

**TINGKAT KEJENUHAN ATLET USIA DINI DALAM LATIHAN
KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MENGGUNAKAN METODE *DRILL*
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

Mochamad Ginanjar; Ucup Yusup; Entang Hermanu
(Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI)

=====

Abstrak

Kajian dalam penelitian ini adalah latihan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam permainan sepak bola khususnya untuk anak usia dini, diperlukan latihan intensif yang bersifat menggembleng dan berkesinambungan agar dapat melahirkan keterampilan (*skill*) yang terasah, tetapi sejalan dengan itu, dengan menerapkan latihan intensif dan berkesinambungan (metode *drill*), pemain terlihat jenuh dan bosan karena dilakukan terus-menerus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sampel penelitian adalah pelatih dan 25 pemain dari setiap sekolah sepak bola yaitu SSB Prodata, SSB BSA, dan SSB Perciba yang berumur 10-12 tahun. Teknik pengumpulan data melalui teknik angket, wawancara, observasi, dan temuan peneliti. Hasil dari penelitian bahwa tingkat kejenuhan pada semua SSB yang paling tinggi disebabkan oleh faktor/komponen *perhatian*. Rata-rata tingkat kejenuhan pada setiap responden berada pada tingkat/taraf "*sedang*" ini membuktikan bahwa setiap aktivitas atau latihan yang benar dan berkesinambungan akan menyebabkan kejenuhan.

Kata Kunci: *Keterampilan teknik dasar permainan sepak bola, metode drill, anak usia dini, tingkat kejenuhan.*

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola diterima sebagai olahraga permainan yang menarik, murah dan sederhana bisa dilakukan dimanapun serta kapanpun. Olahraga ini seakan menjadi wadah persatuan bagi seluruh bangsa di dunia yang notabene memiliki latar belakang yang beragam. Pada era globalisasi sekarang ini dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju, permainan sepak bola tidak hanya dijadikan media hiburan yang dapat dijadikan kesenangan dan sebagai media pencair suasana yang tepat untuk percakapan apapun, akan tetapi olahraga sepak bola telah mengarah sebagai media pendidikan dan pencapaian prestasi setinggi-tingginya. Berbicara tentang definisi sepak bola banyak ragamnya, akan tetapi definisi sepak bola yang lebih bersifat ilmiah dikemukakan oleh Sucipto dkk (2000:7)

yaitu "Sepak bola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang membolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya."

Berbicara mengenai segi permainan, sepak bola merupakan olahraga yang menuntut kerja sama tim. Keberhasilan satu tim tidak di tentukan oleh satu pemain saja, akan tetapi keberhasilan tim juga tergantung pada kerja sama seluruh pemain (*team work*). Keberhasilan ataupun prestasi suatu tim selalu berhubungan dengan faktor yang meliputi kemampuan fisik, taktik, teknik, dan juga mental. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988: 100) bahwa "Tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, (4) latihan mental."

Dalam sepak bola seorang pemain setidaknya harus dapat menguasai beberapa teknik dasar. Berkaitan dengan hal itu, Sucipto dkk (2000:17) mengutarakan bahwa "Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas bola (*teckling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Teknik-teknik di atas merupakan persyaratan bermain sepak bola, karena tanpa menguasai teknik-teknik tersebut seorang pemain tidak akan bermain dengan baik dan benar. Agar dapat menentukan permainan sepak bola dengan kualitas permainan yang baik.

Keterampilan (*skill*) teknik yang tinggi dapat terwujud jika dilatih dengan suatu metode yang tepat. Metode ini harus berkesinambungan sehingga menimbulkan otomatisasi gerak. Dengan demikian metode yang sesuai adalah metode *drill*. Pada prinsipnya metode *drill* ini dilakukan secara

berulang-ulang dan konstan. Terlepas dari hasil yang diberikan oleh metode ini, yaitu terbentuknya keterampilan yang terasah, metode ini juga kadang memberikan suatu dampak psikologis yang negatif pada atletnya, mungkin dengan latihan yang intensif, berkesinambungan, konstan, dan harus dilakukan dengan benar agar tercipta suatu otomatisasi gerak, akan menimbulkan perasaan jenuh bagi atlet, seperti pendapat Harsono (1988: 120) "Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran, dan tenaga atlet. Karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang menimbulkan rasa bosan berlatih (*boredom*)."

Lebih lanjut lagi mengenai kejenuhan (*boredom*), Harsono (1988:130) menambahkan, bahwa "... seseorang merasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu pekerjaan fisik, mental, atau sosial tanpa tujuan yang jelas, sehingga tidak bisa menggugah perhatiannya atau *interres*-nya, maka dia biasanya merasa sukar untuk melanjutkan pekerjaannya atau aktifitasnya. perasaan ini biasanya disebut perasaan *boredom* (bosan, jemu, ogah)." Kejenuhan atau kebosanan merupakan gangguan psikologis, perasaan ini biasanya timbul akibat keterpaksaan melakukan sesuatu kegiatan atau latihan walaupun si atlet merasa sudah benar dan mampu melakukannya dengan baik, hal ini biasa disebut gejala *repetitive compulsive*. *Repetitive compulsive* adalah suatu paksaan untuk mengulangi pekerjaan tertentu, pemain merasa dipaksa untuk mengulangi pekerjaan-pekerjaan atau kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan meskipun sudah benar. Ia merasa kecewa jika tidak mengulangi pekerjaan-pekerjaan itu. Ciri dari pada kompulsi ini adalah bahwa kelakuan mengulangi pekerjaan itu mempengaruhi kebutuhannya.

Kemudian mengenai kejenuhan, jika perasaan ini terjadi akan mempercepat datangnya kelelahan, dan jika kelelahan itu sudah dirasakan maka seorang pemain mungkin akan mengalami suatu proses latihan yang kacau, jadi bukan keterampilan yang terasah tetapi yang didapat adalah latihan yang sia-sia, tidak dapat menghasilkan ataupun meningkatkan tujuan yang

hendak dicapai. Apalagi jika hal ini terjadi kepada atlet usia dini yang notabene masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan baik itu fisik maupun mentalnya. Maka dari itu, latihan yang diberikan harusnya sesuai, menggugah *interest*-nya, dan cocok diberikan kepada kelompok umur. Jadi jika seorang pemain sudah mencapai taraf kejenuhan, hasil latihan yang telah dilakukan tidak akan maksimal sehingga latihan yang mulanya untuk meningkatkan keterampilan (*skill*) tidak akan berhasil. Oleh sebab itu, jika pelatih menemukan pemain yang mengalami kejenuhan, maka pelatih harus mengevaluasi dan menata ulang program latihannya agar latihan menjadi lebih baik dan menyenangkan bagi pemain.

Melihat kasus atau masalah yang dipaparkan pada halaman-halaman sebelumnya penulis tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut, maka setelah penulis pertimbangkan kemudian lahir suatu judul penelitian yaitu. Studi deskriptif tingkat kejenuhan atlet usia dini dalam latihan keterampilan teknik dasar menggunakan metode *drill* pada cabang olahraga sepak bola.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet usia dini pada cabang olahraga sepak bola. Peneliti menentukan sampel dengan teknik *Two-stage random sampling*. Menurut Lutan (2007: 94). *Two-stage random sampling* adalah "Cara ini lebih menghemat waktu_dari pada mengunjungi semua". Dengan mengacu pada pernyataan Lutan tersebut, maka populasi dipersempit lagi menjadi tiga SSB yaitu SSB Produa Kota Bandung, SSB BSA Kabupaten Bandung dan SSB Perciba Kota Bandung (seorang Pelatih dan para pemain berumur 10-12 tahun sebanyak 25 orang setiap SSB-nya).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) Angket, angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data dari variabel, pengaruh metode *drill* terhadap tingkat kejenuhan atlet sepak bola usia dini, instrumen angket ini mengacu kepada skala sikap dari Likert, (2) Observasi,

Dalam penelitian ini akan dilaksanakan pengamatan terhadap proses pelatihan yaitu ketika terjadinya interaksi pelatih atau atlet pada saat pelatihan berlangsung, (3) Wawancara atau interviu (interview) merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang banyak digunakan dalam penelitian deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Wawancara dilakukan secara lisan dalam pertemuan secara individual, (4) Catatan atau temuan peneliti merupakan instrumen pembantu dalam proses penelitian.

HASIL

Untuk memperoleh hasil tingkat kejenuhan pada anak usia dini yang melakukan metode *drill* dalam keterampilan teknik dasar permainan sepak bola, diperoleh data hasil dari pengolahan dan penganalisisan data melalui pendekatan statistik. Adapun perolehan data angket tingkat kejenuhan anak usia dini di setiap sekolah sepak bola, dapat dilihat pada Tabel 1.1.,Tabel 1.2., dan Tabel 1.3.

Tabel 1.1. Tabel Skor dan Rata-rata (%) SSB Prodata Kota Bandung

| Komponen | Jumlah Skor | Rata-rata | % |
|--------------|-------------|-----------|------|
| 1. Perasaan | 711 | 47,40 | 47 % |
| 2. Perhatian | 601 | 66,77 | 67 % |
| 3. Aktivitas | 366 | 52,29 | 52 % |
| 4. Gangguan | 288 | 48,00 | 48 % |
| 5. Minat | 260 | 52,00 | 52 % |

Tabel 1.2. Tabel Skor dan Rata-Rata (%) SSB BSA Kabupaten Bandung

| Komponen | Jumlah Skor | Rata-rata | % |
|--------------|-------------|-----------|------|
| 1. Perasaan | 777 | 51,80 | 52 % |
| 2. Perhatian | 636 | 70,67 | 71 % |
| 3. Aktivitas | 348 | 49,71 | 50 % |
| 4. Gangguan | 310 | 51,67 | 52 % |
| 5. Minat | 250 | 50,00 | 50 % |

Tabel 1.3. Tabel Skor dan Rata-Rata (%) Perciba Kabupaten Bandung

| Komponen | Jumlah Skor | Rata-rata | % |
|--------------|-------------|-----------|------|
| 1. Perasaan | 795 | 52,80 | 53 % |
| 2. Perhatian | 621 | 69,00 | 69 % |
| 3. Aktivitas | 367 | 61,67 | 62 % |
| 4. Gangguan | 292 | 48,67 | 49 % |
| 5. Minat | 302 | 60,40 | 60 % |

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan data pada angket, menyatakan bahwa sampel atau Siswa/atlet dari semua SSB (sampel) mengalami kejenuhan dengan tingkat kejenuhan yang paling tinggi disebabkan oleh faktor perhatian, ini terbukti dari data yang diperoleh dari hasil rata-rata perhitungan sebagai berikut: SSB Produa 66% rata-rata atletnya mengalami kejenuhan disebabkan dari faktor perhatian, SSB BSA 71% rata-rata responden mengalami kejenuhan dari perhatian dan SSB Perciba 69% rata-rata mengalami kejenuhan dari faktor yang sama juga. Maka dapat disimpulkan bahwa perhatian merupakan faktor awal yang menyebabkan terjadinya kejenuhan, karena dengan hilangnya perhatian berarti hilangnya konsentrasi, sehingga jika ini terjadi akan menyebabkan biasanya fokus (pikiran terbagi) pada setiap tujuan atau kegiatan tertentu, apabila itu terjadi akan mengakibatkan koordinasi gerakan (latihan keterampilan teknik dasar) kacau, ini akan berdampak pada kesalahan yang mendasar dalam gerakan teknik. Jika sudah begini tujuan yang mulanya untuk melahirkan *skill* tinggi tidak akan tercapai dengan maksimal.

Sedangkan komponen atau faktor yang paling rendah, setiap sampel/SSB mengalami perbedaan-perbedaan. *Pertama SSB Produa* mengalami tingkat kejenuhan yang paling rendah berasal dari faktor/komponen perasaan yaitu sebesar 47%, sehingga dapat disimpulkan dengan mengacu kepada hasil observasi dan wawancara serta catatan peneliti, bahwa keadaan tertekan, semangat, gelisah, dapat diantisipasi oleh pelatih dengan memberikan program latihan dan pendekatan (hubungan) yang baik seakan pelatih SSB ini menjadi seorang pemain atau teman dilapangan, dapat disimpulkan pemberian latihan teknik dasar sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan para pemain (usia dini). *Kedua SSB BSA* dengan tingkat kejenuhan yang paling rendah berasal dari faktor/komponen minat dan aktivitas yaitu 50%. rata-rata responden mengalami kejenuhan. Maka dapat disimpulkan berdasarkan instrumen lainnya bahwa ketertarikan anak usia dini dalam sepak bola karena tujuannya bukanlah pencampain prestasi yang tinggi, tetapi hanya tahap

penguasaan bola (pengenalan yang sifatnya bermain), evaluasi serta hubungan atau komunikasi antar pemain, pemain dan pelatih maupun pemain dan manajemen. *Ketiga SSB Perciba* dengan tingkat kejenuhan berasal dari faktor/komponen Gangguan sebesar 49% rata-rata pemain mengalami kejenuhan, maka dapat disimpulkan dengan mengacu pada hasil instrumen lainnya, bahwa para pemain usia dini harus diberikan waktu istirahat dan pola-pola yang menarik serta sederhana pada setiap sesi latihan, sehingga tidak akan terjadi kelelahan fisik dan kelalahan mental atau psikologis, jika keadaan itu terjadi mereka akan sulit meneruskan aktifitasnya dan kemungkinan trauma berolahraga akan muncul.

Latihan dengan waktu yang lama yang secara bertahap intensitasnya terus meningkat untuk mengulang setiap bentuk latihan, akan menimbulkan kejenuhan. Hal ini juga dijelaskan oleh Harsono (1988:120) "Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan yang demikian sering mengakibatkan rasa bosan (*boredom*).” Terjadinya kejenuhan atau kebosanan dalam latihan disebabkan oleh pelatih memberikan rangsangan melalui aktivitas yang berhubungan dengan waktu, intensitas dan pengulangan yang mereka anggap/rasakan terlalu berat untuk dirinya.

Dengan mengacu pada penyekoran tingkat kejenuhan yang dihasilkan dari pengkonversian skala sikap Likert (bisa dilihat pada Tabel 4.1 yang tertera pada halaman 73), maka diperoleh hasil yang sesuai dengan teori Harsono pada halaman sebelumnya bahwa latihan yang dilaksanakan dengan benar akan membuat para atlet mengalami kejenuhan. Maka dari hasil perhitungan rata-rata jawaban angket keseluruhan setiap responden bahwa setiap sampel atau SSB, pernah mengalami kejenuhan dengan taraf/tingkat kejenuhan "Sedang" yang diantaranya para sebagai berikut: Pemain SSB Prodata

mempunyai rata-rata tingkat kejenuhan 2,10, para pemain SSB BSA 2,21, dan para pemain SSB Perciba 2,24 itu artinya kejenuhan pernah terjadi hanya saja tidak terlalu tinggi ataupun tidak terlalu rendah. Dalam latihan teknik dasar taraf "Sedang" masih tergolong wajar dan lazim adanya, karena latihan pada prinsipnya dilakukan berulang-ulang kian hari kian meningkat sehingga tidak mengherankan jika akan mengalami gangguan psikologi yaitu kejenuhan.

Kejenuhan bisa dikurangi dengan macam aktivitas atau perlakuan baru yang lebih menarik. Dalam Harsono (1988:130) menerangkan bahwa "*Boredom* dapat pula dikurangi atau dihindari apabila apabila pekerjaan itu dibuat menarik sehingga menimbulkan perhatian, rangsangan, motivasi dan interest sebagai yang melakukan pekerjaan tersebut. Demikian pula, *boredom* dapat dikurangi apabila pada waktu sedang bekerja, orang memikirkan sesuatu yang menarik atau menyenangkan, misalkan musik menyenangkan." Menurut hasil wawancara observasi dan catatan temuan peneliti, dapat disimpulkan bahwa dalam penerapan metode *drill* dalam latihan keterampilan teknik dasar merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan dalam penguasaan bola atau teknik dasar, tetapi dengan catatan, dan yang harus diperhatikan dalam penerapan metode ini agar terminimalisir kejenuhan yang kadang terjadi dalam prosesnya, diantaranya sebagai berikut (1) Pelatih adalah kunci yang paling utama dalam penerapan metode *drill* dilapangan, karena prinsipnya metode *drill* adalah intruksi yang diberikan pelatih kemudian para pemain hanya melakukan dengan berulang,ulang. Maka dari waktu pengulangan dan variasi bentuk latihan adalah kreatifitas seorang pelatih, (2) Kejenuhan dalam latihan teknik juga dapat dipengaruhi keadaan sarana dan prasarana dalam latihan, misal dalam salah satu klub hanya memiliki bola yang terbatas, walaupun pelatih itu benar-benar kreatif dan selalu melahirkan variasi latihan bagus, maka akan tetap kalah jika dibandingkan dengan pelatih dari SSB lain yang tingkat kreatifitasnya sama akan tetapi kaya akan variasi latihan karena memiliki atau fasilitas yang lebih baik.

Melihat rata-rata hasil perhitungan angket setiap sampel/SSB relatif sama, hanya terdapat perbedaan nol koma dibelakang, dengan demikian dapat dikatakan tingkat kejenuhan para pemain SSB Prodata memiliki angka rata-rata paling rendah dibandingkan dengan SSB BSA dan Perciba. Dari perbedaan nol koma tersebut dapat dideskriptifkan dengan mengacu kepada hasil instrumen lainnya yaitu dari hasil observasi, wawancara, dan catatan peneliti/temuan peneliti, ternyata para pemainnya SSB Prodata memiliki hubungan manajemen yang bagus baik itu antar pemain, atau pemain dengan pelatih, sehingga dapat disimpulkan, hubungan tersebut disebabkan karakteristik yang mencolok dari seorang pelatih.

Pelatih SSB Prodata ini lebih memiliki ikatan batin yang kuat dengan para pemainnya sehingga komunikasi dan hubungannya tidak dibatasi oleh tingkatan atau jabatan, tetapi pelatih memposisikan dirinya sebagai seorang teman atau menjadi seorang anak kecil, sehingga para pemain beranggapan pelatihnya adalah teman yang mampu dan mengerti keadaan mereka, baik dalam segi fisik maupun kejiwaannya. Sedangkan dari masalah fasilitas atau sarana prasaran, ternyata di SSB Prodata mewajibkan para pemain membawa bola atau mempunyai bola sendiri-sendiri, ini berarti taraf penguasaan bola atau tingkat keterampilan teknik dasar para pemainnya lebih terasah, sehingga setiap rutinitas latihan penguasaan bola sangat sering, mereka sudah menyatu dengan bola. Maka dapat disimpulkan untuk anak-anak usia dini seperti ini sebenarnya bermain sepak bola bukan untuk mencari prestasi yang tinggi, melainkan untuk mencari kesenangan saja/hobi. Jika segala sesuatu sudah sangat disenangi dan dicintai, mereka dengan sendirinya akan berfikir kearah pencapaian prestasi.

Penerapan metode *drill* yang diterapkan oleh setiap SSB/sampel penelitian, dapat dikatakan mengacu pada dasar-dasar perkembangan dan pertumbuhan psikologis atau karakteristik anak-anak usia dini. Melihat dari hasil-hasil penelitian, semua SSB berprinsip bahwa setiap pemberian bentuk-bentuk latihan teknik dasar harus diberikan dengan baik dan benar serta

pemberiannya harus dengan pendekatan yang variatif sehingga tidak menimbulkan perasaan jenuh atau bosan. Karena pada prinsipnya setiap latihan yang diberikan untuk anak usia dini harus menumbuhkan rasa senang, percaya diri, konsentrasi dan rasa nyaman. Sehingga proses pembentukan keterampilan teknik dasar dapat tercapai dengan baik, mampu memberikan pengalaman yang baru dan menjadi ilmu yang bermanfaat serta menjadi keterampilan teknik (gerak motorik yang menetap dan benar) yang akan dijadikan modal untuk naik ketahap selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data pada penelitian ini, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa: 1) Dalam penelitian ini tingkat kejenuhan yang paling dominan (tinggi) disebabkan oleh faktor/komponen perhatian; 2) Untuk komponen tingkat kejenuhan yang paling rendah pada setiap SSB berbeda-beda, ini terbukti berdasarkan hasil perhitungan rata-rata angket ketiga sampel, dengan masing-masing criteria sebagai berikut: SSB Prodata dengan komponen /factor *Perasaan* sebesar 47%, SSB BSA terdapat 2 faktor /komponen minat dan aktivitas dengan hasil yang sama sebesar 50% dan SSB Perciba dengan komponen *Gangguan* sebesar 49 %. 3) Berdasarkan hasil pengolahan rata-rata jawaban angket keseluruhan diperoleh hasil dengan masing-masing rata-rata setiap sampel sebagai berikut: Para pemain SSB Prodata 2,10, para pemain SSB BSA 2,21, dan para pemain SSB Perciba 2,24. Maka berdasarkan penyekoran tingkat kejenuhan yang dihasilkan dari konversi skala sikap Likert dapat dikatagorikan bahwa para pemain usia dini dari tiga SSB pernah mengalami tingkat kejenuhan dengan kategori *Sedang*, atau masih relative wajar. Sehingga dapat di asumsikan bahwa kejenuhan dalam latihan keterampilan teknik dasar menggunakan metode *drill* pada cabang olahraga sepakbola merupakan suatu proses yang harus dilewati agar menciptakan suatu keterampilan teknik dasar yang terasah. 4) Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan temuan peneliti diperoleh kesimpulan, bahwa

keterampilan teknik dasar, pada usia kelompok umur seperti ini akan menjadikan suatu pondasi untuk membangun keterampilan (*skill*) bermain sepak bola secara sempurna. Dengan proses latihan metode *drill* (pengulangan) yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini sehingga tidak mengakibatkan kejenuhan yang sangat parah. 5) Kunci agar kejenuhan tidak meluas dan berdampak parah adalah dengan kreatifitas pelatih yang beragam sehingga tercipta suatu variasi latihan yang menarik dan selalu mengkedepankan perasaan senang serta gembira dalam setiap proses latihannya. 6) Sekolah sepak bola (SSB) baik yang berada di tingkat kota maupun kabupaten rata-rata melakukan pemberian latihan keterampilan teknik dasar dengan menggunakan metode pengulangan (*drill*). 7). Rata-rata setiap Sekolah sepak bola (SSB) baik yang berada di tingkat kota maupun kabupaten lebih mengkedepankan latihan untuk anak usia dini yaitu pada permainan (kombinasi teknik dasar yang bervariasi), sehingga kejenuhan lebih kecil.

Saran-saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah kepada pelatih dalam setiap proses pelatihan diharapkan memberikan perhatian bukan saja terhadap koordinasi atau keterampilan gerak saja, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atau kejiwaan, apalagi bagi kelompok usia dini. Kepada para pemain sebaiknya aktif dan selalu mengikuti intruksi dan arahan pelatih, dan juga para pemain harus lebih mencintai sepak bola dengan sungguh-sungguh, karena prestasi bermula dari rasa cinta dan pada setiap pelatihan usia dini, motivasi, menumbuhkan sikap percaya diri, hubungan sosial yang erat dan evaluasi dari pelatih haruslah dilakukan sesering mungkin agar situasi atau keadaan para pemain usia dini terkontrol dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Trisepta. (2008). *Istilah-istilah Dalam Sepka bola*. Jakarta: PT. Trisana Grafika.
- Arikunto, Suharsimi. (1993). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Faruq, Muhammad Muhyi. (2008) *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta: Grasindo.
- Firmansyah, Dadan. (2007). *Hubungan Antara Sikap Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Smp Negeri 3 Bandung*. Skripsi UPI: Tidak diterbitkan.
- Gaffar, Muhammas Fakry. (2005). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Laporan Buku, Makalah, Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung UPI.
- Giriwijoyo, Santoso. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*, Bandung FPOK-UPI.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Ibrahim dan Sudjana. (2004). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algesindo.
- Jozef Sneyers. (1990). *Sepak Bola Remaja*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga: Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademika Pressido.
- Lutan, Rusli dkk. (2007). *Modul Penelitian Pendidikan dalam Penelitian Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Luxbacher A. Joseph. (1997). *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Mahendra, Agus. (2007). *Modul Teori Belajar Mengajar Motorik*. Bandung: FPOK UPI.
- Makmun, Abin Syamsuddin. (2005). *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2002). *Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Statistik*. Modul FPOK-UPI: Tidak diterbitkan.
- Priyatna, Iman. (2008). *Pengaruh Latihan dengan Metode Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anerobik dalam Renang Gaya Bebas*. Skripsi UPI: tidak diterbitkan.
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sucipto, dkk.(1999). *Sepak Bola*. Bandung: FPOK-UPI.

Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyanto. (1993). *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*. Jakarta: Depdikbud.

Sukatamsi. (1984). *Keterampilan Olah Raga Sepak Bola*. Jakarta: Prima.

Sukmadinata, Nana Syaodikh. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Surakhmad. (1998). *Pengantar Metodologi Ilmiah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

=====
Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Departemen atau Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung, 40154 Telp/Fax. (022) 2004750, atau menghubungi penulis Entang Hermanu (081222273276).