

Efektifitas latihan imegery dan konsentrasasi terhadap ketrampilan menendang pinalty atau 12 pass siswa sekolah sepak bola a.s.i.o.p Jakarta

Sitepu, Ferry Novary, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=97757&lokasi=lokal>

Abstrak

Sepakbola adalah olahraga yang paling populer di dunia pada umumnya dan di Indonesia pada khususnya. Pada awalnya sepakbola mulai berkembang di Inggris dengan peraturan yang sederhana, sejak tanggal 26 Oktober 1863 dengan dibentuknya Football Ascotiation (FA) dibuatlah peraturan-peraturan permainan yang selalu diperbaiki dari tahun ke tahun agar permainan ini lebih menarik dan mengasyikan untuk pare pemain maupun penontonnya. Peraturan-peraturan yang dibuat semakin ditambah tahun demi tahun seperti tentang jumlah pemain yang dibatasi untuk setiap tim yang berada di lapangan hanya sebelas orang. Pakaian pada saat bermain harus memakai celana pendek, tidak diperkenankan menghentikan bola dengan tangan kecuali penjaga gawang. Wasit dibantu oleh dua orang penjaga garis, bentuk dan ukuran gawang yang telah ditentukan secara baku.

Kemudian pada tahun 1904 dibentuklah organisasi sepakbola Federation International Football Amateur (FIFA) yang tetap dipertahankan sampai sekarang, dimana organisasi ini juga melakukan perbaikan-perbaikan peraturan-peraturan permainan seperti perpanjangan waktu, peraturan offside, dibuat aturan ukuran daerah penalti, beserta aturan-aturan saat pelaksanaan tendangan penalti seperti seorang penjaga gawang tidak boleh bergerak sebelum bola ditendang oleh eksekutor, diijinkan adanya pergantian untuk pemain yang cedera (Bauer.G 1993).

Perkembangan sepakbola di Indonesia ditandai dengan lahirnya perkumpulan-perkumpulan sepakbola seperti: Indonesia Muda di Solo, PSIM Mataram di Jogja, VIJ di Jakarta, Persis Solo dll, yang awalnya diutamakan sebagai alat perjuangan. Setelah itu diadakan kongres yang bermaksud membentuk wadah persatuan sepakbola nasional pada 30 April 1930 yang dinamakan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional I (PON) di Surakarta, Selanjutnya PSSI banyak menyelenggarakan kompetisi-kompetisi bersifat nasional maupun yang berskala Internasional. Perkembangan sebakbola di Indonesia begitu pesatnya dan begitu diminati, sehingga olahraga ini menjadi olahranga rnasyarakat baik di desa maupun di kota, baik tua maupun muda.

Sepakbola menjadi begitu populer dan menjadi olahraga masyarakat Indonesia namun demikian untuk urusan prestasi Indonesia belum pernah menjadi juara untuk tingkat Asia. Apalagi bila dibandingkan dengan Korea, Jepang, Kuwait, Arab Saudi , Iran maupun RRC prestasi Tim sepakbola Indonesia masih tertinggal. Bahkan di tingkat regional Asia Tenggara prestasi tim sepakbola Indonesia belum begitu membanggakan. Kurang berhasilnya tim sepakbola Indonesia kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurang optimalnya pembinaan fisik dan teknis terhadap para pemain, kurangnya

pembibitan dari sekolah formal, minimnya pembinaan psikis dan spiritual pemain, dan masih banyak penyebab yang lain.

Sepakbola merupakan permainan tim, setiap tim berjumlah sebelas pemain, sehingga tim sepakbola disebut juga dengan kesebelasan. Dalam setiap kesebelasan pemain dibagi dalam beberapa lini, setiap lini lapangan pemain mendapat tugas yang berbeda seperti penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan atau penyerang. (Coerver, 1985).

Sebagai permainan tim, kehebatan suatu tim sepakbola sangat ditentukan oleh kemampuan individual anggota tim, apabila kemampuan individual pemain bagus maka permainan tim akan bagus pula. Kemampuan individual pemain akan dikatakan bagus bila masing-masing pemain mempunyai stamina yang prima, kemampuan teknis bermain bola yang bagus, dan kemampuan pemain dalam mengelola emosi serta mentalitasnya.

Untuk membentuk pemain sepakbola yang mempunyai stamina prima, langkah yang paling tepat adalah dengan melatih fisik pemain dengan sistem pembinaan fisik yang baik dan pemberian gizi yang cukup. Sedang untuk membentuk pemain yang mempunyai kemampuan teknis yang baik dalam bermain sepak bola, perlu adanya latihan teknis bermain bola yang terarah dengan mendatangkan pelatih yang berkualitas.

Pelatih yang berkualitas diharapkan mampu melatih kemampuan pemain dalam menendang bola sehingga pemain dapat menendang bola dengan akurasi passing yang tepat. Karena akurasi passing dalam permainan sepakbola memegang peran utama dalam pertandingan sepakbola. Coever (1985) berpendapat bahwa ketepatan menendang bola pada sasaran, baik dekat maupun jauh digunakan dalam mengoper bola pada teman dalam satu regu, mengumpan maupun menendang ke gawang.