

LATIHAN FISIK UNTUK PEMAIN USIA MUDA

Oleh:

Herwin

Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

ABSTRAK

Permainan sepakbola saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2 kali 45 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan sepakbola modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Di samping itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Kemampuan fisik, merupakan komponen biomotor yang diperlukan dalam permainan sepakbola untuk disusun dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam waktu sesaat atau dalam beberapa pertemuan saja, melainkan perlu dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama. Bahkan oleh beberapa ahli kondisi fisik, untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan progresif. Hal ini berarti latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia dini, tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Demikian pula dengan cabang olahraga sepakbola, perlu ditingkatkan dan dikembangkan sejak usia dini dengan memperhatikan proses pertumbuhan dan perkembangan motorik anak.

Kata Kunci: Kondisi Fisik, Komponen Biomotor, Usia Muda

Perkembangan olahraga demikian pesatnya dilakukan oleh semua tingkatan usia, baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu semakin diminati oleh masyarakat. Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga tersebut bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran, gengsi, atau untuk pencapaian prestasi.

Olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi memerlukan proses latihan secara detail dan terukur dengan benar,

baik yang sifatnya individual ataupun beregu. Oleh karena itu takaran atau dosis latihan sangat menentukan tingkat keberhasilan prestasi yang diraih. Sepakbola sebagai cabang olahraga permainan yang digemari oleh masyarakat seantero dunia dan oleh semua lapisan masyarakat, merupakan olahraga yang dapat dikategorikan murah, karena dapat dilakukan di lapangan kecil ataupun besar tanpa menggunakan alas kaki alias tanpa menggunakan sepatu. Namun saat sepakbola sebagai olahraga prestasi, menjadi sangat mahal karena memerlukan proses latihan yang cukup lama dan perlengkapan latihan yang cukup banyak.

Berdasarkan pengalaman, kinerja dalam olahraga dapat didasarkan pada atlet yang besar, gizi yang baik, improvisasi teknik melatih, perubahan teknologi, ilmu kesehatan olahraga yang baik, dan program kondisioning yang ilmiah (Stone and Kroll, 1991: 3). Lebih lanjut dinyatakan oleh Stone dan Kroll (1991: 3), bahwa latihan dan program kondisioning memiliki peran yang besar dalam meningkatkan kinerja olahraga, khususnya olahraga prestasi. Demikian pula halnya dengan permainan sepakbola yang dimainkan selama 2 x 45 menit, memerlukan kondisi fisik yang memadai bagi para atletnya. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik, seorang atlet memerlukan latihan secara kontinyu dengan program yang baik, dan materi latihan yang lengkap seperti latihan teknik, taktik, dan mental. Latihan kondisioning diperlukan untuk meningkatkan kapasitas sistem pendukung, khususnya kerja otot (Stone dan Kroll, 1991: 4). Hal ini menunjukkan kerja sistem organ tubuh dan lebih fokus lagi kerja otot sangat tergantung pada hasil latihan peningkatan kondisi fisik yang dilakukan.

Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8 atau 10 tahun. Usia puncak pencapaian prestasi pada usia 18-20 tahun, hal ini menunjukkan untuk mencapai prestasi puncak seorang pemain sepakbola perlu waktu kurang lebih 10 tahun latihan. Kalau seminggu latihan pagi sore sebanyak 5 hari dan setiap

latihan lamanya 2 jam, berarti seminggu latihan sebanyak 10 kali dan dilakukan selama 20 jam latihan. Berarti selama 10 tahun menghabiskan 52 minggu dikalikan 10 dan melakukan 20 jam latihan, hal ini berarti membutuhkan 1040 jam. Hitung pula berapa kalori keluar dan harus diganti, berapa banyak sepatu dan kaos yang harus digunakan selama waktu tersebut. Dengan demikian betapa mahalnnya latihan sepakbola untuk mencapai prestasi puncak!

Demikian pula halnya dengan pembinaan latihan kondisi fisik sepakbola hendaknya dimulai dari usia muda, sehingga pada usia emas, dapat diperoleh hasil kinerja yang optimal. Artinya latihan meningkatkan kondisi fisik dapat dilakukan sejak awal, meskipun harus memperhatikan prinsip pengembangan kondisi fisik umum yang disesuaikan dengan kemampuan dan usia atlet.

LATIHAN FISIK

Permainan sepakbola yang dimainkan dengan lapangan yang lebar memerlukan gerakan yang kompleks. Sebagai cabang olahraga yang gerakan bola datang dan perginya tidak teratur, maka kemampuan bergerak dengan cepat untuk mengontrol, berlari menjemput bola, melompat, lari cepat, berhenti tiba-tiba, ataupun berkelit sangat diperlukan. Hal ini menunjukkan bahwa permainan sepakbola memerlukan unsur-unsur kondisi fisik yang prima. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatihkan meliputi komponen biomotor, seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, kelentukan, dan koordinasi.

Latihan fisik yang tepat sangat mempengaruhi tingkat penampilan seseorang pemain sepakbola. Untuk mendukung kemampuan lainnya, seorang pemain dapat tampil baik dan prima bila mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang baik hanya dapat dicapai bila pemain melakukan latihan secara benar dan pembebanan secara tepat selama proses latihannya. Melalui latihan kondisi fisik, hasil yang dapat diperoleh oleh pemain adalah; sistem

pengaturan kalori, pengaturan berat tubuh, pengaturan tingkat *stress* (tekanan), interaksi sosial, penurunan resiko cedera atau gangguan kesehatan, pencapaian imajinasi diri, dan perasaan yang baik (Bouchard, Claude, et.al., 1992: 181). Dengan melihat keuntungan yang diperoleh dari latihan kondisi fisik, berarti kekhususan latihan perlu diatur dan dimulai sejak usia muda.

Usia pemain sangat menentukan tingkat pembebanan latihan yang dilakukan. Pemain usia muda akan sangat berbeda takarannya dibandingkan dengan pemain remaja atau senior, hal itu sesuai dengan prinsip latihan yang sifatnya individual dan progresif. Artinya, pemain dalam melakukan latihan dimulai dengan pembebanan yang rendah, meningkat sesuai dengan pencapaian penampilan atau prestasi dan tingkatan usia pemain tersebut. Latihan kondisi fisik tidak dapat dilakukan begitu saja, karena bila salah akan mengakibatkan gangguan sistem syaraf, sistem otot, jantung dan paru-paru. Oleh karenanya perlu memperhatikan komponen biomotor yang terlibat dalam permainan sepakbola.

KOMPONEN BIOMOTOR DALAM SEPAKBOLA

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Permainan yang memerlukan gerakan pemain cukup banyak ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan sepakbola bersama-sama teknik, maka dapat dilihat dari pergerakan dalam permainan di lapangan yang sangat kompleks. Di antara komponen biomotor yang penting adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, keseimbangan, kelincahan, dan kelenturan. Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah (1) *endurance*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8)

strength, dan (9) *body composition*. Semua komponen fisik tersebut diperlukan dalam bentuk integrasi dengan kemampuan teknik pemain.

Komponen biomotor dalam permainan sepakbola tersebut perlu dilatihkan sejak usia muda, yaitu sejak usia 10-12 tahun. Oleh karena itu, dalam melatihkan komponen biomotor ini, memerlukan program latihan yang benar dan baik. Proses latihan yang benar dapat dilakukan melalui perencanaan latihan yang benar dan baik dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

PRINSIP DASAR LATIHAN

Latihan yang dilaksanakan oleh pemain perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan yang mendasar. Dalam teori latihan beberapa komponen yang terlibat dalam proses latihan perlu diperhatikan dan dilaksanakan. Treadwell (1991: 66-67) menyatakan bahwa dalam permainan sepakbola perlu dilatihkan kemampuan pemain dengan memperhatikan *specificity* (kekhususan), *overload* (pembebanan), *motivation and discipline* (motivasi dan disiplin), dan *reversibility*. Sukadiyanto menyatakan prinsip latihan meliputi individual, adaptasi, beban lebih (*overload*), progresif, spesifikasi, bervariasi, pemanasan dan pendinginan, periodisasi, berkebalikan, beban moderat, dan latihan harus sistematis (2002: 14). Pada awal latihan sepakbola, latihan kondisi fisik digabungkan dengan latihan teknik. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan motorik anak, maka latihan kondisi fisik secara khusus saat anak sudah memasuki tahap pertumbuhan dan perkembangan yang diperbolehkan. Hindari latihan yang berlebihan bagi pemain pemula. Pelatih atau orang tua jangan memaksakan program latihan yang berat bagi pemain usia muda. Dengan memaksa latihan keras di awal latihan dan umur yang masih muda akan mengakibatkan gangguan fungsi pada saat usia dewasa.

KARAKTERISTIK USIA MUDA

Prestasi puncak seseorang memerlukan waktu latihan yang cukup lama. Oleh karena itu proses latihan kondisi fisik perlu dilakukan sejak usia muda. Cabang olahraga sepakbola, umur latihan dapat dilakukan mulai usia 10-12 tahun (Bompa, 2000: 8). Dalam proses latihan sifatnya masih memulai aktivitas permainan sepakbola sebagai pengenalan, belum secara khusus dilakukan. Untuk kondisi fisik diperoleh melalui latihan teknik yang dilakukan, secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain tersebut. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya umum. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8).

Bentuk latihan teknik dapat dilakukan dengan latihan fisik secara bersama-sama pada usia muda. Gagal pada usia ini, maka akan gagal pencapaian kondisi puncak pemain tersebut. Sebagian pelatih telah menentukan latihan fisik secara khusus pada usia muda ini, namun hasilnya dapat dilihat pada usia tersebut. Seiring dengan pertumbuhan yang sudah dipaksakan tersebut mengalami gangguan pada usia remaja atau dewasanya, di mana kondisi fisik tersebut sudah tidak dapat ditingkatkan secara optimal.

Kegagalan inilah yang menjadi kontroversi di kalangan pelatih dan ilmuwan, bahwa pencapaian prestasi dapat diperoleh sejak usia muda, khususnya untuk pencapaian kondisi puncak. Perdebatan ini sebenarnya tidak perlu terjadi bila pelatih memiliki dasar dan sikap yang ilmiah, dengan mengetahui prinsip dasar latihan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak.

BENTUK PENGEMBANGAN LATIHAN FISIK BAGI PEMAIN USIA MUDA

Pesatnya perkembangan teknologi, mengakibatkan cepatnya penyebaran pengetahuan tentang keilmuan dalam peningkatan

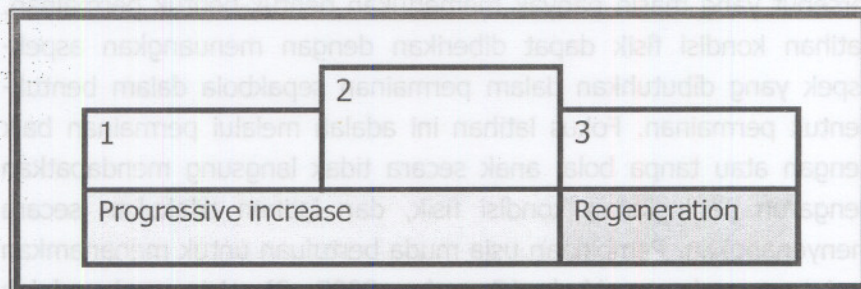
kondisi fisik melalui latihan. Program latihan kondisi fisik dilakukan sesuai dengan tahapan latihan dalam program latihan, yaitu periode persiapan umum dan khusus, periode latihan pra kompetisi dan kompetisi, dan periode transisi. Hal ini penting, sehingga seorang pelatih dapat menentukan bentuk latihan yang tepat bagi pemain. Pesepakbola tanpa memiliki kondisi fisik yang baik, maka akan kesulitan dalam melakukan faktor-faktor keterampilan lainnya (Worthington, Eric, 1984: 12). Lebih lanjut Treadwel menyatakan bahwa kinerja dalam sepakbola merupakan produk semua faktor fisik dan mental individual. Tentu saja semuanya sangat tergantung pada somatotipe tubuh, tinggi, berat badan, dan usia (1991: 62).

Bentuk-bentuk latihan kondisi fisik bagi pemain usia muda hendaknya disesuaikan dengan karakter usia tersebut. Bert van Lingen Direktur Teknik KNVB menyatakan "*let the game be the teacher*", yang artinya melalui bentuk latihan permainan dapat digunakan sebagai sarana belajar bagi pemain usia dini (Ganesha Putera, 2005: 3). Hal ini pula yang menguatkan bahwa latihan kondisi fisik bagi pemain usia muda tidak dapat dipaksakan dengan latihan khusus kondisi fisik. Dengan mempertimbangkan resiko cedera yang sangat mungkin terjadi pada usia pertumbuhan tulang dan otot ini, maka latihan khusus peningkatan kondisi fisik sebaiknya dihindari.

Penyusunan program latihan bagi pemain usia muda pada cabang olahraga sepakbola hendaknya memperhatikan karakter usia tersebut yang masih banyak memerlukan bentuk-bentuk permainan. Latihan kondisi fisik dapat diberikan dengan menuangkan aspek-aspek yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola dalam bentuk-bentuk permainan. Fokus latihan ini adalah melalui permainan baik dengan atau tanpa bola, anak secara tidak langsung mendapatkan pengaruh peningkatan kondisi fisik, dan latihan dilakukan secara menyenangkan. Pembinaan usia muda bertujuan untuk menanamkan kecintaan pada sepakbola (Ganesha, 2005: 3). Usia muda adalah awal untuk mencapai usia emas dalam pembinaan olahraga prestasi.

Contoh-contoh bentuk latihan kondisi fisik tersebut lebih tepat kalau dibuat dalam bentuk latihan dalam *a small-sided games*. Latihan *a small-sided games* menunjukkan makna, bahawa latihan dilakukan dalam bentuk lapangan dengan ukuran lapangan dalam bentuk petak-petak (*grids*) mini dimulai dari ukuran 5 x 5 meter, 5 x 10 meter, 10 x 10 meter, disesuaikan dengan sasaran latihan yang ditentukan. Pembatas lapangan dapat digunakan *cone* (pembatas), atau tiang bendera, corong minyak tanah yang berwarna warni, atau batok kelapa. Perlengkapan lainnya adalah rompi dua warna, dan media lainnya *stick bar* (stik yang lurus) dari plastik atau pralon.

Bentuk-bentuk latihan bagi pemain usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan unsur permainan. Pelatih harus memperhatikan kesempatan istirahat dengan interval yang cukup, karena anak-anak usia dini cepat mengalami kelelahan. Jumlah pengulangan dan volume latihan sangat perlu diperhatikan dan instruktur atau pelatih secara hati-hati harus memonitor interval istirahat yang cukup (Bompa, 2000: 16). Lebih lanjut Bompa menyatakan pembebanan secara progresif penting dilakukan dengan memperhatikan metode pentahapan (*step method*). Untuk anak-anak usia muda, peningkatan beban latihan dilakukan selama dua sampai tiga minggu, kemudian menurun selama satu minggu (2000: 17). Bagan berikut merupakan bentuk peningkatan beban latihan untuk siklus tiga minggu.



Gambar 1. Peningkatan beban latihan untuk siklus tiga minggu (Bompa, 2000: 18)

Bompa (2000: 18) menjelaskan bahwa peningkatan beban latihan harus dilakukan secara progresif, agar adaptasi terhadap aktivitas memiliki waktu yang cukup. Penurunan secara perlahan harus dilakukan saat anak-anak mulai menunjukkan kelelahan pada minggu ketiga. Hal ini perlu dilakukan agar masa pemulihan (*recovery*) cukup dimiliki sebelum peningkatan beban latihan berikutnya. Lebih lanjut dinyatakan oleh Bompa bahwa struktur latihan harus jelas memuat pembebanan latihan secara progresif setiap minggunya. Tabel berikut menunjukkan takaran pembebanan latihan secara progresif dilakukan setiap minggu selama periode latihan (Bompa, 2000: 19).

Tabel 1. Struktur Latihan perMinggu

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Libur	Latihan ringan	Latihan intensif	Latihan intensif	Latihan ringan	Latihan <i>game</i>	Libur

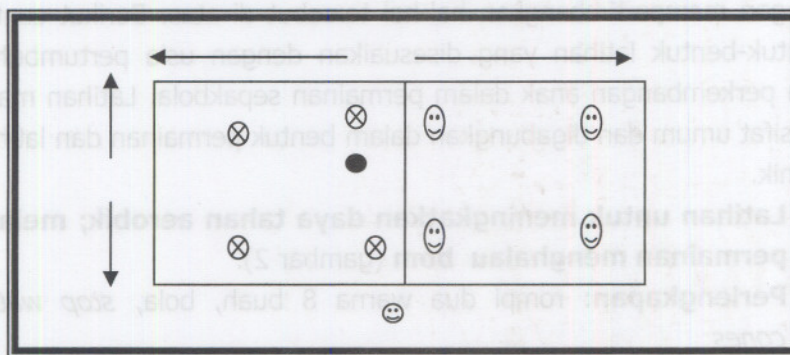
Pengembangan bentuk-bentuk latihan untuk pengembangan kondisi fisik bagi pemain usia muda dalam sepakbola dapat dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal tersebut di atas. Berikut contoh bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan usia pertumbuhan dan perkembangan anak dalam permainan sepakbola. Latihan masih bersifat umum dan digabungkan dalam bentuk permainan dan latihan teknik.

1. Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik; melalui permainan menghalau bom (gambar 2).

Perlengkapan: rompi dua warna 8 buah, bola, *stop watch*, *cones*

Perhatian pelatih: mengawasi setiap pemain untuk aktif bergerak dengan berlari dalam melaksanakan, membantu, ataupun saat menghalang-halangi.

Petunjuk latihan: Dua tim terdiri masing-masing 4 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda (dua warna). Selanjutnya setelah diundi, tim yang menguasai bola (bom) berusaha melindungi bom dan membawanya dengan tangan memasuki daerah lawan. Sementara tim lawan yang tanpa bom berusaha menghalau pemain yang membawa bom dengan tangan memasuki wilayahnya dengan cara menghalang-halangi. Apabila tim lawan yang membawa bom berhasil masuk daerah lawan, maka mereka meletakkan bom dan kembali ke daerah mereka. Sebaliknya bom yang sudah diletakkan tadi, berusaha untuk dibuang atau dikembalikan dengan membawanya ke daerah lawan. Demikian seterusnya dilakukan selama 5 menit bergantian dan diulangi sebanyak 2-3 kali. Bagi tim yang berhasil meletakkan lebih banyak ke daerah lawan, maka tim tersebut sebagai pemenangnya. Dituntut banyak bergerak dengan berlari dan kerjasama untuk memindahkan bom tersebut. Bila selesai dilanjutkan dengan latihan penguasaan teknik dasar.



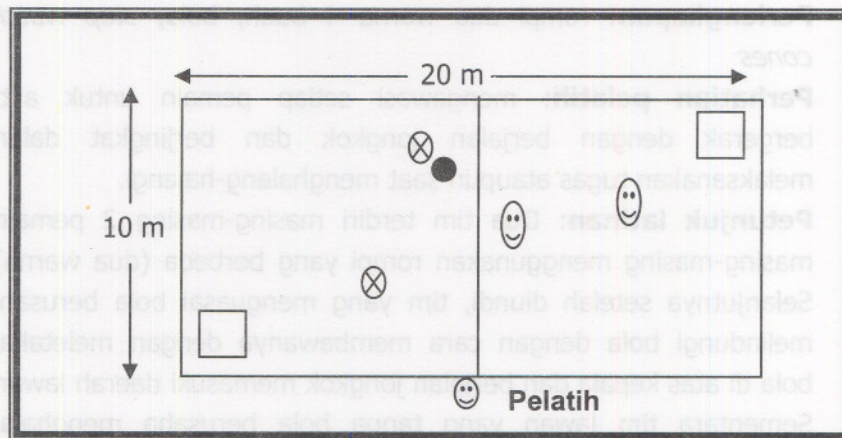
Gambar 2. Permainan Menghalau Bom

2. Latihan untuk meningkatkan kekuatan; melalui permainan tukang angkut (gambar 3).

Perlengkapan: rompi dua warna 4 buah, bola, *stop watch*, *cones*

Perhatian pelatih: mengawasi setiap pemain untuk aktif bergerak dengan berjalan jongkok dan berjingkat dalam melaksanakan tugas ataupun saat menghalang-halangi.

Petunjuk latihan: Dua tim terdiri masing-masing 2 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda (dua warna). Selanjutnya setelah diundi, tim yang menguasai bola berusaha melindungi bola dengan cara membawanya dengan meletakkan bola di atas kepala dan berjalan jongkok memasuki daerah lawan. Sementara tim lawan yang tanpa bola berusaha menghalau pemain yang membawa bola yang memasuki wilayahnya dengan cara menghalang-halangi dengan berjalan jingkat. Apabila tim lawan yang membawa bola berhasil masuk daerah lawan, maka mereka meletakkan bola pada daerah yang ditandai dan kembali ke daerah mereka dengan berjingkat. Sebaliknya bola yang sudah diletakkan tadi, bagi pemain yang kalah berusaha untuk mengembalikan dengan membawanya ke daerah lawannya dengan cara yang sama. Demikian seterusnya dilakukan selama 2-3 menit bergantian dan diulangi sebanyak 2-3 kali. Bagi tim yang berhasil meletakkan lebih banyak ke daerah lawan, maka tim tersebut sebagai pemenangnya. Dituntut banyak bergerak dengan berjalan jongkok dan berjingkat dan kerjasama untuk memindahkan bola tersebut. Bila selesai dilanjutkan dengan latihan penguasaan teknik dasar.



Gambar 3. Permainan Tukang Angkut

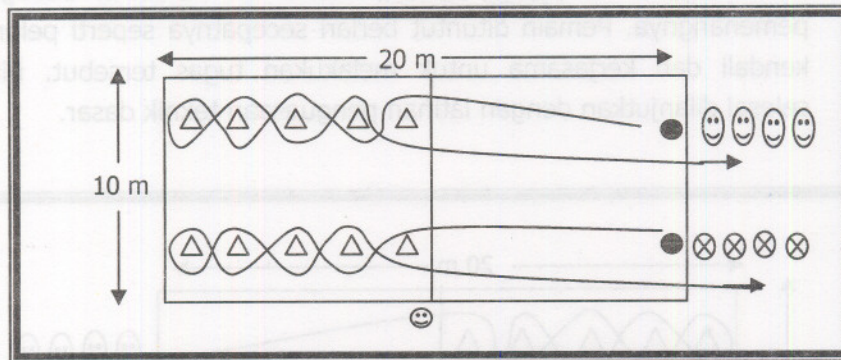
3. Latihan untuk meningkatkan kelincahan, dengan permainan balap *zig-zag* (gambar 4).

Perlengkapan: rompi dua warna 4 buah, bola, *stop watch*, *cones*

Perhatian pelatih: mengawasi setiap pemain untuk aktif bergerak dengan berlari *zig-zag* dengan cepat melewati *cones*.

Petunjuk latihan: Dua tim terdiri masing-masing 4 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda (dua warna). Selanjutnya kedua tim masing-masing yang menguasai bola berusaha melindungi bola dengan cara membawanya dengan tangan dengan melewati *cones* dengan cara *zig-zag* dan kembali sambil menyerahkan bola ke teman berikutnya, dilakukan secepat-cepatnya. Bila keempat pemain telah selesai, maka dilanjutkan dengan cara kedua yaitu menggiring bola melewati *cones* hingga selesai semuanya. Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan pemenang balap tersebut.

Demikian seterusnya dilakukan hingga selesai dan diulangi sebanyak 2-3 kali. Bagi tim yang berhasil meletakkan lebih banyak ke daerah lawan, maka tim tersebut sebagai pemenangnya. Pemain dituntut banyak bergerak dengan berjalan jongkok dan berjingkat dan kerjasama untuk memindahkan bola tersebut. Bila selesai dilanjutkan dengan latihan penguasaan teknik dasar.



Gambar 4. Permainan Balap Zig-zag

4. **Latihan untuk meningkatkan kecepatan; melalui permainan peluru kendali** (gambar 5)

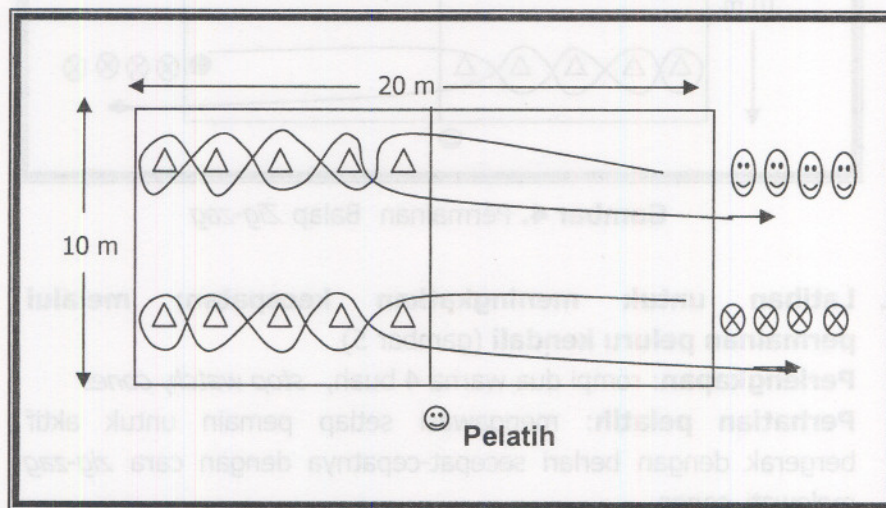
Perlengkapan: rompi dua warna 4 buah, *stop watch*, *cones*

Perhatian pelatih: mengawasi setiap pemain untuk aktif bergerak dengan berlari secepat-cepatnya dengan cara *zig-zag* melewati *cones*.

Petunjuk latihan: Dua tim terdiri masing-masing 4 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda (dua warna). Setelah ada aba-aba dari pelatih, selanjutnya kedua tim masing-masing dimulai dengan pemain urutan pertama berusaha berlari secepat-cepatnya dengan melewati **cones** dengan cara zig-zag dan kembali dengan cara yang sama, dilakukan secepat-cepatnya, kemudian dilanjutkan oleh teman berikutnya hingga

selesai. Bila keempat pemain telah selesai, maka dilanjutkan dengan orang pertama hingga setiap anggota tim melakukan lari cepat dua kali.

Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan pemenangnya. Demikian seterusnya dilakukan hingga selesai dan diulangi sebanyak 2-3 kali. Bagi tim yang berhasil meletakkan lebih banyak ke daerah lawan, maka tim tersebut sebagai pemenangnya. Pemain dituntut berlari secepatnya seperti peluru kendali dan kerjasama untuk melakukan tugas tersebut. Bila selesai dilanjutkan dengan latihan penguasaan teknik dasar.



Gambar 5. Permainan Peluru Kendali

5. Latihan untuk meningkatkan kelentukan; melalui permainan mencabut rumput (gambar 6).

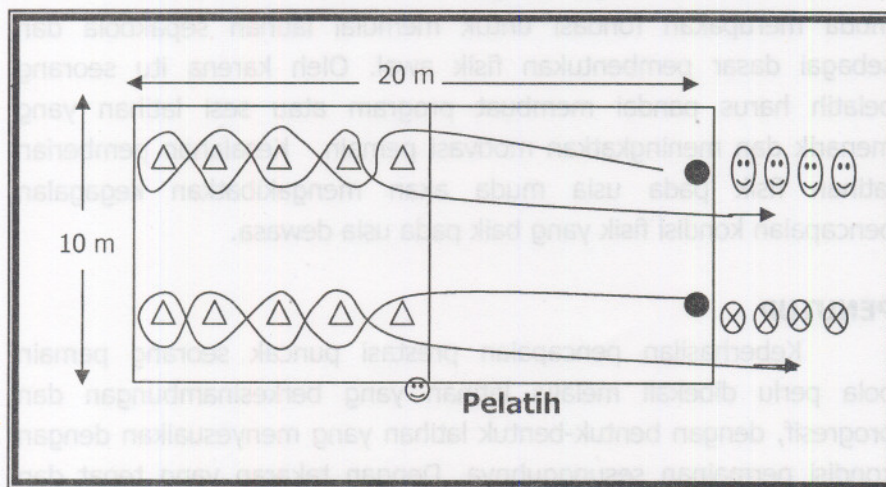
Perlengkapan: rompi dua warna 4 buah, *stop watch*, *cones*

Perhatian pelatih: mengawasi setiap pemain untuk aktif bergerak dengan berlari sambil membungkuk membawa bola

menyentuh rumput secepat-cepatnya dengan cara *zig-zag* melewati *cones*.

Petunjuk latihan: Dua tim terdiri masing-masing 2 pemain, masing-masing menggunakan rompi yang berbeda (dua warna). Selanjutnya setelah aba-aba, pemain terdepan masing-masing tim yang menguasai bola berusaha melindungi bola dengan cara membawanya dengan membungkuk dan melewati cones, serta kembali dengan cara yang sama, bila sudah sampai dilanjutkan oleh teman berikutnya.

Tim yang lebih dulu menyelesaikan permainan merupakan pemenangnya. Demikian seterusnya dilakukan hingga selesai dan diulangi sebanyak 2 kali. Bagi tim yang berhasil kembali ke tempat awal, maka tim tersebut sebagai pemenangnya. Pemain dituntut berlari secepatnya dengan membungkukkan badan seperti mencabut rumput untuk melakukan tugas tersebut. Bila selesai dilanjutkan dengan latihan penguasaan teknik dasar.



Gambar 6. Permainan Mencabut Rumput

Dari contoh bentuk latihan pengembangan kondisi fisik tersebut, dapat dimodifikasi untuk ukuran waktu, ukuran lebar lapangan (*grid*) jumlah pemain yang terlibat, jenis dan warna rompi, jumlah bola yang digunakan. Selanjutnya dalam program semesteran atau bulanan dapat dijabarkan bentuk-bentuk latihan kondisi fisik tersebut dengan variasi latihan yang menarik dan menyenangkan pemain usia muda. Bila hal ini dilakukan dengan baik, maka peningkatan kondisi fisik pemain secara tidak langsung akan diperoleh.

DISKUSI

Pelatih dalam memberikan bentuk latihan kondisi fisik pemain usia muda perlu memperhatikan faktor pertumbuhan dan perkembangan anak, serta memperhatikan karakter pemain usia muda. Penghargaan perlu diberikan bagi yang menang atau berhasil melakukan tugas dengan baik dan hukuman bagi pemain yang tidak berhasil melakukan tugas dengan baik dalam batas mendidik. Usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Oleh karena itu seorang pelatih harus pandai membuat program atau sesi latihan yang menarik dan meningkatkan motivasi pemain. Kesalahan pemberian latihan fisik pada usia muda akan mengakibatkan kegagalan pencapaian kondisi fisik yang baik pada usia dewasa.

PENUTUP

Keberhasilan pencapaian prestasi puncak seorang pemain bola perlu dibekali melalui latihan yang berkesinambungan dan progresif, dengan bentuk-bentuk latihan yang menyesuaikan dengan kondisi permainan sesungguhnya. Dengan takaran yang tepat dan dimulai sejak usia muda, maka penguasaan kondisi fisik, serta komponen lainnya akan terpenuhi. Memperhatikan waktu untuk

istirahat adalah penting, agar anak memiliki waktu pemulihan untuk adaptasi latihan berikutnya dengan baik.

Pelatih hendaknya pandai memberikan bentuk latihan kondisi fisik dalam bentuk permainan bagi pemain usia muda dengan mempertimbangkan faktor pertumbuhan dan perkembangan anak. Karakter pemain usia muda yang perlu diberikan penghargaan (*reward*) berupa pujian bagi yang menang dan berhasil melakukan tugas dengan baik dan hukuman (*punishment*) berupa mengumpulkan *cones* atau rompi dan peralatan latihan lainnya bagi pemain yang tidak berhasil melakukan tugas dengan baik. Usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Seorang pelatih harus memiliki pengetahuan tentang pertumbuhan dan perkembangan anak dan ilmu tentang kepelatihan umum dan khususnya cabang olahraga yang ditekuni. Akhirnya seorang pelatih dituntut untuk mampu membuat program latihan atau sesi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik, menarik, dan mampu meningkatkan motivasi pemain.

SUMBER PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training for Young Champion*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Bouchard, Claude, et.al., 1992. *Physical Activity Sciences*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Ganesha Putera, 2005. *Biarkan Permainan Menjadi Guru dalam KickOff: Media Kepelatihan Sepakbola*. Yogyakarta: KickOff Studies Media.
- Stone, William J. and Kroll, William A., 1991. *Sport Conditioning and Weight Training: Program for Athletic Competition*. 3rd Edition. Dubuque, Iowa: Wim C. Brown Publisher.

Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Treadwell, Peter. 1991. *Skillful Soccer*. London: A & C Black.

Worthington, Eric. 1984. *The Coach: Coach's Manual*. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company, Ltd.

SUMBER PUSTAKA

- Bompa, T. O. 1990. *Total Training for Young Champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, Gaudet, et al., 1992. *Physical Activity Science*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Ganesha Putra, 2002. *Buku Petenisi*. Yogyakarta: Kiblat Media Olahraga Sekolah Yogyakarta: Kiblat Studies Media.
- Stone, William J. and Knoll, William A. 1991. *Sport Conditioning and Weight Training: Program for Athletic Competition 3rd Edition*. Dubuque, Iowa: Wm C Brown Publisher.