

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BERTAHAN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 12 TAHUN

Sigit Eko Pramono, Achmad Widodo, Irmantara Subagio,
Heri Wahyudi, Arif Bulqini

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Corresponding Author:
Sigit Eko Pramono

Abstract.

This study aims to (1) find out the problems of Indonesian national team defenders, (2) find out the football coaching system for 12-year-olds in Philanesia, (3) find out the need to develop a defensive training model in football for 12-year-olds. This type of research is Research and Development (R&D) level 1 which is carried out in five stages, namely potential and problems, literature studies and information collection, product design, design validation, and tested design. Design validation uses FGD (Forum Group Discussion) consisting of practitioners and academics. The results of the study showed that there was a problem in terms of body posture physiology, understanding of defensive tactics faced by defenders in Indonesia is shown by 88% of players who were naturalized by national team coaches are defenders, in the coaching system in Indonesia there is also material on defensive training for children aged 12 years but it is not detailed and the coach's resource factor is not optimal in providing the training so that in the FGD (Forum Group Discussion) it was concluded that it is very necessary to develop a defensive training model in football for children aged 12 years so that in the future there will be many defenders in Indonesia who have a concept of understanding defense and a vision in playing football for the needs of the Indonesian national team.

Keywords: Development research, Football training, Football tactics training, defensive tactics, age 12 years

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah Olahraga yang mendunia di gemari dan di sukai banyak orang. Sepakbola ini di mainkan oleh 2 tim yang berjumlah 11 pemain setiap tim dengan menggunakan kaki dan seluruh bagian tubuh kecuali tangan dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha tidak kemasukan gol (Haikal Millah,2015). Sepakbola tidak hanya tentang teknik bermain dan fisik saja tetapi juga tentang taktik, kerjasama dan semangat persaingan tidak mau kalah yang kuat. Tujuan permainan sepak bola adalah meraih kemenangan. Menurut Gifford (2003:7) tujuan sepak bola merupakan cara memasukkan bola

ke gawang lawan tanpa bantuan tangan atau lengan. Meraih kemenangan sangat sulit, harus menjalani proses latihan yang intensif. Dengan latihan yang keras, usaha dan disertai doa kemenangan akan sangat mudah di dapatkan. Selain itu sepakbola juga memiliki kekuatan dalam menyatukan berbagai latar belakang budaya dan Bahasa di seluruh dunia. Di stadion diseluruh akan ramai apabila ada sepakbola karena sepakbola menjadi daya Tarik universal yang mempersatukan manusia dengan penuh cinta terhadap olahraga sepakbola. Bahkan menurut *Bill Shankey* mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan lebih penting dari pada soal hidup dan mati.

Sejak tahun 2020 pelatih tim nasional Shin Tae Yong melakukan beberapa naturalisasi pemain keturunan Indonesia yang ada di luar negeri untuk tim nasional Indonesia U-20 dan senior. Hingga akhir 2023 ini sudah tujuh pemain naturalisasi yang diresmikan PSSI. Jumlahnya akan terus bertambah pada 2024 nanti, karena sejumlah nama sedang dalam proses naturalisasi. Sejumlah nama sudah dikantongi dan sudah bergabung dalam tim nasional. Antara lain Mark Klock, Jordy amat, Sandy Walsh, Shayne Pattymana, Ivar Janner, Rafael Struick, Justin Hubner, Jay Idzes, Elkan Balgot, Thom Haye, Nathan Tjoe-A-On, Ragnar Oratmangoen, Calvin Verdonk, Maarten Paes, Jens Raven, Mees Hilgers, Eliano Reijndershttps.

Dari sekian pemain naturalisasi ini sebanyak 13 pemain yang berkarakter pemain bertahan, kalau di prosentasekan adalah 77 %. Adapun alasan Shin Tae-yong ingin memperbaiki pertahanan Timnas Indonesia. Jika melihat skuad Garuda saat ini, lini belakang Indonesia diisi oleh pemain muda berbakat seperti Pratama Arhan, Asnawi Mangkualam, Rizki Ridho dan lainnya. Namun, hanya ada nama Fachrudin Aryanto yang merupakan pemain senior di lini pertahanan Indonesia. Shin Tae-yong juga melihat jika lini pertahanan Indonesia belum cukup bagus terutama untuk menghadapi skema bola mati. Pada set piece bola mati seperti sepak pojok, Indonesia kerap kecolongan ketika harus duel bola-bola atas. Masalah postur tubuh yang kurang begitu tinggi yang dimiliki pemain Indonesia berusaha Shin Tae-yong atasi dengan menaturalisasi pemain keturunan di posisi lini belakang dengan postur yang tinggi. Kemudian naturalisasi yang dilakukan Shin Tae-yong juga untuk menunjang filosofi bermainnya. Dalam skema Shin Tae-yong, fullback memiliki peranan yang sangat penting.

Dalam buku *Football Theory*, Jan Tamboer dijelaskan untuk menyusun struktur sepakbola yang logis kita harus tahu pengertian sepakbola sesungguhnya. Menurut FIFA dalam Law of the Game sepakbola adalah permainan yang mencari kemenangan, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah mencari kemenangan dan mencegah kebobolan. Artinya tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol, ini yang

di sebut menyerang dan bagaimana lawan tidak bisa mencetak gol kegawang kita artinya tim harus bisa merebut bola bola agar lawan tidak dapat mencetak, inilah momen yang disebut bertahan. Sehingga dapat disimpulkan bertahan jadi prioritas yg harus diberikan dalam latihan sepakbola. Taktik adalah suatu cara yang digunakan saat bertanding untuk meraih kemenangan yang *sportif*. Taktik selalu berubah sesuai dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan timnya. Mengartikan taktik sebagai pengaturan rencana perjuangan yang pasti untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan (Anang, 2011:10). Bosca Jose (2009:18) menyatakan bahwa pepatah populer berlaku di Italia: serangan terbaik dimulai dengan pertahanan yang baik. Taktik pertahanan diartikan sebagai suatu cara yang dilakukan oleh individu, kelompok, maupun tim terhadap lawan dengan tujuan menahan serangan lawan agar tidak mengalami kekalahan atau kelelahan dalam pertandingan.

Dengan melakukan latihan fisik, teknik, taktik, dan juga mental yang terarah, meningkat, bertahap, serta intensif. Kondisi fisik seorang pemain sangat diperlukan dalam suatu pertandingan (Andrasic 2016:21). Jika proses ini benar maka dipastikan proses tidak akan pernah mengkhianati suatu hasil. Ada banyak cara yang dilakukan untuk meraih kemenangan dalam sepak bola. Salah satu contohnya yaitu mengatur strategi dalam bertahan. Menurut Shufi (2016:105) Dalam sepak bola pemain bertahan merupakan tokoh antagonis untuk mencegah penyerang lawan mencetak gol. Oleh sebab itu pertahanan merupakan hal yang sangat penting untuk meraih hasil positif di setiap pertandingan. Pertahanan yang kuat dan kukuh merupakan fondasi tim tersebut bisa meraih poin. Apalagi ditambah dengan kualitas strategi penyerangan yangimbang. Pertahanan merupakan cara agar tim tersebut tidak kemasukan gol, dengan cara bertahan yang bagus dan rapi maka akan menyulitkan tim lawan untuk mencetak gol. Tujuan pertahanan yaitu memutus suatu serangan sehingga tidak terjadi gol (Ronald, 2017:403).

Strategi dalam bertahan sangatlah bervariasi seperti *man to man marking*, *zone defense* atau kombinasi dari keduanya. Pola pertahanan area atau zone marking adalah pola pertahanan yang dilakukan di area nya sendiri dengan cara membentuk sebuah formasi (Danurwindo, 2017:10). Garry (2017:1) menyatakan bahwa kerja sama tim merupakan suatu pembagian tugas yang baik. Serta banyak faktor dalam menentukan strategi dalam bertahan. Formasi *team* bisa mempengaruhi dalam *system* pertahanan tim itu sendiri. Ada beberapa prinsip-prinsip dalam pertahanan atau dalam bertahan yaitu *compactness*, *narrow*, *Short*, *pressure* (Danurwindo, 2017:41).

Pendekatan sepakbola proaktif memberikan preferensi lebih pada penguasaan bola. Dimana saat tim kita menguasai bola, secara otomatis lawan tidak akan dapat mencetak gol. Untuk itu pendekatan proaktif juga harus dilakukan saat tim bertahan yaitu dengan orientasi pressing untuk secepat

mungkin merebut bola sehingga dapat menguasai bola. Dalam sepakbola di butuhkan intelegensi untuk bisa bermain sepakbola dengan baik. Untuk membentuk otomatisasi gerak dan mind set pola pikir harus di berikan latihan sepakbola secara holistic dan berkesinambungan sejak usia muda sehingga mereka akan memahami cara bermain sepakbola yang efektif dan terkonsep. (Danurwindo,2017)

Berdasarkan karakteritik pengelompokan usia, kurikulum sepakbola Indonesia kemudian menjabarkan tahap-tahap pembinaan sepakbola usia muda yang harus di lalui pemain. Di mana setiap tahapan tersebut terdapat sistematika dan metode latihan yang spesifik sesuai kebutuhan tiap kelompok umur. Tahapan pembinaan ini akan mencetak pemain yang mencintai permainan sepakbola yang memiliki skill aksi sepakbola mumpuni dan kompetensi dalam permainan sepakbola. Kurikulum tersebut di buat sebagai pedoman pelatih untuk melatih anak usia muda. Dalam kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia anak usia 12 tahun termasuk dalam fase pengembangan skill.

Gambar 1. Kurikulum Sepak Bola Indonesia Tahun 2017

AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
18+	Fase Penampilan	P-3-M	11 v 11	Belajar untuk Menang
17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			Belajar Bermain Sepakbola 11v11
16				
15				
14				
13	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M	7 v 7 Tanpa Offside	Belajar Aksi-aksi Sepakbola
12		belajar - Belajar - Main		
11				
10				
9	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M	4v 4 Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola
8		main - Belajar - Main		
7				
6				

Sumber: kurikulum sepakbola Indonesia 2017

Sepak bola di anak-anak usia 12 tahun banyak digemari. Pada usia ini fokus utama adalah memperkenalkan anak-anak pada dasar-dasar sepak bola, mengembangkan keterampilan teknik dasar, dan membantu mereka memiliki pengalaman yang menyenangkan dalam bermain sepak bola. Karakteristik Pemain 10-13 tahun adalah Tubuh proporsional, keseimbangan jasmani dan

biologis, Semangat berkompetisi tinggi, tidak mau kalah, Koordinasi gerak prima, Kemauan belajar tinggi, antusias pada hal baru (Danurwindo,2017)

Dalam latihan sepakbola sejak usia 12 tahun akan terekam di memori otak mereka sehingga sebaiknya semua bentuk latihan diberikan baik ketrampilan gerak skill individu, taktik, mental maupun fisik. Memori yang baik dan benar di usia 12 tahun akan tersimpan dan menjadi satu kesatuan yg menjadi dasar mereka saat bermain sepakbola. Kemampuan belajar, mengingat dan mengakses ingatan di usia 12 tahun berkembang sangat pesat dalam otak dan pikiran mereka dalam waktu jangka panjang *long time memory*. Ilmu saraf mengakui keberadaan banyak jenis memori dan lokasi fisiknya di dalam otak kemungkinan besar bergantung pada sistem masing masing yang memediasi pengkodean memori tersebut. Bagian otak kecil, striatum, korteks serebral, hipokampus, dan amigdala dianggap memainkan peranan penting dalam memori.

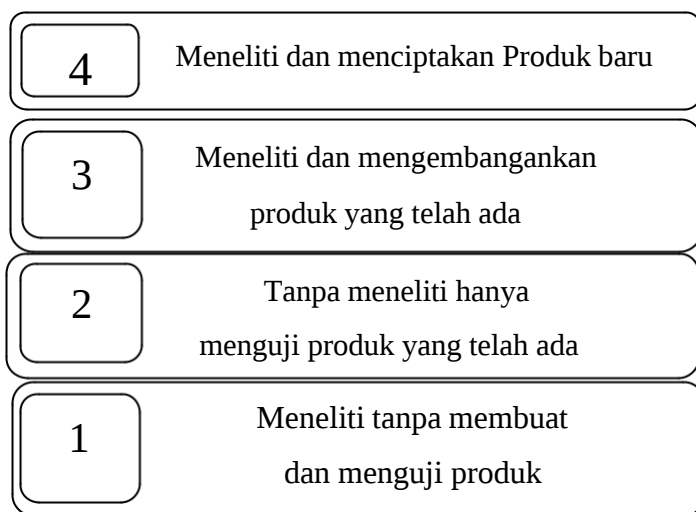
METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam rencana penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan. Menurut Sugiyono (2015:2), metode penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian bersifat analisis kebutuhan dan untuk mengkaji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat.

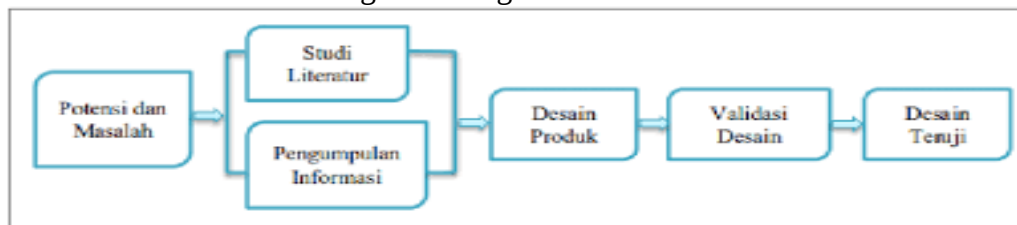
Menurut Sugiyono (2015:40) “Penelitian pengembangan mempunyai empat tingkat kesulitan yaitu : meneliti tanpa menguji (tidak membuat dan tidak menguji produk), menguji tanpa meneliti (menguji validasi produk yang telah ada), meneliti dan menguji dalam upaya mengembangkan produk yang telah ada dan meneliti menguji dalam menciptakan produk baru”. Hal ini dapat digambarkan seperti dibawah ini:

Bagan 1. Langkah Penelitian



Berdasarkan tingkatan level dalam penelitian RnD tersebut maka penelitian yang saya masuk dalam tingkatan level 1. Adapun tahapan yang harus dilakukan adalah , sebagai berikut:

Bagan 2. Langkah Penelitian



Teknis Analisis data

Dalam penelitian ini potensi dari masalah yang mendasari peneliti adalah isu kekikinian yaitu pelatih Timnas Indonesia Shin Tae Yong yang menaturalisasi pemain keturunan Indonesia yang diluar negeri dan yang di naturalisasi 88% adalah pemain belakang. Studi literatur yang di ambil peneliti yaitu buku filanesia yang menjadi acuan kurikulum sepakbola Indonesia dalam pembinaan, buku FIFA tentang sepakbola dan latihan sepakbola, buku tentang psikologi anak usia, Serta fisiologi tentang Sistem syaraf dan perkembangan otak anak. Beberapa pengumpulan informasi kebeberapa praktisi serta Akademisi yang di anggap ahli dibidang Sepakbola dan pembinaan sepakbola. Kemudian peneliti membuat kesimpulan sementara berupa desain produk untuk

di diskusi Bersama dalam sebuah forum kepelatihan. Dalam penelitian ini validasi dapat di lakukan dengan cara FGD (Focus Group Discussion) sehingga penelitian membuat forum kepelatihan untuk berdiskusi untuk membahas masalah yang diambil peneliti ini. Dari validasi lewat diskusi tersebut didapat sebuah kesimpulan yang bisa dijadikan sebuah desain produk dianggap sudah teruji.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Anak Usia 12 Tahun

Perkembangan anak usia 12 tahun secara fisik

Pada usia 10-12 tahun, sebagian besar anak akan mulai mengalami pertumbuhan fisik yang sangat signifikan. Anak perempuan cenderung tumbuh lebih cepat, sehingga mereka mungkin tiba-tiba sudah lebih tinggi dari anak laki-laki pada usia yang sama. Baik anak laki-laki maupun perempuan biasanya mulai menunjukkan tanda-tanda pubertas pada usia 10 tahun. Namun, waktu pertumbuhan tiap anak berbeda-beda. Ada beberapa anak yang mungkin harus menunggu sampai mereka berusia 11, 12 atau bahkan 13 tahun untuk mengalami pubertas. Berikut beberapa tonggak penting perkembangan fisik anak usia 10-12 tahun:

1. Menunjukkan peningkatan dalam kelincahan, kecepatan, koordinasi dan keseimbangan
2. Mulai menunjukkan tanda tanda ubertas seperti kulit berminyak, peningkatan keringat, dan pertumbuhan rambut di area genital dan dibawah lengan pada anak perempuan mereka mungkin mengalami menstruasi sedangkan anak laki laki menjadi lebih berotot.
3. Memiliki koordinasi otot kecil yang lebih baik.

Meskipun anak usia 10-12 tahun sudah lebih dewasa dalam banyak hal, tapi mereka masih membutuhkan waktu tidur lebih awal. Anak-anak usia ini harus tidur antara 9 sampai 10 jam setiap malam. Untuk menunjang tumbuh kembangnya, ibu juga bisa melengkapi kebutuhan gizi anak dengan memberikan suplemen vitamin.

Perkembangan anak secara emosional

Anak-anak yang berusia antara 10 dan 12 tahun biasanya sudah memiliki pemahaman diri yang lebih baik. Kebanyakan dari mereka sedang mempersiapkan untuk naik ke sekolah menengah pertama dan bersiap-siap untuk mengeksplorasi lingkungan sosial yang baru. Untuk anak perempuan yang umumnya mengalami perkembangan fisik yang lebih cepat dan memasuki masa pubertas lebih awal daripada anak laki-laki, transisi ke masa remaja bisa

memicu sejumlah emosi. Contohnya antara lain rasa malu, galau, khawatir atau rasa excited.

Pada usia ini, orangtua sebenarnya sudah bisa mengharapkan anak untuk memiliki kontrol yang lebih baik atas emosi, dan mungkin menemukan Si Kecil sudah lebih pintar dalam mengatasi konflik dan menegosiasikan solusi dengan teman-teman. Namun, jangan kaget ya, karena pada saat yang sama, Si Kecil mungkin juga akan mengalami beberapa gejolak dalam emosinya.

Hal itu wajar karena ia mungkin mengalami stres ketika mencoba menghadapi semua perubahan fisik dan perubahan lainnya yang cukup drastis dalam masa ini. Tugas sekolah yang semakin sulit, berusaha untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan teman-teman, serta menghadapi perubahan fisik yang terjadi saat tumbuh dewasa adalah beberapa hal yang bisa memengaruhi emosi anak. Oleh karena itu, pada usia 10-12 tahun, penting bagi orangtua untuk membantu anak untuk belajar bagaimana cara yang baik dalam menghadapi emosi yang tidak nyaman. Misalnya seperti frustrasi, kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan lain-lain

Perkembangan anak secara sosial

Anak perempuan berusia 10-12 tahun biasanya akan membentuk geng atau kelompok pertemanan. Mereka mungkin menjadi posesif terhadap teman-teman mereka dan bisa saling cemburu satu sama lain. Sedangkan anak laki-laki biasanya lebih mudah berteman pada usia tersebut. Hubungan mereka cenderung didasarkan pada kepentingan bersama daripada perasaan pribadi yang kuat.

Pada usia ini, anak-anak juga sudah memiliki kemampuan yang baik untuk merasakan emosi orang lain dan membaca bahasa wajah dan tubuh. Penerimaan oleh kelompok teman sebaya merupakan hal penting yang memiliki efek kuat untuk tahap perkembangan berikutnya. Bila anak tidak mendapatkan penerimaan dari teman sebayanya pada usia ini, ada kemungkinan ia bisa memiliki masalah perilaku dan emosional pada masa remaja.

Selain itu, anak-anak usia 10-12 tahun juga akan bersemangat untuk menyesuaikan diri dengan mengenakan pakaian yang tepat, mendengarkan musik yang tepat, atau menyukai dan tidak menyukai hal yang sama dengan teman-temannya. Sebagai orangtua, ibu bisa mendukung perkembangan sosial anak usia 10-12 tahun dengan membiarkan mereka memiliki privasi dengan teman-teman mereka. Menelpon atau saling mengirimkan pesan dan berbagi rahasia adalah hal yang wajar pada usia ini dan itu bisa menjadi penting bagi perkembangan kesehatan Si Kecil.

Perkembangan anak secara kognitif

Menginjak usia 10-12 tahun, terkesima melihat bagaimana Si Kecil sudah mulai berpikir dan berbicara seperti orang dewasa. Hal itu karena anak-anak yang hampir memasuki masa remaja ini sudah memiliki keterampilan bahasa dan kemampuan kognitif untuk mengumpulkan informasi dan merumuskan pendapat, serta pemikiran yang terorganisir dengan baik. Itulah mengapa anak usia 10-12 tahun sudah bisa menjadi teman yang baik untuk diajak berdiskusi mengenai peristiwa terkini, buku, musik, seni, dan mata pelajaran lainnya.

Pada kebanyakan anak, tahap perkembangan pada usia 10-12 tahun dipenuhi dengan pembelajaran dan pertumbuhan kognitif yang cepat. Mereka juga mulai mempelajari materi yang lebih rumit pada setiap mata pelajaran di sekolah dan bersiap-siap untuk naik ke sekolah menengah pertama. Anak yang berusia 10-12 tahun juga sedang mengalami transisi menuju kemandirian yang lebih besar dalam mengelola dan mengatur pekerjaan sekolah, pekerjaan rumah, dan membutuhkan lebih sedikit pengawasan dari orangtua. Itulah tahap perkembangan anak pada usia 10-12 tahun

Ilmu Fisiologi Dalam Sepakbola

Dalam ilmu fisiologi sepakbola termasuk pembelajaran kognitif dan reflektif. Sepakbola adalah olahraga pengambilan keputusan. Dalam setiap situasi permainan, bervariasi dan acak, pemain harus dengan situasi permainan dan menyelesaikannya melalui keputusan sadar dan tidak sadar, oleh karena itu tidak dapat bermain sepakbola tanpa otak yang bertanggung jawab untuk memproses rangsangan yang diterimanya, menafsirkan dan memutuskan untuk melakukan tindakan motorik berbasis taktis-teknis tertentu dan spesifik dalam situasi permainan sepakbola (Martinez Garcia, JL, 2014).

Ilmuwan spesialis *Neuroscience*, John-Dylan Haynes telah menemukan bahwa sebagian besar keputusan dibuat di bagian bawah sadar otak kita (otak reptile dan limbik). Kira-kira 10 detik sebelum kita menyadarinya kemudian ke alam sadar untuk di asimilasi. dan pada saat itulah kita percaya diri kita menjadi partisipan dalam proses pengambilan keputusan. Hal ini akan menjelaskan keefektifan waktu respon dari banyak tindakan yang tidak memiliki cukup waktu untuk membuat penafsiran keputusan tersebut.

Dalam sepakbola situasi kecepatan pengambilan keputusan yang tinggi, pertama otak bawah sadar bertindak berdasarkan semacam *otomatisme* berdasarkan pengalaman serupa (pelatihan dan kompetisi) dan kemudian keputusan itu, yang sudah dibuat, diteruskan ke otak sadar (neokorteks). Dengan cara ini kita bias mengetahui tentang penilaian berlebihan pada bagian depan

otak dalam proses pengambilan keputusan. Meskipun *Neokorteks* tampaknya dapat membatalkan keputusan yang di buat sebelumnya (Guindos,2015).

Olahraga situasional kayak sepakbola memaksa kita untuk melatih alam bawah sadar dengan cara pragmatis dan spesifik untuk menghasilkan kebiasaan berperilaku diotak bawah sadar untuk memberikan respon otomatis yang gesit dan efektif dalam situasi permainan. Otak menjadi instrument kerja utama dalam olahraga situasional kolektif seperti sepakbola, dan efisiensi serta efektifitas otak akan ditentukan oleh *genom* dan *sinaptom*. *Genom* terdiri dari sekumupulan gen yang di wariskan yang tetap tidak berubah sepanjang hidup individu. Sebaliknya *sinaptom* adalah jaringan otak besar yang terdiri dari miliaran sirkuit dan jaringan saraf yang bertanggung jawab untuk menerima rangsangan berbeda dan menghasilkan proses pengambilan keputusan.

Dalam FGD (Focus Group Discussion) yang dibuat peneliti melibatkan 4 praktisi (pelatih) dan 1 Akademisi yang berdiskusi bersama dalam virtual diskusi. Pokok diskusi antara lain:

1. Naturalisasi pemain nasional Indonesia yang di lakukan Shin Tae Yong

Dalam forum diskusi ini berpendapat bahwa yang di lakukan Shin Tae Yong menaturalisasi pemain keturunan dikarenakan tidak menemukan pemain belakang yang sesuai dengan game plan yang mau dilakukan di tim Nasional Indonesia, secara fisiologi postur pemain Indonesia dianggap kurang tinggi, knowledge pemahaman konsep bertahan pemain Indonesia dianggap kurang

2. Problem pemain belakang Indonesia

FGD (Focus Group Discussion) menyatakan ada problem yang harus di selesaikan dalam pembinaan sepakbola dari akar rumput dengan filanesia nya yaitu dengan penanaman konsep bertahan dalam berlatih.

3.Pembentukan konsep bertahan untuk anak usia 12 tahun dalam filanesia

Dalam filanesia sudah dijelaskan bahwa pola pembinaan anak usia 12 tahun termasuk dalam fase pengembangan skill yang mana dalam fase ini bertujuan untuk mengembangkan dan mematangkan teknis dasar. Secara taktik bertahan dalam fase ini hanya memmberikan materi Latihan 1 vs 1 (*individual training defense*) belum secara unit maupun grup dan tim. Sehingga pemahaman konsep tentang bertahan untuk pemain di Indonesia masih kurang sehingga dalam FGD tersebut disepakati bahwa filanesia dalam fase pengembangan skill di tambahkan materi Latihan yang berhubungan dengan konsep bertahan. Harapannya di fase pengembangan permainan nanti (usia 14 – 17 tahun) sudah mengerti dan memiliki visi bermain yg jelas baik terutama konsep bertahan.

4. Perlukah pengembangan model Latihan bertahan dalam sepakbola untuk anak usia 12 tahun

Dalam filanesia sebenarnya sudah ada tetapi perlu pengembangan dan penekanan dari model Latihan bertahan dalam sepakbola untuk anak usia 12 tahun karena semua selama ini hanya sekedar diberikan tanpa ada penekanan sehingga pemain di usia 12 tahun hanya mengetahui tetapi dalam mempraktekan konsep Latihan belum bisa maksimal. Maka dari itu dalam FGD (Focus Group Discussion) sepakat untuk perbaiki dengan membuat pengembangan model Latihan bertahan di usia 12 tahun ini dengan bentuk Latihan yang menarik bagi anak usia 12 tahun dengan penanaman konsep bertahan secara utuh dan benar secara periodic di fase pengembangan skill ini berupa game kecil dan Bahasa komunikasi yang mudah dimengerti dan dipahami oleh anak usia 12 tahun

5. Karakteristik psikologi anak usia 12 tahun

Secara psikologi anak 12 tahun yang di diskusikan dalam forum kepelatihan ini terfokus pada kemampuan kognitif anak usia 12 tahun ini karena kami berpendapat bahwa anak usia 12 tahun sudah mampu diberikan perintah, menterjemahkan perintah dengan baik serta ada timbak balik komunikasi dan mampu membuat keputusan sesuai dengan arahan pelatih saat diberi materi Latihan. Secara emosial juga sudah memiliki rasa malu dan memiliki keinginan untuk bisa sangat tinggi serta secara fisik perkembangan tubuh anak mulai tumbuh sehingga memiliki kelincahan untuk bergerak sangat bagus. Sehingga kami berpendapat bahwa pemain usia 12 tahun sudah mampu diberikan Latihan penanaman konsep bertahan dengan baik dan mempraktekannya dengan baik pula. Harapannya konsep tersebut sebagai bekal untuk naik level di fase pengembangan permainan

6. Fisiologi sistem syaraf dan otak dalam long term memory anak usia 12 tahun

Dalam FGD (Focus Group Discussion) juga membahas masalah *long term memory*, baik peneliti maupun praktisi maupun akademisi menyatakan bahwa dalam masa anak usia 12 tahun adalah masa Dimana usia tersebut kemampuan syaraf dan otak sudah mampu menyimpan hal hal yang baik maupun buruk sehingga dalam proses Latihan pemahaman konsep taktik bertahan tidak boleh salah sehingga anak usia 12 tahun akan meyimpan memori informasi ke dalam otak sampai terbentuk otomatisasi gerak dan pemahaman konsep taktik bertahan tersebut. Apabila memori tersebut tersimpan dengan baik di dalam otak mereka maka akan tersimpan dalam jangka Panjang sehingga akan memudahkan pelatih pada fase pengembangan permainan (usia 14-17 tahun).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan baik secara studi literatur maupun FGD (forum Group Discussion) dapat disimpulkan bahwa ada masalah yang harus segera di selesaikan pada pembinaan terutama dalam mencetak pemain bertahan yang tangguh dan sesuai dengan kebutuhan tim nasional Indonesia. Salah satunya dengan cara memperbaiki pembinaan sepakbola usia 12 tahun terutama dalam materi pemahaman konsep taktik bertahan dengan jalan menambahkan pengembangan model latihan bertahan dalam sepak bola usia 12 tahun dalam filanesia fase pengembangan skill dengan penanaman konsep taktik bertahan yang baik sesuai dengan prinsip bertahan karena hal tersebut sesuai dengan kajian teori tentang psikologi karakter anak usia 12 tahun yang sudah mampu di beri perintah,mampu menterjemahkan perintah,serta mampu menyimpulkan perintah sebagai mampu memperbaiki karakter bermain mereka, dan juga di usia 12 tahun adalah masa Dimana sudah terbentuk *long term memory* yang akan tertanam secara otomatis gerak mamupun berpikir secara taktik bertahan pada diri anak usia 12 tahun. Apabila pengembangan model latihan bertahan dalam sepakbola anak usia 12 tahun di dilaksanakan dalam pola pembinaan sepak bola di Indonesia yang tertuang dengan baik pada Filanesia kedepan muncul pemain bertahan yang Tangguh dan mempunyai visi misi yang akan menunjang tim nasional Indonesia.

Di samping memperbaiki pola pembinaan dalam sepakbola Indonesia yang tertuang dalam filanesia sebaiknya juga memperbaiki sumber daya pelatih secara continue dan berkelanjutan sehingga pelatih bisa menterjemahkan dan melatih dengan benar sesuai dengan filanesia. Apabila sumber daya pelatih bagus akan bermunculan pemain terbaik yang mempunyai visi dan misi yang sesuai dengan game plan pelatih untuk tim nasional Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Triyono *Efektivitas Latihan Zona Defense Dan Man To Man Marking Terhadap Peningkatan Kemampuan Bertahan Pemain Belakang Ku 16 Tahun .2019*
- Anang Qosim. *Pengembangan Latihan Taktik Pertahanan Dalam Sepakbola*,Tesis.Pasca Sarjana Universitas Sebelah Maret 2014
- Andrasic, Slobodan., Cvetkovic, Milan., Milic, Zorac., Dkk. 2016. Assessment And Differences In Anerobic Capacity Of Football Player Playing On Different Positions In The Team, Using Rast Test. *Sport Mont.* Vol 14(3): Hal 21-14.
- Anggit Prasajo, *Pengembangan Buku Latihan Taktik Dalam Permainan Sepakbola Usia 13-15 Tahun*.Tesis. Pasca Universitas Negeriyogyakarta. 2018

- Barep Aditya Maulidin, Achmad Widodo, 2019, *Analisis Sistem Pertahanan Yang Digunakan Liverpool Fc Vs Manchester City Di Liga Inggris 2019*, S1ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
- Danurwindo, Putra Ganesha, Sidik Barry, Dkk. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Pssi
- Eka Febri Prasetyo Wasis D Dwiyogo I Nengah Sudjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Pengembangan Multimedia Interaktif Model Latihan Bertahan (Defense) Sepakbola Pada Ekstrakurikuler Sepakbola .2021*
- Garry A, Gelade. 2017. The Influence Of Team Composition On Attacking And Defending In Football. *Journal Of Sport Economic*. Vol 20(10): Hal 1-17.
- Gifford, Clive. 2003. *Sepak Bola*. Jakarta: Airlangga.
- Grigore, Gheorge., Ciolca, Sorin., Palade, Tudor. 2019. Study Regarding The Efficiency Of Achieving The Defense Phase In The Games Played At The World Football Championship - Brazil 2014. *Marathon*. Vol 8(1): Hal 51-54.
- Haikal Millah .Universitas Siliwangi(2015) *Pengembangan Model-Model Latihan Pertahanan Dalam Permainan Sepakbola*.
Haikal.Millah@gmail.com
- Harley, J. A., Barnes, C. A., Portas, M., Lovell, R., Barrett, S., Paul, D., & Weston, M. (2010). Motion Analysis Of Match- Play In Elite U12 To U16 Age-Group Soccer Players. *Journal Of Sports Sciences*, 28(13), 1391-1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510142>
- Hary, V., & Firdiansyah, B. (2019). Training Model For Attacking In Football Of 16 Years Old. *Juara: Jurnal Olahraga*, 5(1), 8-18. <https://doi.org/10.33222/Juara.V5i1.600>
- Herlambang Fajar Nugroho, Widiyanto, Mahir Dwi Nugroho. (2021) *Analisis Momen Pola Menyerang, Bertahan Dan Transisi Pada Timnas Indonesia U-19 Vs Bulgaria* Jossae (*Journal Of Sport Science And Education*). Received: 11 Jan 2021 Accepted: 08 Apr 2021 Published: 30 Apr 2021
- Najah, A., & Rejeb, R. Ben. (2016). Psychological Characteristics Of Male Youth Soccer Players: Specificity Of Mental Attributes According To Age Categories. *Advances In Physical Education*, 06(01), 19-26. <https://doi.org/10.4236/Ape.2016.61003>
- Nurul Ihsan, Ardo Okilanda, Donie, Dede Dwiansyah Putra, Sugar Wanto And Arisman, *Practical Group Defense Exercise Design In Football Game For 13-Year-Old Students*. Corresponding Author: Ardo Okilanda, E-Mail: Ardo.Oku@gmail.com Accepted For Publication: April 7, 2022 Published: June 25, 2022

- Ronald. A. Smith., & Lyons Keits. 2017. A Strategic Analysis Of Goal Scored In Open Play In Four Fifa World Cup Football Championships Between 2002 And 2014. *Sport Science & Coaching*. Vol 12(3): Hal 398-403.
- Rosita Yuniati¹, Prilya Shanty Andriani. *Peningkatan Kemampuan Sensori Integrasi Melalui Pemberian Stimulasi Neurokinestetik Pada Anak 6-8 Tahun*. Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah <http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/Intuisi>. Dipublikasikan 1 Maret 2017
- Rumi Doewes, Universitas Sebelas Maret. *The Effect Of Small Sided Games Training Method On Football Basic Skills Of Dribbling And Passing In Indonesian Players Aged 10-12 Years*. International Journal Of Advanced Science And Technology · March 2020
- Shufi, Ardy., Zen, R.S. 2016. *Buku Taktik*. Jakarta: Pandit Football Indonesia.
- Uraimov Sanjar Rozmatovich, Eshimov Temur, *Quick Attack And Defense Tactics In Football Players*. International Journal Of Research In Commerce, It, Engineering And Social Sciences. Issn: 2349-7793 Impact Factor: 6.876., Volume: 16 Issue: 10 In October 2022
- <https://Qmc.Binus.Ac.Id/2014/08/28/Focus-Group-Discussion/>
- <https://Dqlab.Id/Coba-Teknik-Analisis-Data-Guna-Report-Yang-Strategis>
- <https://Www.Kompasiana.Com/Hendrikus65458/634dfd138bcc8f0c9424b862/Mengenai-Teknik-Pengumpulan-Data-Melalui-Focus-Group-Discussion-Fgd>
- <https://Www.Binaracademy.Com/Blog/Pengertian-Focus-Group-Discussion-Dan-Tahapannya>
- <https://Telkomuniversity.Ac.Id/Pengertian-Tujuan-Focus-Group-Discussion-Fgd-Dan-Tahapannya/>
- <https://Bola.Okezone.Com/Read/2023/03/08/51/2777485/Alasan-Kenapa-Shin-Tae-Yong-Banyak-Menaturalisasi-Pemain-Belakang#:~:Text=Jawabannya%20adalah%20shin%20tae%20dyong,Man%20gkualam%20c%20rizki%20ridho%20dan%20lainnya.>
- <https://Www.Bolanas.Com/Read/494157793/Daftar-17-Pemain-Naturalisasi-Timnas-Indonesia-Di-Era-Shin-Tae-Yong-Dua-Nama-Ngantri-Dua-Nama-Mulai-Tersisih?Page=All>
- <https://Www.Halodoc.Com/Artikel/Tahap-Perkembangan-Anak-Usia-10-12-Tahun>).
- https://En.Wikipedia.Org/Wiki/Engram_Neuropsychology&Hl=Id&Sl=En&Tl=Id&Client=Srp&Prev=Search