

Build character with the principle of learning skills and principles of soccer movement training in early childhood

Pomo Warih Adi^{a*}, Sugiyanto Sugiyanto^a, Muchsin Doewes^a, Sapta Kunta Purnama^a

^a*Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia*

*E-mail: warihadipomo@gmail.com

Abstract: Football sports achievements are achieved through a tiered and sustainable long-term coaching process. In Indonesia, children of this age are accommodated in football schools (SSB). Football schools play a strategic role in long-term football development through a scientific approach. Coaching in football schools is based on the characteristics of the age group in accordance with the principles of learning movement skills and the principles of soccer training motion. The method used is literature study or literature review. Data collection used the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews And Meta-Analysis (PRISMA) method. The conclusion of this study states that the research was carried out by analyzing the journal and then making a summary related to the questions and objectives of the research. The journal search procedure has criteria according to the PICOT procedure. The questions used to review journals have been adapted to the PICOT method. The basic technique of playing football is the most important aspect in developing children's football. So that in the process of training / teaching basic football techniques, it is carried out in stages based on the characteristics of the age group. By understanding the characteristics associated with playing football above, coaches and educators can provide appropriate training materials when practicing/learning. Individual and small group play, especially in pairs, is essential for ball touch and learning at their own pace. Training materials will often be done in pairs to strengthen communication, cooperation, and conceptualization of football principles.

Keywords: Character, learning skills, soccer, early childhood

Abstrak: Prestasi olahraga sepak bola dicapai melalui proses pembinaan jangka panjang yang berjenjang dan berkelanjutan. Di Indonesia, anak-anak usia ini ditampung di Sekolah Sepak Bola (SSB). Sekolah sepak bola memainkan peran strategis dalam pengembangan sepak bola jangka panjang melalui pendekatan ilmiah. Pembinaan di sekolah sepakbola didasarkan pada karakteristik kelompok umur sesuai dengan prinsip belajar keterampilan gerak dan prinsip latihan gerak sepak bola. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan atau literature review. Pengumpulan data menggunakan metode Preferred Reporting Items for Systematic Review And Meta-Analysis (PRISMA). Penelitian dilakukan dengan menganalisis jurnal kemudian membuat rangkuman yang berkaitan dengan pertanyaan dan tujuan penelitian. Prosedur pencarian jurnal memiliki kriteria sesuai dengan prosedur PICOT. Soal-soal yang digunakan untuk review jurnal telah disesuaikan dengan metode PICOT. Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa teknik dasar bermain sepak bola merupakan aspek terpenting dalam mengembangkan sepak bola anak. Sehingga dalam proses latihan/pengajaran teknik dasar sepak bola dilakukan secara bertahap berdasarkan karakteristik kelompok umur. Dengan memahami karakteristik yang terkait dengan bermain sepak bola di atas, pelatih dan pendidik dapat memberikan materi pelatihan yang tepat saat berlatih/belajar. Permainan individu dan kelompok kecil, terutama berpasangan, sangat penting untuk sentuhan bola dan belajar dengan kecepatan mereka sendiri. Materi pelatihan akan sering dilakukan secara berpasangan untuk memperkuat komunikasi, kerjasama, dan konseptualisasi prinsip-prinsip sepakbola.

Kata Kunci: Karakter, keterampilan belajar, sepak bola, anak usia dini

PENDAHULUAN

Pembangunan olahraga prestasi harus dilakukan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan. Pembangunan olahraga di Indonesia harus selalu ditingkatkan sejalan dengan penerapan berbagai perkembangan keilmuan dan keilmuan di bidang olahraga. Pemanfaatan penemuan model pelatihan dan berbagai penggunaan hasil penelitian harus diterapkan dalam proses pelatihan oleh pelatih atau pelatih. Sejalan dengan itu, pemerintah dalam hal ini melalui PSSI berupaya maksimal untuk melaksanakan pembangunan berkelanjutan dengan mempertimbangkan beberapa sektor yang sangat vital.

Pengembangan olahraga pada dasarnya adalah tentang partisipasi dan mempromosikan manfaat dari olahraga (Schulenkorf et al., 2016). Berdasarkan karakteristik pengelompokan usia tersebut, maka kurikulum memaparkan tahapan-tahapan perkembangan sepakbola untuk menjadi pemain sepakbola profesional. Dimana pada setiap tahapan tersebut terdapat sistematika dan metode pelatihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok umur. Tahap pembinaan ini akan menghasilkan pemain yang menyukai permainan sepak bola, memiliki keterampilan aksi sepak bola yang baik, dan kompeten dalam permainan (Rahmad et al., 2019).

Salah satu aspek penting dalam pembangunan olahraga di Indonesia adalah aspek peningkatan prestasi. Dalam meningkatkan prestasi perlu dibina dan dikembangkan atlet/atlet menjadi pusat perhatian dengan segala komponen pendukungnya yang merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan. Praktek adalah proses yang paling penting untuk meningkatkan kinerja (Lambert & Borresen, 2010). Proses latihan yang baik harus memenuhi indikator keberhasilan program latihan yaitu meningkatkan hasil latihan, memotivasi proses latihan, meningkatkan daya ingat materi atau isi latihan lebih lama (retensi), dan mendorong siswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari.

Pendekatan Latihan dalam teknik dasar bermain sepak bola dilakukan dengan pendekatan drill seperti pada proses melatih pemain sehingga menimbulkan kebosanan siswa. Pembina atau trainer belum optimal menerapkan model latihan berbasis pendekatan saintifik berdasarkan usia. Proses pelatihan yang dilakukan sebagian besar masih berpusat pada pengalaman pelatih sehingga peran aktif siswa kurang. Pola dan model latihan teknik dasar bermain sepak bola sejak kanak-kanak sampai dewasa sama dengan proses latihan teknik dasar, untuk itu perlu dilakukan perubahan proses latihan menurut kelompok umur, agar siswa lebih berperan aktif sehingga dapat untuk mendukung pembentukan sumber daya manusia yang utuh secara lebih optimal.

METODE

Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan atau literature review. Studi kepustakaan adalah desain penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan sumber data yang berkaitan dengan suatu topik. Sebagai bagian dari pengumpulan data studi literatur, database digunakan untuk mencari sumber literatur. Studi literatur bertujuan untuk mendeskripsikan isi utama berdasarkan informasi yang diperoleh, (Herliandry et al., 2020). Pengumpulan data menggunakan metode Preferred Reporting Items for Systematic Review And Meta-Analysis (PRISMA). Penelitian dilakukan dengan menganalisis jurnal kemudian membuat rangkuman yang berkaitan dengan pertanyaan dan tujuan penelitian. Prosedur pencarian jurnal memiliki kriteria sesuai dengan prosedur PICOT. Soal-soal yang digunakan untuk mereview jurnal telah disesuaikan dengan metode PICOT. Strategi yang digunakan dalam pencarian literatur adalah melalui database penyedia jurnal nasional dan internasional. Database penyedia jurnal nasional dan internasional dapat diakses melalui beberapa website.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Olahraga

Kegiatan olahraga melibatkan kegiatan fisik yang dilakukan oleh tim atau individu yang didukung oleh organisasi olahraga. Aktivitas fisik dapat bersifat spontan atau terstruktur dan dapat dibagi sesuai dengan tujuannya. Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kapasitas fisik. Aktivitas fisik memperhitungkan durasi dan intensitasnya serta aktivitas sehari-hari sehingga mengikuti energi yang digunakan. FYYS, www.fyys.se, (Malm et al., 2019). WHO memberikan rekomendasi umum untuk aktivitas fisik berdasarkan kelompok sasaran yang berbeda. (Han & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019) mengemukakan bahwa dalam setengah hingga dua pertiga pertandingan sepak bola, pemain berjalan dan jogging disebut aerobik, dan pemain berlari lebih cepat disebut anaerobik. . (Sands, 2017) mengemukakan bahwa latihan adalah kegiatan untuk meningkatkan keterampilan latihan dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan olahraga. Artinya, pemain menggunakan peralatan pendukung selama proses latihan.

Tabel 1. Rekomendasi Umum Aktivitas Fisik Berdasarkan Berbagai Kelompok Sasaran

Kelompok	Rekomendasi	Objektif
6-17 Tahun	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua anak dan remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari. 2. Semakin lama semakin baik. Aktivitas fisik harus terutama aerobik dan intensitas sedang hingga tinggi (ditandai dengan peningkatan denyut nadi). 3. Setidaknya melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas tinggi 3 kali seminggu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkembangan otot, rangka, dan sistem saraf. Menjaga berat badan yang sehat dan kesehatan mental yang baik, 2. Pembangunan sosial 3. Integrasi, harga diri yang baik, dan kepercayaan diri, 4. Peningkatan kemampuan belajar.

Latihan

Latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam jangka waktu yang lama, bertahap dan individual, untuk membentuk manusia dengan fungsi fisiologis dan psikologis untuk memenuhi tuntutan tugas, (Smith, 2003). Latihan adalah suatu proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dari hari ke hari, meningkatkan jumlah beban latihan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Pelatihan olahraga harus memiliki tujuan yang jelas, prinsip pelatihan, dan berdampak pada olahraga yang diikutinya (Kellmann et al., 2018). Prinsip-prinsip pelatihan tersebut adalah prinsip kesiapan, prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip kelebihan beban, prinsip progresif, prinsip spesifik, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan, prinsip terbalik, prinsip tidak berlebihan, dan prinsip sistematis, (Tudor O. Bompa & Buzzichelli, 2009). Dalam prinsip pelatihan, individu adalah salah satu syarat utama latihan. Setiap atlet akan memberikan respon yang berbeda terhadap beban latihan, sehingga beban latihan setiap orang tidak dapat disamakan antara satu orang dengan orang lainnya, (Farrow & Robertson, 2017). Prinsip reversibilitas artinya jika atlet berhenti berlatih dalam waktu tertentu atau lama, organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis, (Kulig et al., 2020).

Organ tubuh manusia cenderung mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Keadaan ini menguntungkan bagi pelaksanaan pelatihan sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses pelatihan, (Lidor et al., 2016). Beban latihan harus mencapai atau melebihi sedikit di atas ambang rangsang. Tubuh tidak dapat beradaptasi dengan beban yang terlalu berat, sedangkan beban yang terlalu ringan tidak mempengaruhi peningkatan kualitas fisik, o beban latihan harus menganut prinsip overload, (Lievens et al., 2019). (Nayahangan et al., 2017) mengemukakan bahwa latihan atau latihan memiliki makna sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya. Latihan merupakan alat utama dalam proses latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi tubuh manusia, sehingga memudahkan atlet untuk menyempurnakan gerakannya, (Khan et al., 2012). Pelatihan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, potensi, karakteristik, dan kekhususan olahraga seseorang, (T.O. Bompa & Buzzichelli, 2019). Latihan harus diatur sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis seseorang sehingga tujuan latihan dapat meningkat secara wajar. Kemudian, pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan atlet secara fisik dan psikologis untuk memasuki latihan inti, (Costa et al., 2011). Pemanasan sebelum aktivitas inti mempengaruhi kinerja fisik, (Karvonen, 2015). Gerakan pemanasan tidak hanya gerakan peregangan dan senam tubuh, tetapi juga dapat mencakup beberapa gerakan keterampilan dasar dalam olahraga tertentu (Martin & Martin, 2012).

Kelompok Usia Dini

Model latihan teknik dasar sepak bola menurut kelompok umur terdiri dari (1) kelompok umur 6-7 tahun, (2) kelompok umur 7-8 tahun, dan (3) kelompok umur 10-11 tahun, (Hodge et al., 2017; Macintyre, 2019). Ciri-ciri anak usia 6-12 tahun dari segi psikologis atau mental dan sosial adalah: (1) senang bermain bola, (2) memperhatikan permainan yang terorganisir, (3) memiliki sifat kepahlawanan yang kuat, (4) memiliki perhatian yang kuat terhadap teman, (5) mudah bangun ketika gagal, (6) memiliki rasa tanggung jawab, (7) memiliki kemampuan membaca, (8) bersedia masuk ke dalam kelompok usia sebaya, (9) menjadi mudah terangsang, (10) mengembangkan rasa bangga, (11) mau bekerja bila ada dorongan dari orang dewasa, (12) merasa puas bila dapat menyelesaikan sesuatu, tidak melakukan kesalahan, (13) meningkatkan kerjasama, dan (14) perasaan senang dan loyal terhadap kelompoknya, (Annarino, 1983). (Adolph & Hoch, 2019) mengatakan bahwa

karakteristik anak usia 6-12 tahun dan implikasinya terhadap Program Pengembangan Gerakan Pendidikan McGraw-Hill:

1. Sebuah. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak
2. Perkembangan Gerakan Dasar : Keterampilan Manipulasi
3. Pengembangan Gerakan Dasar: Keterampilan Lokomotor
4. Perkembangan Fisik Anak
5. Pengembangan Perseptual-Motorik dan Intervensi Keterampilan Motorik
6. Pertumbuhan Remaja, Pubertas, dan Kematangan Reproduksi
7. Keterampilan Gerakan Khusus
8. Perubahan Kebugaran Selama Masa Remaja

Latihan Teknik Dasar Sepak Bola

Program pelatihan yang baik harus disusun dengan berbagai cara untuk menghindari kebosanan, keengganan, dan kecemasan sebagai bentuk kelelahan psikologis (Harries et al., 2018). Oleh karena itu, diperlukan variasi dalam pelatihan. (Miranda et al., 2011; Prestes et al., 2009; Williams et al., 2017) menyimpulkan bahwa untuk memaksimalkan peningkatan kekuatan otot, intensitas, dan variasi latihan, termasuk memberikan latihan harian volume, itu lebih efektif daripada variasi mingguan. Sehingga diperlukan variasi jenis latihan untuk membangkitkan motivasi atlet agar tidak terjadi kebosanan dalam melakukan latihan jasmani secara teratur.

Teknik sepak bola adalah kemampuan untuk melakukan tugas secara efisien atau gerakan sepak bola tertentu, (Frediani et al., 2020). Teknik sepak bola adalah :

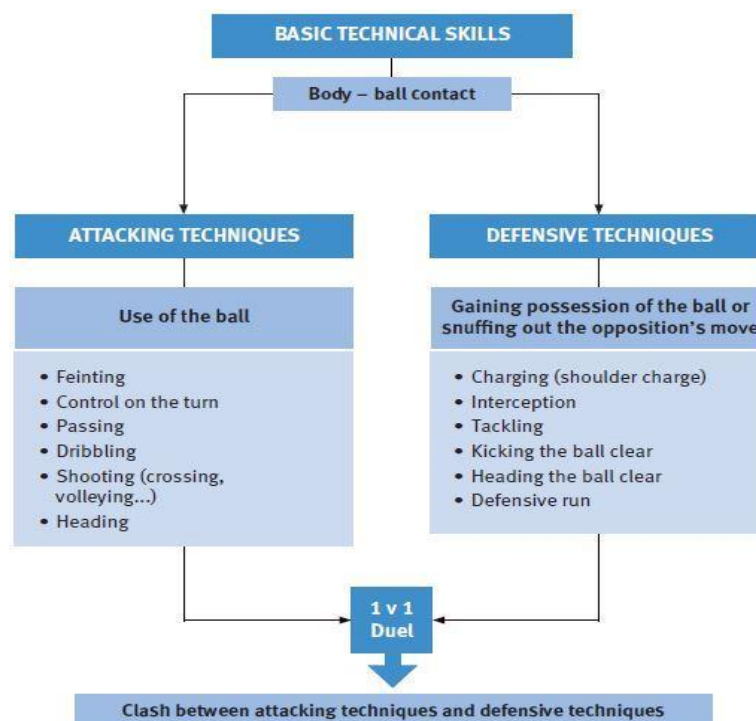
1. Melewati dan menerima (Passing)
2. Lari dengan bola : mengontrol bola yang bergerak di tanah menggunakan kaki dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasannya.
3. Dribbling : mengontrol bola yang sedang bergerak di tanah menggunakan kaki secara terus menerus dengan mengubah lintasannya. Turning : satu atau lebih sentuhan pada bola dengan tujuan mengubah arah secara efisien.
4. Shooting : menendang bola ke arah gawang untuk mencetak gol.
5. Ball Control : menerima atau mengarahkan bola secara efisien di udara atau di tanah. Dalam mengontrol bola ada yang disebut dengan underground ball control. Latihan penguasaan bola dirancang untuk menguasai bola dan menggunakan seluruh bagian kaki. Gerakan ini dimulai dari bentuk paling sederhana menggunakan satu kaki, kemudian meningkat dengan menggunakan dua kaki. Bola paling mudah dioper tepat ke kaki, tetapi pemain harus siap mengontrol bola pada ketinggian, sudut, dan kecepatan berapa pun, (Goldblatt, 2007).
6. 1v1 Heading : menyundul bola dengan kedua sisi kepala untuk bertahan, mengoper atau mencetak gol.
7. Menyerang: Seorang pemain penyerang menguasai bola dan mencoba untuk mengungguli pemain bertahan..
8. Shielding the ball : Merebut penguasaan bola dari lawan oleh pemain bertahan.
9. Crossing dan finishing : Mengoper bola ke rekan satu tim dari bagian mana pun di lapangan ke area di depan gawang untuk mencetak gol.
10. Bertahan 1v1 : Teknik bertahan 1 lawan 1, tujuannya adalah merebut bola dari penguasaan lawan.

Metode latihan teknik dasar sepak bola terdiri dari (1) penguasaan bola dan juggling (2) menggiring bola dan berlari dengan bola (3) mengoper dan menerima (4) menyundul (5) melempar ke dalam (6) small-sided games dengan cara baru. konsep yang sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan siswa. Ada dua prinsip pelatihan, yaitu (1) prioritas pertama berkaitan dengan prinsip-prinsip pelatihan seperti hukum kelebihan beban, hukum pemulihan asli, dan hukum kekhususan; dan (2) prioritas kedua adalah prinsip individu, prinsip variasi, dan prinsip aktif, (T.O. Bomp & Buzzichelli, 2019). Ada perbedaan antara sesi latihan dan latihan, (Dylan Trotsek, 2017). Latihan adalah waktu yang dihabiskan pemain dengan bola, baik sendiri atau dengan satu atau dua pendamping, sedangkan sesi latihan adalah latihan dengan tim dan pelatih meniru permainan sepak bola. Anak-anak harus didorong untuk melatih keterampilan mereka sendiri untuk meningkatkan motivasi mereka dan mendapatkan hasil terbaik. Sesi pelatihan bersama memberikan pengalaman bekerja sebagai tim.

1. Penguasaan bola dan juggling adalah gerakan kaki untuk mengenali dan mengontrol bola.
2. Menggiring dan berlari dengan bola. Menggiring bola adalah keterampilan menggerakkan bola untuk melewati lawan di ruang sempit, (Dorling Kindersley Limited, 2016). Menggiring bola yang baik dilakukan dengan menjaga bola dekat dengan kaki. Menggiring bola berarti mengontrol sentuhan bola, menggunakan bagian kaki, agar bola tetap berada dalam penguasaan dribbler. Menurut

lawannya, seorang dribbler yang sukses bergerak secara tak terduga dan menguasai seni feinting. Teknik dribbling erat kaitannya dengan gerakan feinting untuk mengelabui lawan dan menciptakan peluang untuk mencetak gol. Feinting hanya bisa dilakukan jika pemain memiliki kreativitas, kecepatan, dan koordinasi yang baik. Kemampuan ini menciptakan keindahan permainan sepak bola dan membedakan kualitas di antara pemain sepak bola. Latihan menggiring bola dari gerakan yang sederhana sampai yang kompleks yaitu (1) latihan dribbling stasioner, (2) menggiring bola dengan bergerak tanpa tekanan lawan, (3) menggiring bola dengan tekanan lawan, (4) menggiring bola dengan tekanan lawan seperti permainan. Selanjutnya dijelaskan juga menggiring bola dengan feinting yaitu (1) Step-over: melangkahi bola ke kiri dengan kaki kanan dan berbalik ke belakang dengan kaki kiri, (2) Gunting: melangkahi bola, melakukan trik kiri, dan menyentuh bola ke kanan dengan bagian luar kaki kanan (dilakukan dengan tipuan yang berlawanan), dan (3) Walkover: berjalan di atas bola dan berbalik.

3. Mengoper dan menerima adalah mengoper bola di tanah atau di udara dari satu pemain ke pemain lain dari jarak tertentu.
4. Heading adalah teknik yang unik. Teknik ini dibutuhkan oleh semua pemain di posisi apapun. Sundulan adalah menyundul bola dengan bagian kepala mana pun untuk memblokir, mengoper atau mencetak gol, (Perez, 2011). Heading dilakukan saat bola mendekat, mata pemain harus terbuka dan melihat bola datang saat bersentuhan dengan bola, punggung harus dilengkungkan, lutut ditekuk dan tumit terangkat.
5. Lemparan ke dalam adalah lemparan ke dalam tanpa langkah pertama
6. Small-Sided and Conditioned (SSCG) telah direkomendasikan sebagai materi khusus yang harus diterapkan dalam pelatihan sepak bola, (Clemente, 2016). Latihan dengan small-sided games (SSG) dapat mengembangkan semua aspek yang dibutuhkan dalam sepak bola, yaitu: fisik, teknik, mental, dan taktis. Fédération Internationale de Football Association (FIFA) menjelaskan teknik dasar sepak bola dengan dua bagian, yaitu teknik menyerang dan bertahan, seperti pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Basic techniques of playing football (FIFA, 2004)

Teknik dasar sepak bola merupakan landasan penting dalam perkembangan pemain sepak bola. Juga, keterampilan teknis sepak bola merupakan faktor motivasi bagi pemain. Rasa percaya diri pemain akan meningkat saat ia bisa mengoper lawan, merebut bola dari lawan, mencetak gol dengan teknik bermainnya. Motivasi ini merupakan bagian dari aspek psikologis yang penting untuk meningkatkan keterampilan teknis dan kecintaan terhadap permainan sepak bola.

Program Pengajaran/Pelatihan di Sekolah Sepak Bola

Sekolah sepakbola berperan dalam memberikan wawasan dan pengalaman tentang sepakbola yang sebenarnya kepada anak-anak. Peran penting ini harus direncanakan dengan pola pembinaan yang sistematis dan berkelanjutan (Sucipto et al., 2017). Pola pembinaan sekolah sepakbola dilakukan melalui program pengajaran/latihan yang terstruktur dengan baik. Program pengajaran/pelatihan ini diwujudkan dalam bentuk kurikulum sepakbola. Kurikulum merupakan suatu rencana untuk mengajarkan materi kepada mata pelajaran, proses pembelajaran yang dipandu oleh pelatih/guru harus dapat dipertanggungjawabkan (Blair & Capel, 2011).

Proses Pelatih di sekolah sepak bola paling sukses bukanlah mereka yang memenangkan pertandingan paling banyak. Pelatih dengan pengalaman sukses fokus pada kohesi tim. Keinginan untuk melihat pemain belajar dan meningkatkan keterampilan mereka adalah kunci dari pembinaan yang efektif. Pelatih harus berkomitmen untuk menggunakan semua pengetahuan, kemampuan, dan sumber daya mereka untuk membuat setiap pemain di tim sukses. Fokusnya adalah untuk mempromosikan suasana kerja tim, saling menghormati dan komitmen, dengan mencapai ini, pelatih akan berhasil serta menang.

Salah satu hal penting dalam pembinaan sekolah sepakbola adalah metode pelatihan atau cara yang tepat untuk mengembangkan potensi setiap anak (Whigham et al., 2020). Pendekatan pembinaan yang tepat adalah pembinaan yang berpusat pada pemain, pemain diberikan lebih banyak keterlibatan dalam pembelajaran, sehingga meningkatkan peluang dan memperkuat kemampuannya untuk mempertahankan keterampilan dan prinsip dasar sepak bola. Pembelajaran ini juga mengembangkan kemampuan anak untuk membuat keputusan yang baik selama permainan, elemen penting dalam kinerja yang sukses di semua tingkat permainan. Pelatih harus memahami siapa yang dilatih dan memungkinkan anak untuk membuat keputusan dengan menggunakan penemuan terbimbing dalam pelatihan dan dengan menetapkan tingkat sepak bola yang tepat bagi anak untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah (Riyadi et al., 2020).

Tahapan Latihan Sepak Bola Berdasarkan Kelompok Umur

Pembinaan sepakbola harus dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan, mulai dari usia anak-anak hingga dewasa. Pembinaan ini melalui tahapan-tahapan sesuai dengan karakteristik usia dan mengelompokkannya dalam proses pelatihan/pengajaran. Pengelompokan ini akan memudahkan pelatih/pendidik saat memberikan materi dalam sesi pelatihan. Pembinaan/mendidik anak dengan menyesuaikan karakteristik kelompok usianya merupakan hal penting dalam pembinaan sepakbola (Thatcher et al., 2020). Sekolah sepak bola adalah tahun-tahun pembentukan bagi anak-anak, dan tahap ini adalah kesempatan terbaik untuk menanamkan kecintaan pada permainan sepak bola. Sekolah sepakbola harus membangun budaya yang menguntungkan pemain dan lingkungan yang menyenangkan bagi anak untuk mengembangkan potensinya dan kemudian membentuk tim yang kuat (Potrac et al., 2016).

Filosofi pembinaan sekolah sepak bola sangat mementingkan pelatihan yang sesuai dengan usia dan menciptakan lingkungan belajar yang berpusat pada anak (Ilharco, 2019). Banyak pemain hebat telah mengalami kesuksesan pribadi melalui pelatihan sejak usia dini. Diharapkan bahwa pelatih sekolah sepak bola suatu hari nanti akan melihat anak-anak masa depan dengan bangga atas kesempatan yang diciptakan untuk belajar dan bersenang-senang. Pelatih harus memberikan pengalaman positif kepada anak agar memiliki pengalaman sepakbola yang sehat dan positif (Shanley et al., 2021).

Dari prinsip pembinaan/pelatihan di sekolah sepak bola, yang terpenting adalah kesesuaian antara lingkungan latihan dan pengembangan gerak. Kembangkan pengalaman anak-anak yang paling efektif menggunakan alat dan aktivitas yang sesuai dengan usia, termasuk format permainan. Kegiatan yang diberikan dalam latihan harus mengikuti tahapan yang dialami anak dalam perkembangan geraknya. Memberikan ilustrasi gambar di bawah ini yang menunjukkan tahapan latihan bermain sepak bola sesuai dengan perkembangan usia anak (Gould et al., 2009).

SIMPULAN

Sekolah sepak bola memainkan peran strategis dalam pengembangan sepak bola jangka panjang melalui pendekatan ilmiah. Pembinaan di sekolah sepakbola didasarkan pada karakteristik kelompok umur sesuai dengan prinsip belajar keterampilan gerak dan prinsip latihan gerak sepak bola. Teknik dasar bermain sepak bola merupakan aspek terpenting dalam mengembangkan sepak bola anak. Dengan memahami karakteristik yang terkait dengan bermain sepak bola di atas, pelatih dan pendidik dapat memberikan materi pelatihan yang tepat saat berlatih/belajar. Permainan individu dan kelompok kecil, terutama berpasangan, sangat penting untuk sentuhan bola dan belajar dengan kecepatan mereka sendiri. Materi pelatihan akan sering dilakukan secara berpasangan untuk memperkuat komunikasi, kerjasama, dan konseptualisasi prinsip-prinsip sepakbola.

REFERENSI

- Adolph, K. E., & Hoch, J. E. (2019). Motor Development: Embodied, Embedded, Enculturated, and Enabling. *Annual Review of Psychology*, 2(7), 113–157. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102836>
- Blair, R., & Capel, S. (2011). Primary physical education, coaches and continuing professional development. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.589645>
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, C. (2009). Periodization Fifty Edition: Theory and Methodology of Training. *Human Kinetics*, 53(9).
- Clemente, F. M. (2016). Small-sided and conditioned games: An integrative training approach. In *SpringerBriefs in Applied Sciences and Technology* (pp. 1–13). https://doi.org/10.1007/978-981-10-0880-1_1
- Costa, P. B., Medeiros, H. B. O., & Fukuda, D. H. (2011). Warm-up, stretching, and cool-down strategies for combat sports. *Strength and Conditioning Journal*, 33(6), 71–79. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31823504c9>
- Dorling Kindersley Limited. (2016). *Dorling Kindersley Limited*. Penguin Random House.
- Dylan Trotsek. (2017). Youth Soccer Drills. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9).
- Farrow, D., & Robertson, S. (2017). Development of a Skill Acquisition Periodisation Framework for High-Performance Sport. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0646-2>
- Frediani, J. K., Bienvenida, A. F., Li, J., Higgins, M. K., & Lobelo, F. (2020). Physical fitness and activity changes after a 24-week soccer-based adaptation of the U.S diabetes prevention program intervention in Hispanic men. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(6), 775–785. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.06.012>
- Goldblatt, D. (2007). The Ball is Round: A Global History of Football. In *Penguin Books Ltd*.
- Gould, D., Lauer, L., & Chung, Y. (2009). Coaching life skills through football: Philosophical beliefs of outstanding high school football coaches. *International Journal of Coaching Science*.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). SOCCER ANATOMY. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1689–1699.
- Harries, S. K., Lubans, D. R., Buxton, A., MacDougall, T. H. J., & Callister, R. (2018). Effects of 12-week resistance training on sprint and jump performances in competitive adolescent rugby union players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(10), 2762–2769. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002119>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hodge, S. R., Lieberman, L. J., & Murata, N. M. (2017). Essentials of Teaching Adapted Physical Education. In *Essentials of Teaching Adapted Physical Education*. <https://doi.org/10.4324/9781351217385>
- Ilharco, F. (2019). The relevance of media in football coaching: the case of José Mourinho's leadership approach. *Soccer and Society*. <https://doi.org/10.1080/14660970.2017.1315535>
- Karvonen, J. (2015). *Importance of Warm-Up and Cool Down on Exercise Performance*. <https://doi.org/10.1159/000421152>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Wolfgang Kallus, K., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. In *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60865-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60865-4)
- Kulig, K., Chang, Y. J., & Ortiz-Weissberg, D. (2020). A Perspective on Reversibility of Tendinosis-Induced Multi-Level Adaptations. *Frontiers in Physiology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00651>
- Lambert, M. I., & Borresen, J. (2010). Measuring Training Load in Sports Methods Used To Quantify Training Load. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
- Lidor, R., Tenenbaum, G., Ziv, G., & Issurin, V. (2016). Achieving Expertise in Sport: Deliberate Practice, Adaptation, and Periodization of Training. *Kinesiology Review*, 5(2), 129–141. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0004>
- Lievens, M., Bourgois, J., & Boone, J. (2019). Periodization of Plyometrics: Is There an Optimal Overload Principle? *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003231>

- Macintyre, C. (2019). Understanding motor development. In *Understanding Children's Development in the Early Years*. <https://doi.org/10.4324/9781315776347-5>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martin, N., & Martin, G. (2012). WARM UP, COOL DOWN. In *Australian Tennis Magazine: Asia & the Pacific*.
- Miranda, F., Simão, R., Rhea, M., Bunker, D., Prestes, J., Leite, R. D., Miranda, H., De Salles, B. F., & Novaes, J. (2011). Effects of linear vs. daily undulatory periodized resistance training on maximal and submaximal strength gains. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(7), 1824–1830. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e7ff75>
- Nayahangan, L. J., Clementsen, P. F., & Konge, L. (2017). Training. *ERS Monograph*, 64–77. <https://doi.org/10.1183/2312508X.10002717>
- Perez, J. (2011). U. S. Soccer Curriculum. In *United State Soccer Federation*.
- Potrac, P., Nelson, L., & O’Gorman, J. (2016). Exploring the everyday realities of grass-roots football coaching: towards a relational perspective. *Soccer and Society*. <https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100900>
- Prestes, J., Frollini, A. B., de Lima, C., Donatto, F. F., Foschini, D., de Cássia Marqueti, R., Figueira, A., & Fleck, S. J. (2009). Comparison between linear and daily undulating periodized resistance training to increase strength. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 23(9), 437–2442. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c03548>
- Rahmad, F., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2019). The Achievement-Driven Coaching Management Of Early-Age Football Sport At Tunas Muda Football School In Bengkulu City. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(4), 231–243.
- Riyadi, S., Doewes, R. I., & Gontara, S. Y. (2020). The value of adobe flash player media in the learning of football skills. *International Sports Studies*. <https://doi.org/10.30819/iss.42-1.09>
- Sands. (2017). The Science of Gymnastics. In *The Science of Gymnastics*. <https://doi.org/10.4324/9781315203805>
- Schulenkorf, N., Sherry, E., & Rowe, K. (2016). Sport for development: An integrated literature review. *Journal of Sport Management*. <https://doi.org/10.1123/jsm.2014-0263>
- Shanley, E., Thigpen, C., Kissenberth, M., Gilliland, R. G., Thorpe, J., Nance, D., Register-Mihalik, J. K., & Tokish, J. (2021). Heads Up Football Training Decreases Concussion Rates in High School Football Players. *Clinical Journal of Sport Medicine: Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000711>
- Smith, D. J. (2003). A Framework for Understanding the Training Process Leading to Elite Performance. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333150-00003>
- Sucipto, A., Mutohir, T. C., & Sudijandoko, A. (2017). Development Of Coach Competency Evaluation Instrument Of Football School. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*.
- Thatcher, B., Ivanov, G., Szerovay, M., & Mills, G. (2020). Virtual Reality Technology in Football Coaching: Barriers and Opportunities. *International Sport Coaching Journal*. <https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0011>
- Whigham, S., Hobson, M., Batten, J., & White, A. J. (2020). Reproduction in physical education, society and culture: the physical education curriculum and stratification of social class in England. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1619545>
- Williams, T. D., Toluoso, D. V., Fedewa, M. V., & Esco, M. R. (2017). Comparison of Periodized and Non-Periodized Resistance Training on Maximal Strength: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0734-y>