time*. Babak *extra time* terbagi ke dalam dua babak, yakni babak pertama berlangsung 15 menit dan babak kedua 15 menit (2x15 menit). Jika dalam babak *extra time* skor masih sama kuat, maka akan dilanjutkan ke babak adu penalti.

3. Babak Adu Penalti

Babak adu penalti dilangsungkan untuk menentukan siapa yang akan menjadi juara atau lolos ke babak selanjutnya. Setiap pemain dari kesebelasan di lapangan wajib mengeksekusi tendangan penalti. Tim yang gagal mencetak gol penalti dinyatakan kalah.

10.1.5 Peraturan Tentang Pelanggaran Pemain

1. Pemberian Kartu Kuning

Beberapa pelanggaran yang layak mendapatkan hukuman kartu kuning antara lain: (1) Melakukan *tackle* tidak mengenai bola; (2) Menarik baju tim lawan; (3) *Handball* yang tidak disengaja; (4) Diving; (5) Menghentikan laju pemain lawan dengan cara yang tidak sportif; (6) Protes kepada wasit; dan (7) Membuka baju atau celana saat selebrasi gol

2. Pemberian Kartu Merah

Adapun pelanggaran berat yang diberi hukuman kartu merah yakni: (1) Melakukan *tackle* keras yang tidak menyentuh bola; (2) Mencederai lawan karena *tackle* terlalu keras; (3) Berkelahi; (4) *Handball* secara sengaja; (5) Mengangkat kaki terlalu tinggi; (6) Memicu keributan antara pemain di lapangan; dan (7) Protes keras terhadap wasit.

3. Pemberian Kartu Kuning/Merah Kepada Pelatih

Selain pemain, kartu kuning/merah juga dapat dikeluarkan oleh wasit untuk pelatih apabila melakukan pelanggaran atau perilaku berikut: (1) Protes keras ke wasit; (2) Memicu keributan dengan pelatih lawan; dan (3) Masuk ke lapangan.

10.1.6 Peraturan Tentang *Offside*

Berdasarkan *Laws of The Game*, pemain akan dinyatakan dalam posisi *offside* apabila bagian kepala, tubuh, dan kaki telah melewati garis terakhir pertahanan yang dibuat oleh lawan. Jika hakim garis dan wasit utama tidak yakin, maka bisa melakukan pengecekan menggunakan *Video Assistant Referee* (VAR).

Sementara itu, seorang pemain dinyatakan tidak dalam posisi offside jika tubuhnya sejajar dengan pemain lawan terakhir di garis pertahanan. Apabila pemain lawan melakukan protes terhadap wasit karena kamu dalam posisi *offside*, maka hakim garis dan wasit berhak melihat tayangan ulang melalui VAR.

10.2 Penyelenggaraan Pertandingan Sepakbola

Dalam menyelenggarakan sebuah turnamen atau kejuaraan sepakbola, dibutuhkan manajemen yang matang. Tujuannya agar panitia pelaksana mampu merencanakan, mengatur pertandingan sehingga pertandingan itu berjalan lancar, aman, dan tertib. Salah satunya adalah mengatur tentang sistem pertandingan yang akan digunakan.

Sistem pertandingan itu sendiri merupakan aturan yang dipakai dalam turnamen/kejuaraan olahraga yang mengatur atau mempertemukan peserta satu sama lain untuk mendapatkan pemenang (Gema et al., 2016). Berikut ini adalah beberapa sistem pertandingan yang digunakan dalam penyelenggaraan turnamen/kejuaraan sepakbola.

10.2.1 Sistem Segitiga Tourney

Turnamen sepakbola yang memakai sistem ini hanya melibatkan tiga klub peserta. Tiga tim yang bertanding tersebut bermain dengan susunan jadwal pertandingan seperti fase kompetisi, akan tetapi peraturan dilakukan dengan pertandingan satu babak setiap tim yang bertemu.

Penentuan pemenang adalah dengan sistem poin, yaitu jika menang dalam waktu normal, maka poin yang didapatkan tim 3 poin, dan jika kalah maka 0 poin. Berbeda ketika menang dengan melalui adu penalti, maka pemenang hanya mendapatkan 2 poin dan tim yang kalah mendapatkan 1 poin. Tim yang memperoleh total poin terbanyak adalah juaranya.

Masyarakat di Indonesia seringkali menyebut format turnamen segitiga ini dengan istilah "trofeo". Meskipun secara harfiah sebetulnya kata "trofeo" (Bahasa Italia) itu bermakna piala atau trofi dan bukan merupakan sistem pertandingan. Yang lebih salah kaprah lagi, banyak yang salah memahami bahwa jika trofeo diikuti tiga tim, maka jika pesertanya empat tim maka turnamen dinamakan fourfeo. Fenomena yang terjadi di masyarakat ini tentu harus diluruskan bahwa trofeo bukanlah sistem pertandingan. Pertandingan trofeo pun tidak diakui FIFA sebagai pertandingan resmi, karena aturan permainan yang digunakan tidak sesuai dengan *Las of The Game* terutama pada hukum durasi pertandingan.

Meskipun demikian, format turnamen segitiga ini bisa dimainkan untuk pertandingan yang tidak remisi atau *fun football* yang kini semakin marak di berbagai wilayah Indonesia.

10.2.2 Sistem Gugur

Sistem gugur adalah cara pelaksanaan pertandingan yang menetapkan bahwa peserta yang telah kalah, tidak berhak melanjutkan ke pertandingan tahap selanjutnya (gugur) (Ishak, 2017). Sistem ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Tim yang kalah tidak berhak mengikuti pertandingan babak berikutnya.
2. Pemenang akan bertemu tim pemenang lain sesuai dengan bagan.
3. Tim yang tidak terkalahkan sepanjang turnamen sebagai juara.

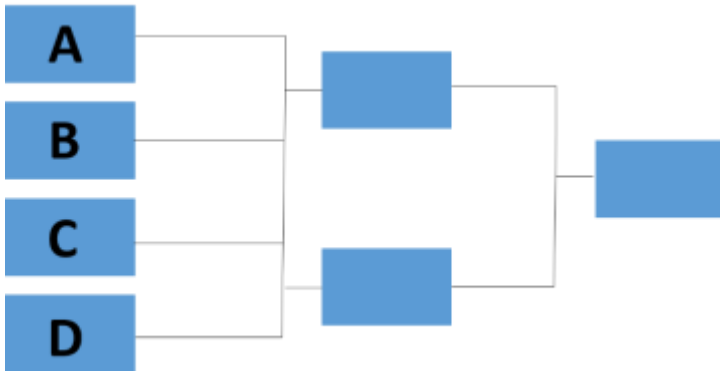
Kelebihan memakai sistem gugur yaitu:

1. Bisa diikuti oleh tim peserta dalam jumlah yang banyak.
2. Menghemat waktu dan biaya penyelenggaraan turnamen.

Adapun beberapa kekurangan sistem gugur adalah:

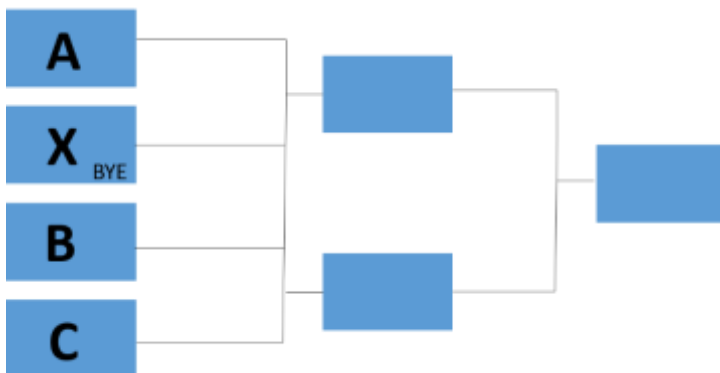
1. Tim yang sama kuat berpotensi saling berhadapan di babak awal.
2. Tim yang sangat kuat berpotensi bertemu dengan tim yang sangat lemah.
3. Tim yang sama-sama lemah berpotensi saling bertemu sehingga salah satu akan melaju ke babak selanjutnya.
4. Tim yang melaju ke babak selanjutnya belum tentu tergolong tim yang berprestasi.
4. Tidak memberi kepuasan kepada tim peserta terutama yang kalah di babak awal karena langsung gugur.

Syarat-syarat dalam sistem gugur harus memenuhi deret ukur. Jumlah peserta harus memenuhi angka perumusan 2^n . (2, 4, 8, 16 dst). Berikut adalah contoh bagan pertandingan sistem gugur dengan jumlah peserta 4 tim.



Gambar 10.2. Bagan Pertandingan Sistem Gugur 4 Peserta.

Jika peserta tidak memenuhi syarat di atas maka kita harus menggunakan sistem gugur dengan babak penyisihan atau sistem *bye* (menang tanpa bertanding).



Gambar 10.. Bagan Pertandingan Sistem Gugur 3 Peserta dengan 1 Bye.

10.2.3 Sistem Kompetisi Penuh

Sistem kompetisi penuh merupakan sistem pertandingan yang digunakan dalam liga-liga resmi. Sistem ini disebut juga dengan istilah *double round-robin* karena setiap tim peserta akan bertemu dengan peserta lainnya dua kali. Satu pertemuan sebagai tuan rumah (pertandingan kandang) dan satu pertemuan sebagai tamu (pertandingan tandang) atau dikenal dengan istilah *home & away*.

Sebagai panduan dalam menghitung jumlah pertandingan dapat menggunakan rumus di bawah ini:

$$\text{Jumlah seluruh pertandingan} = N.(N-1)$$

$$\text{Jumlah pertandingan setiap tim peserta} = 2.(N-1)$$

Penentuan urutan/ peringkat dalam klasemen sistem kompetisi penuh dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1. Mengurutkan perolehan poin kumulatif setiap peserta.
 - a. Menang poin +3
 - b. Seri poin +1
 - c. Kalah poin +0
2. Jika ada >1 peserta yang memperoleh poin kumulatif sama besar, maka untuk menentukan peringkat klasemen ditentukan melalui beberapa cara berikut:
 - a. Selisih gol.
 - b. Jumlah gol memasukkan.
 - c. *Head to head*, hasil pertandingan tim yang nilainya sama tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Gema, A. R., Rumini, & Soenyoto, T. 2016. Manajemen Kompetisi Sepakbola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 8–16. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- IFAB. 2022. *Laws of the Game 2022/23*. The International Federation Association Board.
- Ishak, M. 2017. *Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Bola Voli*. CV Alfabeta.
- Widodo, A., & Juniarta, T. 2021, October 15. Fenomena Fun Football dan Industri Olahraga. *Surat Kabar Harian Kedaulatan Rakyat*, 11.

BIODATA PENULIS



Ansar CS, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih

Penulis lahir di Sinjai tanggal 25 Mei 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan rekreasi kemudian melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Penulis menekuni bidang Menulis mulai pada tahun 2021 dan telah ikut aktif dalam pembuatan *book chapter* dengan judul Pendidikan Jasmani yang telah terbit dan memperoleh HAKI. Penulis juga aktif dalam penulisan jurnal penelitian dan pengabdian kepada masyarakat baik dalam pembiayaan dana hibah maupun biaya secara mandiri.

BIODATA PENULIS



Naufal Adnan.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Penulis lahir di Jakarta tanggal 16 Maret 1998. Penulis adalah mahasiswa tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo.

BIODATA PENULIS



Ade Yuni Sahruni, S. Pd., M. Pd

Dosen Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus

Penulis lahir di Parepare pada tanggal 29 Juni 1995. Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Musamus. Penulis telah menyelesaikan Pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi serta melanjutkan pendidikan S2 Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Dr. Sudirman, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kelolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Penulis bernama lengkap Sudirman, tempat tanggal lahir Sinjai, 30 Oktober 1974. Penulis Adalah anak pertama dari 2 bersaudara. Penulis berasal dari kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Penulis adalah Alumnus dari Universitas Negeri Makassar baik S1 Maupun S2, S3 di universitas Negeri Jakarta dan sekarang mengabdikan sebagai dosen di Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Agus Samuri, S.Pd

Guru PJOK SMP Negeri 29 Samarinda

Penulis lahir di 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Kepeleatihan Olahraga di IKIP PGRI Kalimantan Timur. Penulis adalah salah satu guru Olahraga di SMP NEGERI 29 SAMARINDA KALIMANTAN TIMUR. Penulis juga menekuni Olahraga sepak mulai dari tingkat kabupaten dan kota dan tingkat provinsi hingga tingkat Nasional.

BIODATA PENULIS



Riyan Aref Muhtasim

Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan
Universitas Ngudi Waluyo

Penulis lahir di Pekalongan tanggal 30 Juni 1997. Penulis adalah mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Ngudi Waluyo. Penulis merupakan anak keempat dari empat saudara, dimana semua kakak penulis perempuan. Penulis merupakan mahasiswa yang rajin belajar, untuk mencukupi uang jajan penulis sembari bekerja mengikuti *event* dari beberapa perusahaan. Penulis gemar bermain mobile game seperti PUBG atau Mobile Legends.

Ini merupakan buku pertama penulis, banyak kesalahan yang terdapat dalam buku ini. Saran dari pembaca sangat diharapkan, kritik dan saran bisa dikirim ke riyanabancet@gmail.com.

BIODATA PENULIS



Muhammad Qasash Hasyim, S.Pd., M.Pd.

Dosen Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kelolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Makassar

Penulis bernama lengkap Muhammad Qasash Hasyim, tempat tanggal lahir Sinjai, 21 Mei 1993. Penulis Adalah anak pertama dari 4 bersaudara. Penulis berasal dari kabupaten Sinjai, Sulawesi Selatan. Penulis adalah Alumnus dari Universitas Negeri Makassar baik S1 Maupun S2 dan sekarang mengabdikan sebagai dosen di Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Sandra Arhesa, S.Si., M.Pd., AIFO-P

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka

Penulis lahir di Tasikmalaya tanggal 19 November 1988. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Majalengka. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Program Studi Ilmu Keolahragaan tahun 2012, S2 pada Program Studi Pendidikan Olahraga tahun 2015, dan melanjutkan S3 pada Program Studi Pendidikan Olahraga tahun 2022 di Universitas Pendidikan Indonesia. Penulis menekuni bidang Menulis. Buku yang telah ditulis fokus di bidang Pendidikan dan Olahraga diantaranya: Buku Jago Renang, Metode Latihan Piramid dan Piramid Terbalik, Belajar dan Pembelajaran, Strategi-strategi Pembelajaran, Pengantar Riset Pendidikan, Politik dan Pemasaran Pendidikan, Inovasi, Strategi dan Implementasi Support System, serta Refleksi PON XX dan PEPARNAS XVI Papua.

BIODATA PENULIS

Musdalifah Ramli, M.Pd.

Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Negeri Manado

Penulis lahir di Sidrap tanggal 12 Maret 1995. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi dan melanjutkan S2 pada Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Universitas Negeri Makassar.

BIODATA PENULIS



Agung Widodo, S.Pd., M.Or.

Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Semarang

Penulis lahir di Klaten tanggal 21 Maret 1988. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang. Saat ini, penulis menempuh studi S3 Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Sebelumnya, penulis pernah berkarier sebagai dosen program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Muhammadiyah Sukabumi (UMMI) dari tahun 2015 s/d 2019.

Tercatat sudah puluhan karya artikel ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal dan prosiding nasional dan internasional. Beberapa karya buku juga telah dihasilkan, diantaranya adalah buku yang berjudul “Pendidikan Jasmani bagi Anak Berkebutuhan Khusus dalam Bingkai Islam”, “Budaya Hidup Sehat Islami”, dan “Era Baru Keolahragaan

Nasional: Kumpulan Opini Seputar Peristiwa dan Kebijakan Olahraga Nasional”.

Selain itu, puluhan tulisan opininya dimuat di berbagai media massa baik media cetak maupun *online* seperti di Surat Kabar Harian (SKH) Kedaulatan Rakyat, *ibtimes.id*, *rahma.id*, *berandainspirasi.id*, dan lain-lain.

Saat ini penulis juga terlibat aktif dalam beberapa organisasi antara lain sebagai wakil ketua Bidang Pendidikan dan Penataran KONI Klaten, Sekretaris Asosiasi Futsal Kabupaten Klaten, dan Anggota Bidang Olahraga dan Seni Budaya Pimpinan Cabang Pemuda Muhammadiyah Wedi Klaten. Beberapa penghargaan dan prestasi yang pernah diraih antara lain sebagai Juara 2 Dosen Berprestasi tingkat FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi 2018 dan penerima penghargaan “*Best Opinion Award*” pada ajang International Waqaf Ilmu Nusantara Article Competition 2021.