

BAGIAN II DATA DAN TEORY

2.1 Study Referensi

2.1.1 Oita winks

FOR SOCCER



Gb 2.1

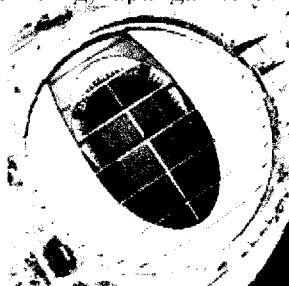


Gb 2.2

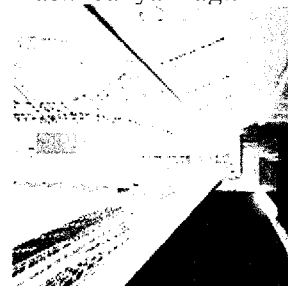
www.architectureweek.com

Oita stadium lebih dikenal dengan sebutan “ Mata Besar “ 1 juta meter kaki stadium tempat bola.

Pada masa bangunan terdapat fasilitas disamping termasuk fitness center, tempat latihan dan tempat penginapan, kolam tanaman, 2 tempat sepakbola dan tempat latihan rugby, 11 lapangan tennis, lap lempar lembing, lapangan terbuka yang besar dan masih banyak lagi.

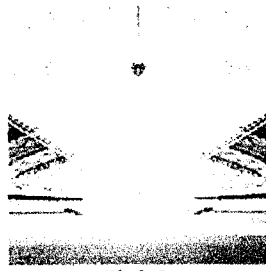


Gb 2.3



Gb 2.4



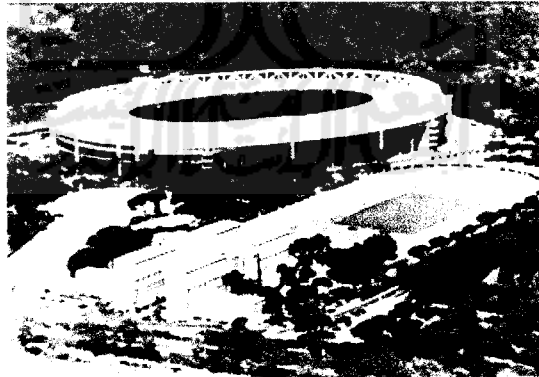


Gb 2.5

Mengekspose bukaan untuk mendapatkan pencahayaan yang memadai, atap yang elips dapat membuka sepanjang arah utara-selatan. Bentuk seni utama dengan garis tegak lurus, balok berada pada posisi horisontal untuk merespon elips pada atap yang dapat terbuka. Bentuk pipa melengkung, jarak rangka lebar menghasilkan disain ekonomis dalam jangka waktu yang panjang.

Material untuk struktur utama adalah rangka baja dan beton bertulang, pada rangka atap terdiri dari rangka-rangka pelengkung dan rangka kaku pada sisi-sisi segitiga. Bagian bawah rangka adalah rangka kaku dengan dinding tahan gempa.

Bagian belakang antara atap dan tempat duduk penonton keduanya memanfaatkan ventilasi alami dan terlihat pemandangan pegunungan yang indah.



Gb 2.6

Gambar stadion dengan fasilitas asrama

www.soccerschool.com



2.1.2 Jenis kegiatan yang berlangsung di sekolah sepak bola.

▪ Kelompok kegiatan latihan Fisik

Latihan fisik,

Untuk mendukung kebugaran fisik para pemain, di sediakan fasilitas fasilitas yang dapat membantu pemain meningkat kan kebugaran fisik dan stamina mereka. Fasilitas ini berupa fitnees centre dan kolam renang.



Gb 2.7 kegiatan fitnees centre

▪ Kelompok kegiatan latihan teknik

Latihan teknik,

Pada pelatihan teknik merupakan latihan dasar yang harus dikuasai para murid untuk nantinya diterapkan pada permainan. Latihan teknik ini meliputi latihan menggiring bola, mengumpan, menembak/shooting ke gawang, muncundul, melewati pemain lawan satu lawan satu dan pertahanan kegiatan ini di lakukan baik di lokasi indoor maupun outdoor.



Gb 2.8 kegiatan latihan teknik





Gb 2.9 kegiatan latihan teknik

- Kelompok kegiatan permainan dan taktik.

Permainan dan taktik,

Pada sekolah sepak bola ini program pembelajaran permainan dan taktik diajarkan kepada seluruh murid dalam upaya menciptakan pemain sepakbola yang profesional. Program-program teknik dan permainan dilakukan langsung setelah mendapatkan arahan dari pelatih, untuk pembelajaran taktik diajarkan kepada murid untuk menganalisa sistem permainan lawan maupun tim sendiri.

Seluruh kegiatan ini di lakukan di lapangan indoor maupun outdoor. sedangkan untuk latihan taktik dapat dilakukan di ruang kelas.



Gb 2.10 kegiatan latihan permainan di ruang indoor



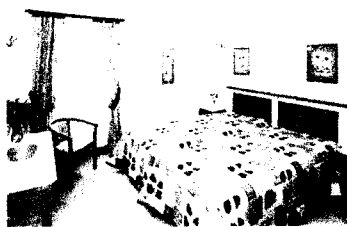
Gb 2.11 kegiatan latihan permainan di ruang out door



- Kelompok kegiatan Asrama

Kegiatan asrama

Berupa tempat peristirahatan murid untuk melepas lelah.



Gb 2.12 kegiatan peristirahatan asrama

Metode pengajaran untuk masing- masing dua kelompok umur :

- Kelompok umur 8-11

Kelompok ini masih merupakan kelompok junior dimana penerapan pelatih sepak bola masih diarahkan dalam bentuk kesenangan bermain sepak bola. Pemain akan diajarkan teknik –teknik dasar dalam bermain sepakbola dalam bentuk permainan 4 lawan 4 pemain akan lebih difokuskan materi pembelajarannya pada kemampuan teknik dasar dan kemampuan menguasai bola sepenuhnya, selain itu juga di tanamkan insting sebagai pemain sepakbola agar lebih percaya diri dalam bermain dilapangan sesungguhnya.

- Kelompok umur 12-16

Sebagai calon pemain sepakbola senior para murid akan di ajarkan teknik permainan 1 lawan 1 dalam proses penyerangan. Kemampuan ini selanjutnya akan sangat berpengaruh terhadap teknik permainan sesungguhnya dalam tim 11 lawan 11. Selain itu para murid di berikan ilmu nonteknis berupa peningkatan kepercayaan diri menghadapi situasi di luar lapangan sepak bola, seperti menghadapi para wartawan dan para fansnya. Permasalahan teknis para pemain yang juga penting untuk di berikan adalah kemampuan peningkatan fisik lebih tinggi yaitu berupa peningkatan stamina pemain dan kecepatan.



2.2 Study Kasus

Primavera dan baretti JUVENTUS ACADEMY



Gb 2.13

Alessandro del piero dan Hidethosi nakata cuma dua dari banyak alumni tim primavera Juventus. Alex dan Hide mungkin tak sebesar sekarang kalau tidak bersekolah di primavera. Bakat mereka yang besar makin menonjol berkat binaan yang baik dan berjenjang, mental mereka pun sangat kuat dan bagus.

Itulah besarnya pengaruh Primavera Juventus dalam membentuk pemain. Dari musim ke musim, primavera selalu melahirkan bintang. Para pemain muda Juventus dilatih sejak umur 8 tahun secara berjenjang. Proses pembinaan pemain muda berujung pada jenjang primavera (U-18/U-19).

Berikut penjelasan dari pembagian kelompok umur yang bersekolah di Juventus academy:

Jenjang U-8 sampai U-11 punya dua tahap berdasarkan kategori umur. Khusus untuk U-12, para pemain muda ini harus melewati 3 tahap sebelum naik ke jenjang berikutnya.

Tingkatan umur berikutnya kembali ke -2 tahapan untuk masing-masing tingkatan umur, hingga mencapai tingkatan umur *Barretti dan Primavera* yang Cuma mempunyai satu tahapan saja.

Tingkat Primavera menjadi puncak dari semua tingkatan umur pemain muda. Pada tingkat ini sudah ada kompetisi khusus antar tim Primavera yang digelar se-Italia. Ajang ini menjadi semacam



kompetisi tingkat awal para pemain muda sebelum masuk ke jenjang profesional.

Bahkan,jika tim senior Cuma berlaga di serie –A saja,tim Primavera bertemu dengan banyak tim yang berasal dari klub-klub serie C-1. Semua tim di bagi dalam 4 grup,masing –masing terdiri dari minimal 11 tim. Nantinya 2 tim terbaik tiap grup berhak maju ke babak berikutnya.

Untuk tim primavera Juventus sedikit berbeda dengan adik-adik kelasnya. Pasalnya jika pada tingkatan umur awal dominan para pemain lokal,justru di primavera mulai di masuki pemain asing. Para pemain muda muda non Itali ini sengaja di beli manajemen Juventus sebagai aset atau modal masa depan

Sumber,di kuitp dari Tabloid Soccer series

Edisi Maret 2003 JUVENTUS

Tabel 2.1. Berikut ruang –ruang yang ada di Juventus Academy:

Kelompok Ruang	Kebutuhan Ruang
Kelompok pengelola	-Ruang kepala -Ruang Staf -Ruang meeting -Ruang tamu -Gudang -Lavatory
Kelompok Asrama	-Ruang Tidur -Ruang tamu -Ruang makan -Dapur -Km/wc -Gudang
Kelompok latihan	-Lapangan outdoor -lapangan indoor -Ruang latihan fisik -Ruang audio visual -Ruang pengelola -Ruang kesehatan -Ruang shower



	-Ruang ganti -Ruang peralatan -Gudang -lavatory
--	--

Tabel 2.2. Fasilitas penunjang yang ada di Juventus academy:

Kolam renang	Tenis lapangan
Tenis meja	billiard
Lapangan basket	video

Secara umum dapat di simpulkan beberapa kelebihan dari Juventus Academy :

Kelebihan :

- 1 Penanganan sistem pelatihannya sudah sangat bagus, dimana akan membuat siswa menjadi seorang yang betul betul profesional.
- 2 Seluruh sarana pendukung dalam pelatihan sepak bola telah berada dalam satu tempat, dan tentu saja efektifitas dalam pelatihan akan sangat baik.
- 3 Penataan tata ruang dalam dan tata ruang luar sangat baik, sehingga membuat para siswa disini terus dengan semangat dan giat berlatih dan tidak merasa kejenuhan.

Kekurangan :

- 1 Dengan semakin meningkatnya siswa di Juventus Academy maka akan dapat mengakibatkan kurangnya efektifitas dalam pelatihan sepak bola.

PSS SLEMAN,

PSS adalah sebuah perserikatan sepak bola yang lahir pada tanggal 17 juli 1979 di Sleman Yogyakarta. Tujuan dari berdirinya PSS adalah menyebarluaskan dan memajukan sepakbola diseluruh wilayah daerah tingkat II Sleman untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan kebanggaan masyarakat di daerah.



Secara umum sarana dan prasarana pelatihan PSS Sleman dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2.3. Sarana dan prasarana latihan PSS

Jenis kegiatan	Tempat	Status
Latihan fisik	Bahtera Fitnees centre	Sewa
Latihan teknik	Stadion Tridadi	
Latihan strategi	Stadion Tridadi	-
Penginapan	Mess PSS	Milik Pemda Sleman
Pertandingan	Stadion Tridadi	-

Sumber, Sekretariat PSS

Seluruh sarana yang ada di PSS Sleman hanya untuk tim senior PSS Sleman, dan untuk tim junior kelompok umur 18 hanya memakai sarana stadion Tridadi. Selebihnya untuk tim-tim junior kelompok umur 16 kebawah di bina melalui klub - klub kecil yang berada di bawah naungan PSS Sleman yang berlatih di lapangan daerah masing –masing. Untuk kelompok umur 18 yang langsung di bina oleh PSS tidak memakai sarana penginapan dan yang lainnya, tetapi hanya berlatih sepak bola pada sore hari di Stadion Tridadi sehabis anak-anak tersebut pulang dari sekolah.

Secara umum kelebihan dan kekurangan dari PSS Sleman adalah:

Kelebihan:

- 1 Dengan tersebar nya tempat –tempat latihan binaan PSS Sleman di Yogyakarta, hal ini menjadikan peluang kepada pemain muda untuk ikut latihan lebih besar.
- 2 Dapat memberikan pendapatan kepada daerah setempat.

Kekurangan:

- 1 Keterbatasan Lahan yang ada di kawasan Stadion Tridadi,yang mana di seputar stadion tersebut banyak bangunan yang menimbulkan persoalan tewrsendiri bagi pengadaan pelatihan tersebut.
- 2 Belum terpadunya beberapa fasilitas untuk melakukan kegiatan pelatihan sepakbola sehingga aktifitas dalam pelatihan kurang berjalan dengan baik.



2.3 Study Ruang untuk pola pelatihan Sepak bola

2.3.1 Pelatihan sepak bola yang tidak memerlukan lapangan luas

- Umpan Terobosan

Tempatkan tiap pasangan di dalam arena dengan posisi saling berhadapan. Pemain tanpa bola berdiri pada jarak 2m dari pasangannya dengan kaki diregangkan. Pemain lain berusaha memasukkan bola diantara dua kaki pasangannya

Gb 2.14 Umpan terobosan

- Kerucut ke kerucut

Tiap pasangan di tempatkan pada salah satu bidang yang di batasi dengan dengan garis. Letakkan dua kerucut searah terpisah pada jarak 4m digaris tersebut. Tiap pasangan berada di bidang yang bertlawanan saling berhadapan. Salah seorang membawa bola dan yang lain membayangi tetapi tidak boleh merebut atau melewati garis .

Gb 2.15 kerucut ke kerucut



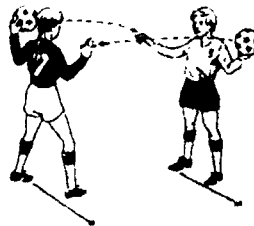
- Slalom menggiring bola

Menempatkan tiap tim dalam barisan masing-masing di garis start, menghadap kearah 6 – 8 bendera yang di pasang berjejer membentuk garis lurus. Jarak antara bendera dengan gerakan berliku secepatnya.

Gb 2.16 slalom menggiring bola

- Menangkap dengan bantalan tangan

Kedua pemain berdiri berhadapan dengan jarak 2 m, masing masing memegang bola di tangan kiri setinggi kepala. Tiap pemain menggeser kepala nya kesamping sepanjang arena dan secara bersamaan keduanya saling melemparkan bola dari tangan kiri ke arah tangan kanan pasangannya



Gb 2.17 Menangkap dengan bantalan tangan



2.3.2 Pola pelatihan sepak bola yang memerlukan Ruang luas.

- Sepak bola golf

Melakukan permainan diatas lapangan sepak bola atau arena yang lebih besar. Tempatkan 9 – 18 bendera atau kerucut di beberapa tempat sebagai target. Pemain menendang bola ke arah target dengan berbagai jarak target.

Gb 2.18 Sepakbola golf

- Umpan lambung berpasangan

Pemain di pasangkn untuk bertanding dengan menyiapkan 4 bidang segi empat seluas 2 x 2 m untuk tiap pemain. Jarak antar bidang untuk setiap pasangn 5 – 7 m. Tiap pemain berada di bidang nya masing-masing dan satu pasangan menggunakan satu bola.

Gb 2.19 Umpan lambung berpasangan



- Penghalang di tengah

Menyiapkan arena latihan 6 x 18 m di bagi menjadi 3 bidang masing – masing selebar 6x 6 m. Tempatkan satu pemain di tiap bidang. Kedua pemain yang berada di pinggir berusaha saling menggiring umpanj lambung melewati pemain di bidang tengah. Pemain tengah berusaha menghadang bola di bidang tengah.

Gb 2.20 Penghalang di tengah

- Sundulan segitiga

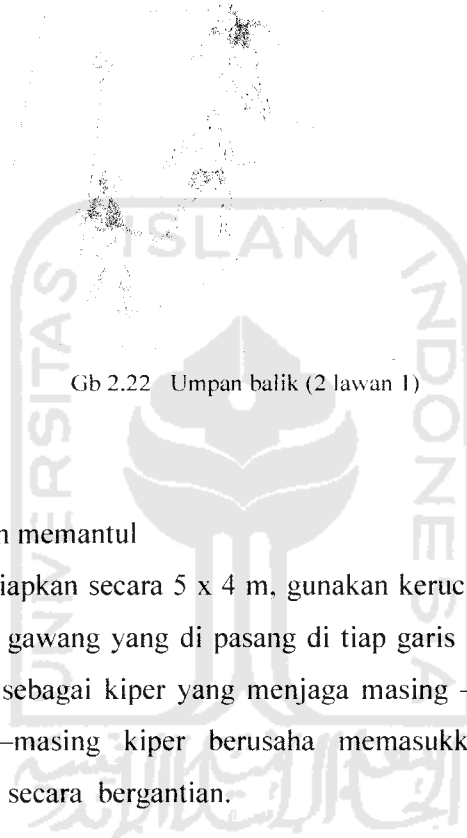
Mempersiapkan arena latihan seluas 5 x 5 m tandai dengan garis. Tempatkan dua bendera atau kerucut untuk membuat gawang selebar 2m di salah satu pinggir arena. Satu pemain sebagai kiper, satu sebagai pengumpan di sisi gawang dan satu pemain sebagai pengumpan disisi gawang dan satu pemain sebagai penyundul (header) yang berbeda pada jarak 4 m di depan.

Gb 2.21 Sundulan segitiga



- Umpan balik (2 lawan 1)

Mempersiapkan arena latihan seluas 6 x 6 m tandai dengan garis. Dua pemain berperan sebagai penyerang dan 1 pemain sebagai pemain bertahan. Salah seorang penyerang mengumpan kepada rekannya lalu berlari kebelakang pemain bertahan untuk menerima umpan balik rekannya.



Gb 2.22 Umpan balik (2 lawan 1)

- Lemparan memantul

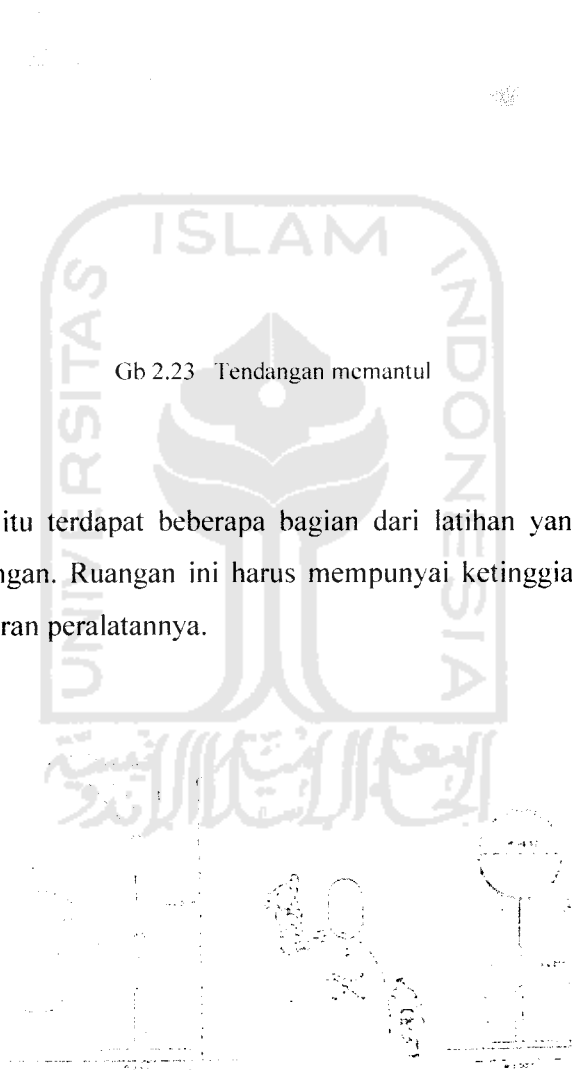
Mempersiapkan secara 5 x 4 m, gunakan kerucut atau bendera untuk membuat gawang yang di pasang di tiap garis belakang. Dua pemain berperan sebagai kiper yang menjaga masing – masing gawang ny. Masing –masing kiper berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya secara bergantian.

Gb 2.23 Lemparan memantul



- Tendangan volley

Pemain saling berhadapan pada jarak 6 m. Kedua pemain saling melakukan tendangan volley dari 6 – 7 m, semua tendangan diarahkan ke dada atau kepala pasangannya.



Gb 2.23 Tendangan memantul

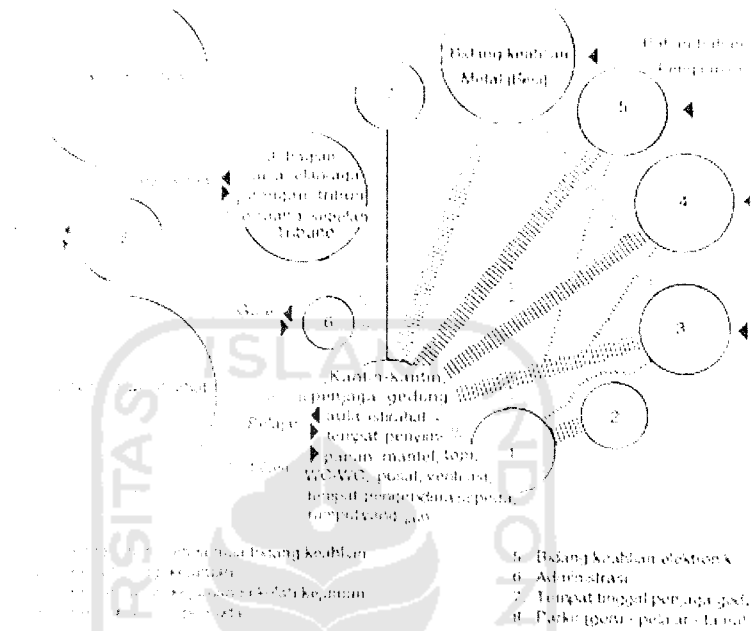
Selain itu terdapat beberapa bagian dari latihan yang di lakukan di dalam ruangan. Ruangan ini harus mempunyai ketinggian minimal 6 m, karena ukuran peralatannya.

Gb 2.25 Beberapa latihan teknik di ruang indoor



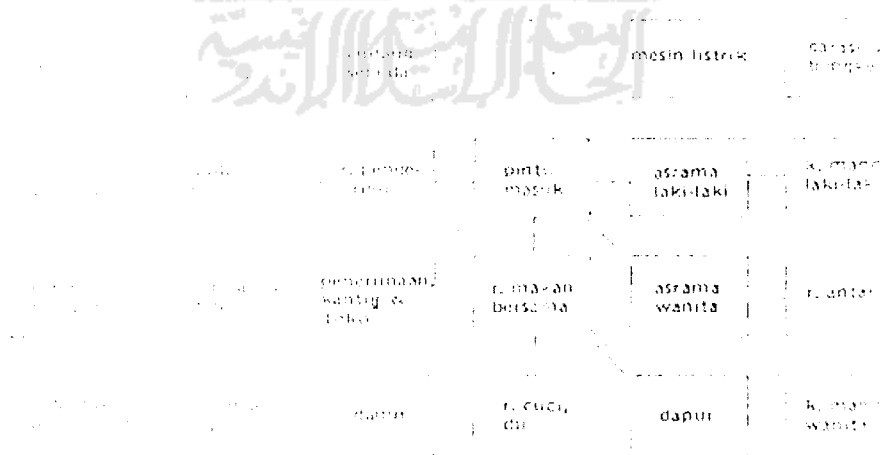
2. 4 Pola tata ruang

- Data organisasi ruang sekolah kejuruan,



Gb 2.26 Sumber, ernst neufert.
Data Arsitek

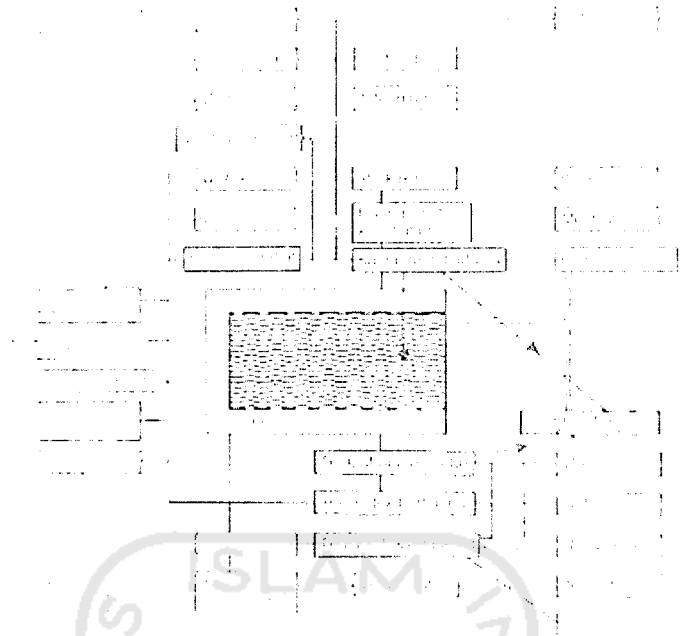
- Data organisasi ruang asrama,



Gb 2.27 Sumber, ernst neufert.
Data Arsitek



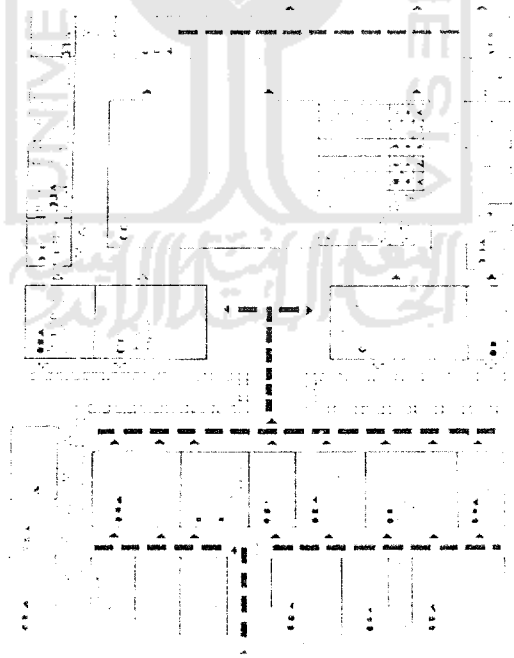
- Data organisasi ruang penunjang latihan (kolam renang indoor)



Gb 2.28 Sumber, ernst neufert.

Data Arsitek

- Data organisasi ruang dapur asrama



Gb 2.29 Sumber, ernst neufert.

Data Arsitek



2.5 Data besaran dan lay out ruang

2.5.1 Study ruang pengelola perkantoran,

1. meja direktur
2. kursi direktur
3. meja komputer
4. brankas document
5. file kabinet
6. kursi tamu

1. meja wkl kepala
2. kursi direktur
3. kursi tamu
4. kursi
5. meja komputer
6. brankas document

1. meja kapid bend.
2. kursi
3. kursi tamu
4. kursi staff
5. brankas
6. meja komputer.

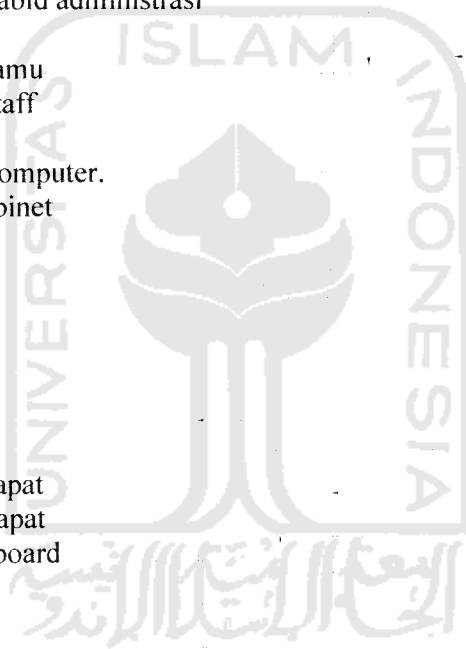
1. kursi
2. meja sekretaris
3. meja komputer
4. file kabinet



1. meja kabid humas
2. kursi
3. kursi tamu
4. kursi staff
5. brankas
6. meja komputer.

1. meja kabid administrasi
2. kursi
3. kursi tamu
4. meja staff
5. kursi
6. meja komputer.
7. file kabinet

1. meja rapat
2. kursi rapat
3. white board



Gb 2.30 Study ruang pengelola perkantoran
Sumber: Ernst neufert standart.analisa

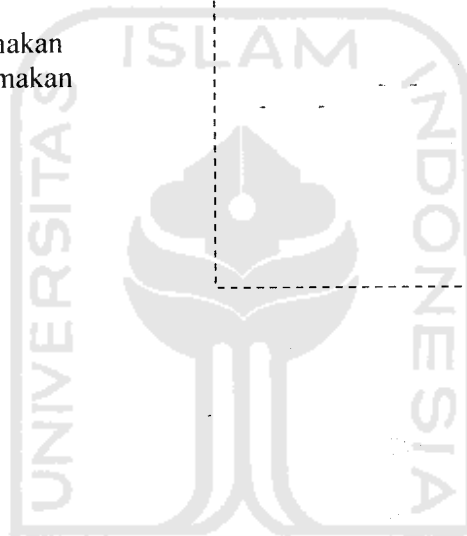


2.5.2 Study ruang asrama,

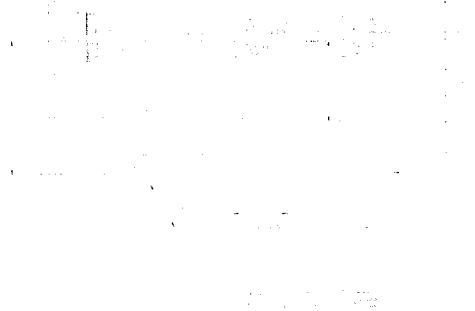
1. meja baca
2. kursi baca
3. rak buku



1. mejamakan
2. kursi makan



1. tempat tidur tingkat
2. nakas
3. lemari
4. pantry kecil
5. westafel
6. ruang shower.
7. kloset duduk



Gb 2.31 Study ruang asrama
Sumber: Ernst neufert standart, analisa

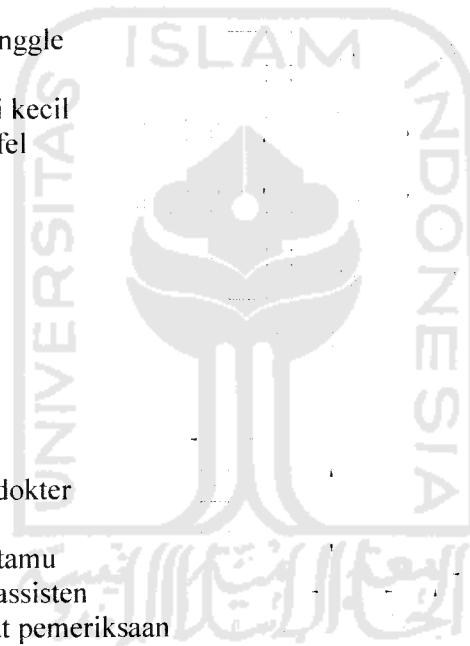


2.5.3 Study ruang pengelola kesehatan,

1. meja dokter
2. kursi
3. kursi tamu
4. meja asisten
5. tempat pemeriksaan

1. bad single
2. nakas
3. lemari kecil
4. westafel
5. wc

1. meja dokter
2. kursi
3. kursi tamu
4. meja asisten
5. tempat pemeriksaan

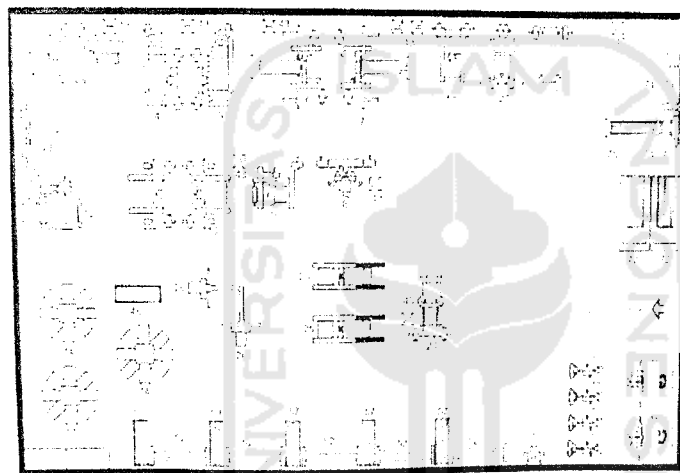


Gb 2.32 Study ruang pengelola kesehatan
Sumber: Ernst neufert standart.analisa



2.5.4 Study ruang dan layout area pelatihan sepak bola,

Gb 2.33 LAPANGAN BOLA OUT DOOR



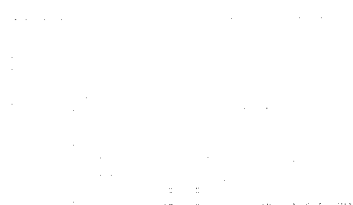
1. Raket renang
2. Alat untuk lompat
3. Alat untuk lari cepat
4. Mesin Pull Over I
5. Mesin Pull Over II
6. Mesin Latissimus I
7. Mesin Latissimus II
8. Alat untuk dada
9. Alat untuk badan
10. Alat pinggul I
11. Alat pinggul II
12. Alat untuk kaki
13. Alat untuk telapak kaki
14. Pusat multi latihan
20. Alat teknik alat beban I
23. Alat tekan kaki
25. Alat untuk otot perut
26. Alat tarik
27. Palang besi untuk mengangkat beban
33. Halter lantai (tanpa alat) latissimus
43. Standar cakram ukuran kecil
46. Tempat duduk latihan
50. Halter tinju
51. Halter jarak pendek
52. Standar halter pendek
53. Lantai tang halter
57. Bangku miring I
58. Bangku miring II
59. Bangku bundar
60. Bangku latihan multi guna
61. Halter padat/rapat
62. Standar halter
70. Argometer sepeda
71. Alat dayung/kayu
72. Ban berjalan
73. Dinding anak tangga
74. Pegangan/patang besi untuk mengangkat badan
75. Papan untuk latihan otot perut
89. Lembar peralatan

Gb 2.34 Susunan alat-alat fitness, besaran ruang 200
Study ruang dan layout area pelatihan sepak bola,
Sumber: Ernst neufert standart.analisa

2.6 Data tanggapan terhadap konteks

Konteks terhadap bangunan dan lingkungan

- Bangunan yang baru sebagai latar belakang bangunan yang ada.



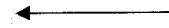
- Bangunan yang ada sebagai kontras Dengan bangunan baru



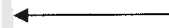
- Hindari secara fisik dan fisual



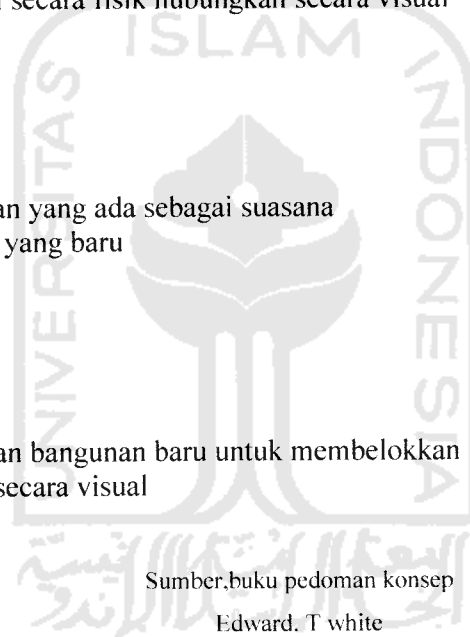
- Hindari secara fisik hubungkan secara visual



- Gunakan yang ada sebagai suasana Masuk yang baru



- Gunakan bangunan baru untuk membelokkan Sudut secara visual



- Hubungkan dengan pola penyusunanjendela yang ada



- Bedakan dengan pola penyusunan Jendela yang ada.

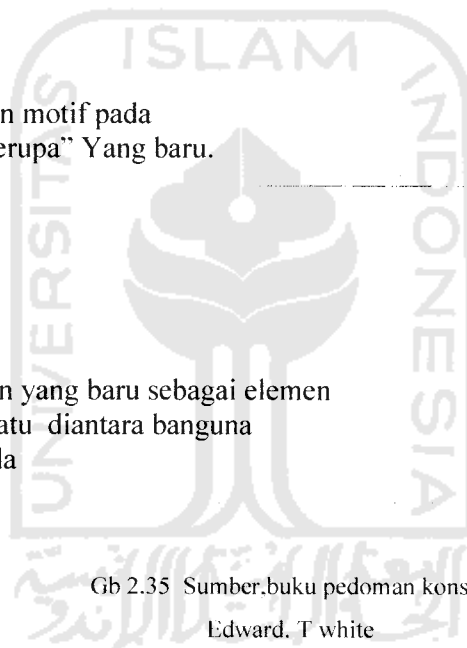


- Pinjam dari profile yang ada

- Bedakan dengan profile yang ada

- Gunakan motif pada "yang serupa" Yang baru.

- Gunakan yang baru sebagai elemen pemersatu diantara bangunan yang ada



Gb 2.35 Sumber.buku pedoman konsep Edward. T white

2.7 Sistem pengelompokan umur dan sistem pembelajaran siswa sekolah sepak bola

2.7.1 pengelompokan umur para siswa yang bersekolah umum dan sekolah sepak bola

pengelompokan para siswa yang bersekolah disini didasari dari kelompok umur setingkat SMP sampai SMU dari umur 13-18 thn



Pola pembinaan pada sekolah sepak bola kami mengacu pada sistem sekolah kejuruan yang lebih mengarah ke satu jurusan dalam hal ini sepak bola, selain mencakup sebagian besar pola permainan sepak bola dan latihan fisik, siswa juga di berikan kurikulum sekolah seperti pada umumnya hanya intensitas waktu nya saja yang di kurangi, sekolah kami mengharuskan setiap siswa nya menginap di asrama, ini ditekan kan agar dalam perjalanan nya nanti siswa dapat lebih berkonsentrasi secara maksimal dalam latihan maupun study nya, selain itu pertimbangan dari pembentukan fisik dan stamina yang baik.

Pengelompokan tingkatan tidak disamakan dengan dengan tingkat study mereka serta, melainkan umur mereka.

Untuk U 13-15, dan U 16-18. jumlah siswa pada tiap kelompok umur di bagi berdasarkan banyaknya jumlah pemain satu tim sepakbola. Untuk satu tim sepakbola diperlukan 11 orang di tambah dengan cadangan sebanyak 9 orang, masing masing tingkatan umur mempunyai 2 tim inti dan cadangan.

Berikut pembagian tingkatan berdasarkan kelompok umur:

- U 13-15 setingkat SMP,
 - Tingkatan 1 sebanyak 2 tim
 - Tingkatan 2 sebanyak 2 tim
 - Tingkatan 3 sebanyak 2 tim
- U 16-18 setingkat SMU,
 - Tingkatan 4 sebanyak 2 tim
 - Tingkatan 5 sebanyak 2 tim
 - Tingkatan 6 sebanyak 2 tim

2.7.2 Program tahap pembinaan materi pada sekolah sepak bola.

Tabel 2.4 Program tahap pembinaan materi pada sekolah sepak bola

Tahap pembinaan	Materi	Sub materi
1	Penguasaan gerak tubuh dan bola	-Tehknik dasar -Kelenturan dan kelincahan mengendalikan bola -Olahr gerak cepat dengan bola



		-Kreativitas dan improvisasi -Tekhnik menendang dan menerima bola
2	Mengendalikan lawan	-Menerima dan membawa bola -Melindungi bola (screening) -Menggiring bola ke tempat bebas -Permainan
3	Menerobos cegatan lawan	-Gerakan-gerakan untuk melewati lawan -kombinasi "satu-dua" -Penerobosan dari belakang atau lewat samping -permainan
4	Menciptakan peluang serta penyelesaiannya	-Menembak ke gawang -Menanduk ke gawang -Aksi perseorangan -Permainan
5	Mutu kondisi (termasuk latihan fisik)	-Kelincahan dan kecekatan -Dasar stamina -Kecepatan -Daya tahan dan kemampuan bermain cepat -Tenaga eksplosif
6	Kemampuan bertahan	-Tekhnik sliding

sumber analisa

2.7.3 Pola pelatihan di sekolah sepak bola.

- Latihan Teknik,

Latihan teknik dalam sepakbola adalah suatu rangkuman cara (metoda) yang di pergunakan dalam pelaksanaan semua gerakan dalam permainan sepak bola. Sehingga latihan teknik dalam sepakbola dapat



disebut sebagai melatih kecakapan untuk menerapkan metoda-metoda yang digunakan dalam semua gerakan pada sepak bola.

1 Gerakan tanpa bola

- Melompat
- Lari dan merubah arah
- Gerak tipu tanpa bola

2 Gerakan dengan bola

- Menendang bola (kicking)
- Mengumpan (passing)
- Menerima/mengontrol bola (receiving/controlling)
- Menyundul bola (heading)
- Menggiring bola (dribbling)
- Gerak tipu dengan bola (feinting)
- Merebut bola (tackling)
- Teknik-teknik penjaga gawang

▪ Latihan Fisik.

Latihan fisik dalam sepakbola adalah suatu latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain agar dapat bermain sepak bola selama 1,5 jam terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Latihan fisik ada dua macam, yaitu latihan fisik umum dan latihan fisik khusus.

- 1 Latihan fisik pada umumnya, adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik pada umumnya tanpa menuntut gerakan yang memerlukan koordinasi secara khusus.
- 2 Latihan fisik khusus, adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik yang di perlukan oleh suatu cabang olahraga tertentu. Latihan fisik khusus baru di kembangkan jika latihan fisik umum telah mrncapai tingkat tinggi.



Latihan yang dilakukan dalam latihan fisik :

- 1 Kekuatan(stength), adalah kemampuan otot untuk mempergunakan kekuatan (force) melawan tekanan/beban.
- 2 Daya tahan (endurance), aalah kemampuan organisme untuk melawan kelelahan yang timbul pada waktu bermain sepakbola dalam waktu yanhg cukup lama.
- 3 Kecepatan (speed) adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis dengan waktu yang sesingkat-singkat nyadan mendapatkan hasil yang sebaik-baiknya.
- 4 Kelincahan (Agility) adalah kemampuan melakukan gerakan untuk merubah arah.
- 5 Kelenturan (fleksibility) Adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan amplitudo yang luas.

2.7.4 Jadwal pelatihan pada sepak bola

Kegiatan dan aktifitas pada sekolah sepak bola ini di mulai tepat pada pukul 06.00, untuk latihan fisik pada siswa dengan pertimbangan cuaca yang baik untuk meningkatkan stamina siswa, kemudian dilanjutkan dengan sekolah umum yang dimulai pada pukul 09.00 dan diakhiri pada pukul 12.00, jarak antara waktu setelah latihan awal dan sekolah \pm 1 jam dan intensitas sekolah umum yang tidak terlalu padat dan waktu nya hanya 3 jam membuat siswa tidak kelelahan untuk melanjutkan latihan nya pada sore hari. Untuk hari minggu ke 2 dan ke 4 siswa di izinkan untuk pulang kerumah masing-masing untuk berlibur, tetapi untuk minggu 1 dan ke 3 siswa wajib berada di asrama untuk latih tanding di lapangan out door.



Berikut jadwal keseluruhan aktifitas siswa selama 1 minggu dari tingkat 1-6,

Tabel 2.5 Jadwal pelatihan tingkat 1

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Fisik	Fisik	Teknik	Fisik	Teknik	Fisik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			
09.00-12.00	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16-30	Teknik	Teknik	Teknik	Teknik	permainan	Fisik
16.30-17.30	Teknik	permainan	permainan	permainan		Teknik

Tabel 7.sumber Analisa

Tabel 2.6 Jadwal pelatihan tingkat 2

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Fisik	Fisik		Fisik	Teknik	Fisik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			
09.00-12.00	Sekolah	Sekolah		Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16-30	Teknik	Teknik		Teknik	permainan	Teknik
16.30-17.30	permainan	permainan		permainan		permainan

Tabel 8. Sumber Analisa

Tabel 2.7 Jadwal pelatihan tingkat 3

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Fisik	Teknik	Fisik	Fisik	Teknik	Fisik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			
09.00-12.00	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16-30	Teknik	Fisik	Teknik	Teknik	permainan	Teknik
16.30-17.30	permainan	permainan	permainan	permainan		permainan

Tabel 9. Sumber Analisa

Tabel 2.8 Jadwal pelatihan tingkat 4

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Teknik	Fisik	Teknik	Fisik	Teknik	Teknik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			



09.00-12.00	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16.30	Fisik	Teknik	Fisik	Teknik	permainan	Fisik
16.30-17.30	permainan	permainan	permainan	permainan		Fisik

Tabel 10. Sumber Analisa

Tabel 2.9 Jadwal pelatihan tingkat 5

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Fisik	Teknik	Fisik	Fisik	Teknik	Fisik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			
09.00-12.00	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16.30	Teknik	Teknik	permainan	Teknik	Fisik	Teknik
16.30-17.30	permainan	permainan	permainan	permainan	permainan	Teknik

Tabel 11. Sumber Analisa

Tabel 2.10 Jadwal pelatihan tingkat 6

JAM	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUM'AT	SABTU
06.00-08.00	Fisik	Teknik	Fisik	Teknik	Teknik	Fisik
08.00-09.00			ISTIRAHAT			
09.00-12.00	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah	Sekolah
12.00-14.30			ISTIRAHAT SIANG			
14.30-16.30	permainan	permainan	Teknik	permainan	Fisik	Teknik
16.30-17.30	permainan	permainan	permainan	permainan	permainan	Teknik

Tabel 12. Sumber Analisa



Penerapan konteks bentuk dan elemen stadion stadion

2.8 Batasan site

