

IMPLEMENTASI POLA DEFENCE DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA BAGI ATLET USIA 11-15 TAHUN

Petra Pratama Ritiauw¹ Ztella Rumawatine² Falerius Somarwain³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani PSDKU Universitas Pattimura Kepulauan Aru

Article history

Revised : 29.07.2024

Accepted : 29.08.2024

*Corresponding
author

Email :

aleanormichelle@gmail.com

Abstrak

Sepak bola merupakan permainan beregu walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakkan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu. Bertahan (defense) adalah suatu usaha dimana pemain mencari tempat yang strategis untuk melakukan bertahan dalam menghentikan serangan lawan di dalam permainan sepakbola. Scheunemann (dalam Prasetyo, Dwiyo, & Sudjana, 2016) menyebutkan prinsip bertahan (defense) yaitu (a) Mundur hingga di antara bola dan gawang sendiri, (b) Kompak, (c) Forechecking (pressing di daerah pertahanan lawan), (d) Midfield pressing (pressing yang dilakukan di lapangan tengah) (e) Fall back (pressing yang dilakukan di daerah pertahanan sendiri). Tiap kesebelasan memiliki pola strategi yang berbeda-beda. Sebelum memulai latihan, pelatih harus menjelaskan tentang formasi dan posisi secara terperinci.

Kata Kunci : Sepak Bola, Pola Defence

Abstract

Football is a team game although individual skills can be used for a certain moment. In every way, the success of the team depends on the players working in combination. To control the ball and create scoring opportunities, team members must improve their ability to pass and receive the ball well, dribbling the ball to shoot the ball into the opponent's goal to score a goal. These abilities complement each other because each ball passed must be received and controlled by a teammate. Defense is an effort where players find a strategic place to defend in stopping the opponent's attack in a football game. Scheunemann (in Prasetyo, Dwiyo, & Sudjana, 2016) mentioned the principles of defense, namely (a) Retreat between the ball and one's own goal, (b) Compactness, (c) Forechecking (pressing in the opponent's defensive area), (d) Midfield pressing (pressing in the midfield) (e) Fall back (pressing carried out in their own defensive area). Each team has a different strategy pattern. Before starting the training, the coach must explain the formation and position in detail.

Keywords: Foot Ball, Pola Defence

© 2024 Some rights reserved

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu walaupun keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol,

anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola dengan baik, menggiring bola sampai menembakkan bola ke gawang lawan untuk menghasilkan gol. Kemampuan ini saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol oleh rekan seregu.

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput oleh dua regu yang saling berhadapan dengan masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk satu orang penjaga gawang. Tujuan permainan ini dimainkan adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan agar tidak kemasukan gol (Sucipto, 2000)

Sepakbola adalah permainan olahraga beregu yang dimainkan oleh pemain 11 lawan 11, namun di setiap posisi terdapat pemain yang berbeda beda untuk menjaga posnya masing-masing, di dalam permainan sepakbola ada salah satu posisi penting yaitu pemain belakang. Meski visinya bukan untuk mencetak goal, pemain belakang merupakan pemain yang bertugas untuk melakukan sapuan bersih terhadap serangan lawan, agar pemain lawan tidak dapat menciptakan goal ke dalam pertahanan.

Bertahan (defense) adalah suatu usaha dimana pemain mencari tempat yang strategis untuk melakukan bertahan dalam menghentikan serangan lawan di dalam permainan sepakbola. Scheunemann (dalam Prasetyo, Dwiyoogo, & Sudjana, 2016) menyebutkan prinsip bertahan (defense) yaitu (a) Mundur hingga di antara bola dan gawang sendiri, (b) Kompak, (c) Forechecking (pressing di daerah pertahanan lawan), (d) Midfield pressing (pressing yang dilakukan di lapangan tengah) (e) Fall back (pressing yang dilakukan di daerah pertahanan sendiri). Tiap kesebelasan memiliki pola strategi yang berbeda-beda. Sebelum memulai latihan, pelatih harus menjelaskan tentang formasi dan posisi secara terperinci.

Setiap pemain harus mematuhi setiap peran yang digambarkan oleh pelatih. Saat latihan berlangsung dilakukan penilaian apakah penempatan pemain sudah sesuai dengan strategi yang diterapkan atau belum. Bermain sepakbola diperlukan pemahaman tentang strategi bermain. Strategi dalam sepakbola menjadi penting karena jalannya permainan ditentukan oleh strategi tim yang di dalamnya mengandung unsur yang kompleks mulai dari penempatan posisi, kerjasama tim, dan koordinasi. Kesalahan dalam mengantisipasi serangan lawan dan kurangnya pemahaman tentang bertahan (defense) dalam sepakbola menjadi masalah yang sering terjadi pada pemain.

Kurangnya peran pelatih dalam menjelaskan bertahan (defense) dalam sepakbola atau pemain belum mengerti betul tentang bertahan (defense) dalam sepakbola menjadi masalah yang menarik untuk dilatih. Permasalahan tersebut apakah karena faktor pelatih, pemain, sarana dan pra-sarana, maupun media lain. Dilihat dari kondisi yang ada media informasi tentang bertahan (defense) dalam sepakbola sangat kurang dalam dalam era globalisasi saat ini khususnya pemahaman tentang penerapan bertahan (defense) dalam sepakbola itu sendiri.

Batty (2008) menyatakan bahwa “Ideal pemain bertahan adalah yang tubuhnya tinggi besar, dengan gerakan yang lincah, yang unggul dalam bola-bola atas, dan kuat men-tackle lawan, untuk bermain di lini tengah agar menyeimbangkan barisan pertahanan”. Sebelum menjadi seorang pemain belakang professional biasanya pemain belakang memulai latihan dari masa ia kecil ke remaja hingga dewasa. AFC membagi menjadi beberapa kelompok umur dalam sepakbola yaitu: (1) Tingkat usia 6 - 10 tahun mempunyai latihan dengan bermaterikan teknik dasar, pemain dapat belajar melalui bermain, sehingga pemain merasa sepakbola permainan yang menyenangkan. (2) Tingkat usia 10 – 14 tahun masih menggunakan teknik dasar namun sudah dengan latihan yang terprogram dengan bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar ke arah yang lebih baik dengan cara belajar melalui permainan dan melakukan. (3) Tingkat usia 14 – 18 tahun membangun program dengan mengikuti kompetisi serta mempunyai kemampuan terbaik dan performa yang stabil dalam permainan (Batty, 2008)

Para pemain belakang harus melalui tahapan latihan berdasarkan umur yang dianjurkan. Sebaiknya para pemain belakang mendapatkan porsi latihan yang cukup dan sesuai berdasarkan umurnya dari tahap pertama yaitu anak-anak usia 6 – 10 tahun, tahap kedua usia remaja 10 – 14 tahun dan sampai tahap yang ke tiga yaitu dewasa 14 – 18 tahun. Pemain diharapkan merasakan tahap dari awal menjadi pemain belakang dan berkenalan dengan teknik dasar pemain belakang, hingga tahap pematangan teknik dasar dengan program-program latihan. Pemain dapat mengaplikasikan tahapan-tahapan sebelumnya ke dalam permainan sesungguhnya di sebuah kompetisi dan penampilan yang stabil.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang sasarannya kepada atlet sepak bola kelompok Usia 13-15 Tahun. Penulis kemudian melakukan kegiatan ini dengan memberikan tema **“Implementasi Pola Defence Dalam Permainan Sepak Bola Bagi Kelompok Anak Usia Dini”**

METODE

Taktik pola pertahanan dalam sepakbola tergantung dari situasi maupun tujuan dari sebuah permainan. Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan sepakbola, tergantung dari situasi dan tujuan pertandingan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan, maka dapat dilakukan dengan serangan yang dibantu oleh pemain belakang. Namun apabila situasi tidak memungkinkan atau melakukan pertahanan untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali melakukan serangan balik (Batty, 2008).

Secara umum pertahanan daerah (zona defense) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang lingkupnya dan akan men-tackle setiap ada pemain di daerahnya. Pihak lawan yang masuk ke dalam wilayah pertahanan menjadi tanggung jawab bagi pemain bertahan untuk dijaga dan dibayangi. Kesuksesan taktik ini bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan pergerakan dengan tepat dan gesit. Kesigapan pemain dalam menerima tanggung jawab untuk menjaga pihak lawan yang masuk ke dalam wilayahnya turut berpengaruh pada keberhasilan taktik ini (Batty, 2008).

Metode atau pola defence yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian ini terdiri atas beberapa pola defence yakni

1. Man to Man Marking

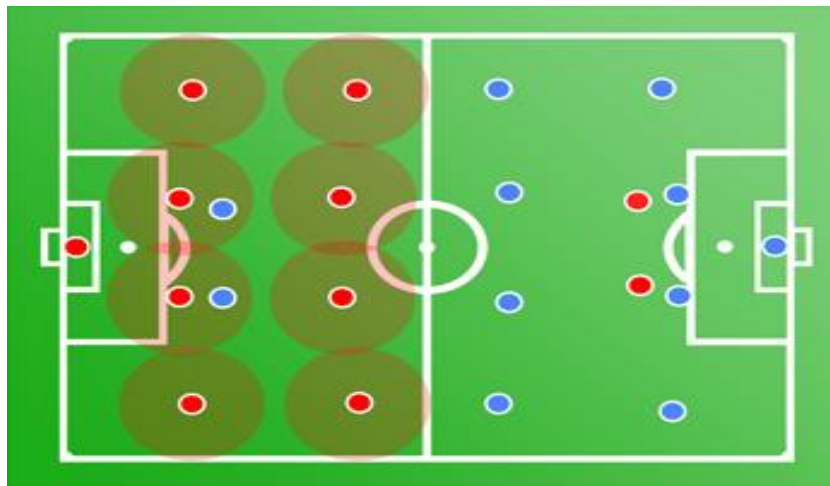
Penjagaan man to man marking melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya. Dalam teknik pertahanan ini, pemain tersebut bertugas untuk menempel ketat lawannya kemanapun lawannya melangkah selama berada di daerah penjagaannya. Contohnya: striker pihak lawan akan dijaga oleh marking back dan gelandang penyerang pihak lawan akan dijaga oleh gelandang bertahan. Untuk melakukan teknik ini, setiap pemain diharuskan memiliki stamina yang prima karena kekuatan individu menjadi kunci utama dari keberhasilan teknik pertahanan ini (Batty, 2008). Untuk selanjutnya pola Man to Man marking dapat di lihat pada gambar di bawah ini:



Sumber Gambar : okezonebola.com

2. Zona Marking

Taktik pola pertahanan dalam sepakbola tergantung dari situasi maupun tujuan dari sebuah permainan. Ada beberapa pola pertahanan yang dapat diterapkan dalam permainan sepakbola, tergantung dari situasi dan tujuan pertandingan. Apabila situasi memungkinkan untuk mengurangi pertahanan, maka dapat dilakukan dengan serangan yang dibantu oleh pemain belakang. Namun apabila situasi tidak memungkinkan atau melakukan pertahanan untuk mempertahankan kemenangan maka harus dilakukan pertahanan penuh, dengan sesekali melakukan serangan balik (Batty, 2008). Secara umum pertahanan daerah (zona defense) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang lingkungannya dan akan men-tackle setiap ada pemain di daerahnya. Pihak lawan yang masuk ke dalam wilayah pertahanan menjadi tanggung jawab bagi pemain bertahan untuk dijaga dan dibayangi. Kesuksesan taktik ini bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan pergerakan dengan tepat dan gesit. Kesigapan pemain dalam menerima tanggung jawab untuk menjaga pihak lawan yang masuk ke dalam wilayahnya turut berpengaruh pada keberhasilan taktik ini (Batty, 2008).



Sumber Gambar : Tobegoodovshop.com

3. Filanesia Bertahan



Filanesia: Bertahan



- **PROAKTIF** = Ingin cepat merebut untuk kembali menguasai bola.
- **SITUASIONAL PRESSING** = Cerdas menentukan tinggi rendah garis pressing sesuai situasi.
- **ZONA** = penjagaan daerah, bukan penjagaan orang.

4. Disturbing dan Pressing



1433: Disturbing & Pressing






Disturbing

- 7, 9, 11 compact di tengah.
- Bola ke kanan, semua ke kanan.
- Bola ke kiri, semua ke kiri.

Pressing

- 9 berlari memutar, mengarahkan 3 lawan untuk tidak bisa memindah arah serangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Zona Defence Pola

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan latihan zona defense terhadap peningkatan kemampuan bertahan bagi atlet sepak Tahun Thorana Akademi Football kelompok usia 11-15 Tahun. Secara umum pertahanan daerah (zona defense) adalah, dimana pemain mempunyai tugas menjaga daerahnya masing-masing yang menjadi ruang lingkupnya dan akan men-takle setiap ada pemain di daerahnya. Pihak lawan yang masuk ke dalam wilayah pertahanan menjadi tanggung jawab bagi pemain bertahan untuk dijaga dan dibayangi. Kesuksesan taktik ini bergantung pada kemampuan pemain dalam melakukan pergerakan dengan tepat dan gesit. Kesigapan pemain dalam menerima tanggung jawab untuk menjaga pihak lawan yang masuk ke dalam wilayahnya turut berpengaruh pada keberhasilan taktik ini (Batty, 2008).



Lhaksana (2011) pola pertahanan zone defense adalah bertahan di daerahnya sendiri dengan cara membentuk formasi. Prinsip pertahanan zone defense adalah sebagai berikut:

- a. Dibutuhkan kerjasama tim yang baik.
- b. Dapat menghambat gerakan pemain penyerang.
- c. Mengamankan daerah pertahanan dari tekanan serangan lawan.
- d. Pola pertahanan harus berlapis sehingga sulit ditembus penyerang lawan
- e. Pola penyerangan harus membentuk formasi yang kokoh.
- f. Pertahanan harus dapat mendorong pemain lawan untuk kembali ke daerah sendiri.
- g. Pola



Kelebihan dari taktik ini adalah pergerakan dalam menjaga lawan menjadi efektif, sehingga tidak menguras energi pemainnya. Energi dapat lebih digunakan untuk kecepatan pemain dalam mengontrol bola, bukan untuk menjaga lawan. Selain itu, pertahanan akan jauh lebih seimbang dengan menggunakan taktik ini jika dibandingkan dengan taktik man to man atau man marking. Kekurangan dari taktik ini adalah rawannya daerah perbatasan antar zona karena seringkali terjadi pelemaran tanggung jawab ketika bola digiring oleh pemain di daerah perbatasan antara 2 zona. Perubahan gerakan yang dilakukan oleh pihak lawan terkadang juga menimbulkan kesulitan bagi pemain bertahan untuk mempelajari cara bermain lawan. Serangan secara mendadak dan perubahan dari sayap kanan ke sayap kiri sering membuat kewalahan para pemain bertahan. Pihak lawan yang telah merebut bola tidak mengalami penekanan secara langsung. Pihak lawan tidak dibayangi atau dihalangi karena si pemain harus kembali ke daerah yang ditinggalkannya (Batty, 2008).



Man to Man Marking

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan baik kemampuan bertahan pemain Thorana Akademi Football kelompok usia 11-15 Tahun. Man to man marking penjagaan ini melibatkan 1 pemain menjaga 1 pemain lawannya. Dalam taktik pertahanan ini, pemain tersebut bertugas untuk menempel ketat lawannya kemanapun lawannya melangkah selama berada di daerah penjagaannya. Contohnya: striker pihak lawan akan dijaga oleh marking back dan gelandang penyerang pihak lawan akan dijaga oleh gelandang bertahan. Untuk melakukan taktik ini, setiap pemain diharuskan memiliki stamina yang prima karena kekuatan individu menjadi kunci utama dari keberhasilan taktik pertahanan ini (Batty, 2008). Man to man artinya cara bertahan satu lawan satu yang dilakukan di daerah pertahanan. Setiap pemain yang masuk ke daerah, yang dijaga harus dikawal dengan ketat kemanapun dia bergerak di dalam daerah yang harus dipertahankan. Jika pemain penyerang keluar dari daerah yang dijaganya, maka menjaga bukan tugasnya lagi. Akan tetapi, penjaga tersebut harus selalu siap dan waspada terhadap kemungkinan adanya pemain lain yang masuk

ke daerah yang dijaganya. Pola pertahanan dapat diterapkan jika para pemain mempunyai taktik dan fisik yang baik dan prima. Man to man dilakukan untuk segera melakukan pressing kepada lawan. Sistem ini dilakukan di seluruh lapangan atau di daerah pertahanan sendiri.

Sistem man to man bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu jaga ketat dengan jarak 1 meter dan jaga longgar dengan jarak 3-4 meter (Lhaksana 2011). Penjagaan yang disiplin terhadap lawan tanpa melemparkan tugas kepada pemain setim lainnya juga ikut andil dalam keberhasilan penerapan taktik ini. Kelebihan dari pertahanan ini tentunya terletak pada konsentrasi pemain, karena pemain dapat berkonsentrasi pada satu lawan saja. Jika pihak lawan lemah, pemain dapat memanfaatkannya untuk dilewati secara mudah. Pemain tidak mengalami perbedaan tugas karena tugasnya sudah sesuai dengan posisinya masing-masing. Kekurangan dari pertahanan ini adalah mudahnya pertahanan menjadi rapuh jika pihak lawan unggul secara 1 vs 1. Selain itu, mau tidak mau, pemain harus mengikuti tempo pihak lawan (Batty, 2008). Dasar permainan bertahan ialah marking (menjaga) dan covering (melapisi), sedangkan seni bermain dalam bertahan ialah kemampuan men-tackle dan melakukan intersepsi (pencegatan). Memenangkan bola dengan mencegat suatu umpan mempunyai dua keuntungan, pertama, pemain belakang yang melakukan pencegahan itu berhasil memenangkan pertarungan dua melawan satu (yang dimaksud dua ialah pemain yang memberikan umpan dan pemain yang dituju oleh pengumpan tadi) (Batty, 2008). Kedua, pemain belakang yang melakukan pencegahan itu berhasil untuk sementara menghentikan gerak maju untuk dua orang pemain lawan. Meskipun intersepsi merupakan senjata yang paling ampuh, namun menguasai seni mencegat bola ini bukan merupakan hal yang mudah untuk dilakukan.

Banyak pemain belakang terutama pada masa permulaan mereka bermain bola, yang mengandalkan taktik tackling untuk mendapatkan bola. Namun bagi pemain yang cerdas, melakukan tackling bukanlah merupakan pilihan utama mereka (Batty, 2008). Perlu ditekankan disini bahwa sliding tackles hanya boleh dilakukan dalam, keadaan yang benar-benar darurat. Memenangkan bola sewaktu bertahan merupakan langkah awal untuk menyusun serangan balik. Hal ini akan kurang manfaatnya jika hasil tersebut menghasilkan bola ke luar lapangan atau bahkan suatu pelanggaran untuk keuntungan lawan. Membiarkan seorang pemain lawan melewati, sehingga memungkinkan ia menembakkan bola ke dalam gawang kita memang sangat berbahaya dan harus dicegah sedini mungkin (Batty, 2008).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil yaitu ada peningkatan yang baik saat latihan zona defense bagi atlet sepak bola usia 11-15 Tahun Thorana Akademi Football serta hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan bertahan pemain belakang. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan dan kerjasama banyak pihak. Untuk itu perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada Manajer Klub Thorana Akademi Sepak Bola Kepulauan Aru, Para orang tua atlet, serta atlet sepak bola Thorana Akademi Sepak Bola Kepulauan aru yang sudah boleh bersama-sama untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Brinitzer Michaela, Hantschel Hans-Jürgen, Kroemer Sandra, Möller Monika- Frorath, Ros Lourdes, (2016), *DaF unterrichten Basiswissen Didaktik Deutsch als Fremd-und Zweitsprache*. Ernst Klett Sprachen GmbH Stuttgart

- Daryanto & Saiful Karim (2017). *Pembelajaran Abad 21*. Yogyakarta; Gava Media
- Peraturan Pemerintah (PP) tentang *Standar Nasional Pendidikan No 57 Tahun 2021. Tentang Standar Nasional Pendidikan*. LN.2021/No.87, TLN No.6676, www.jdih.setneg.go.id
- Semiawan Conny R., (1998) *Pendidikan Tinggi: Peningkatan Kemampuan Manusia Sepanjang Hayat Seoptimal Mungkin*. Direktorat Pendidikan Tinggi Departmen Pendidikan dan Kebudayaan
- Shihab, Najelaa dan Komunitas Guru Belajar. (2016). *Diferensiasi: Memahami Pelajar untuk Belajar Bermakna dan Menyenangkan*. Lentera Hati: Jakarta
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Tomlinson, Carol A. (2017). *How to differentiate instruction in academically diverse classrooms*. VA: ASCD.