

TINJAUAN SEPAKBOLA DAN PENINGKATAN PRESTASI

2.1. Tinjauan Umum Sepakbola

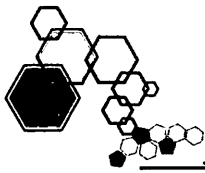
2.1.1. Sejarah Perkembangan Sepakbola

Dalam sejarah sering disebutkan bahwa Negara asal sepakbola adalah Inggris. Pada pertengahan abad ke-19, tepatnya tanggal 8 Desember 1863 saat berdirinya Football Association (FA), Federasi sepakbola Inggris yang kemudian membentuk Liga Inggris pada tahun 1888. Namun sebenarnya sepakbola adalah sebuah olahraga yang sudah sangat tua.

Orang-orang Mesir kuno bahkan sudah mengenal olahraga ini sejak lama, mereka bermain menggunakan bola yang terbuat dari kain linen. Bola ini sekarang tersimpan di museum di Inggris.

Di Tiongkok permainan sepakbola bahkan sudah dikenal sejak tahun 206 SM, di sana permainan itu disebut Tsu Chu dan tersimpan di dalam dokumen militer setebal 25 bab pada masa dinasti Han. Tsu berarti menghantam bola dengan kaki sedang Chu berarti bola yang terbuat dari kulit dan kemudian diisi. Pada tahun 50 SM, Li Ju menulis tentang tim sepakbola Tiongkok yang berlatih di Jepang, permainan itu penuh dengan variasi permainan kaki, mirip dengan sepakbola saat ini. Tulisan Li Ju ini sampai sekarang masih tersimpan di museum Muenchen Jerman.

Ada sebuah permainan kuno di Jepang yang disebut dengan Kemari, permainan ini berkaitan dengan adat setempat, dimainkan oleh 8 orang yang menggunakan pakaian adat dengan sebuah bola bulat yang terbuat dari kulit kijang. Bola tersebut dianggap sebagai matahari sehingga tidak boleh jatuh ke tanah., jika sampai jatuh ke tanah maka akan muncul bencana "kegelapan". Konon permainan ini sampai sekarangpun masih sering dilakukan di Jepang.



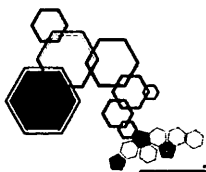
Di Italia, sepakbola sudah dikenal sejak abad 16, bukan hanya sekedar permainan, tetapi sebagai sebuah tontonan berdarah-darah. “Sekitar 50 bangsawan Firenze adu sikut menendang-nendang sebuah bola di alun-alun kota, disaksikan ribuan rakyatnya. Bola yang digunakan adalah penggalan kepala pemimpin negeri atau kerajaan yang baru saja mereka taklukkan, dan darahnya kadang masih menetes.” (Kusnaeni, 1998 : 13)

2.1.2. Perkembangan Persepakbolaan Nasional

Sepakbola pertama kali diperkenalkan di Indonesia oleh Belanda. Pada tahun 1930, enam Negara bagian di Indonesia membentuk kompetisi sepakbola di Medan (Sumatera Utara), Surabaya (Jawa Timur), Semarang (Jawa Tengah), Bandung (Jawa Barat), Bagian Timur (Kepulauan Sulawesi, Maluku, Sunda Kecil), dan Banjarmasin (Kalimantan) dibawah bendera NIVU (*Nederlandsch Indische Voetbal Unie*)

Pada tahun yang sama didirikanlah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta, tepatnya di Societeit Hadiprojo pada hari Sabtu 19 April 1930. Tercatat tujuh Negara bagian di pulau Jawa bertindak sebagai pencetus lahirnya PSSI, yaitu : VIJ (Jakarta, sekarang Persija Jakarta) diwakilkan oleh Soekardi, BIVB (Bandung, sekarang Persib Bandung) diwakilkan oleh Mr. Syamsedin, MIVB (sekarang PPSM Magelang) diwakilkan oleh E. Mangindaan, MVB (Madiun) diwakilkan oleh M. Dharsono, SIVB (sekarang Persebaya Surabaya) diwakilkan oleh R. Pamoedji, VVB (Surakarta, sekarang Persis Solo) diwakilkan oleh Saronto, Soedaryo Tjokrosisworo dan Soetarman, and PSIM (Yogyakarta) diwakilkan oleh HA Hamid, Daslam, dan Amir Noto. Ir. Soeratin Sosrosoegondo terpilih melalui voting sebagai ketua umum pertama.

Setelah itu mulai tahun 1931 PSSI mulai mengadakan kompetisi tahunan antar anggota atau yang sering disebut dengan kompetisi perserikatan. Dibawah kepemimpinan Ir. Soeratin PSSI mengalami kemajuan pesat



PENATAAN ULANG STADION MANADALA KUNDA YOGYAKARTA

sehingga pada tahun 1938 pihak Belanda mengadakan pendekatan dan kerjasama dengan PSSI melalui NIVU.

Pada tahun 1938 Indonesia tercatat sebagai negara Asia pertama yang mampu lolos ke Piala Dunia, walaupun dengan nama *Dutch East Indies* (Hindia Belanda). Pada Piala Dunia 1938 di Perancis Hindia Belanda langsung tersingkir pada pertandingan pertama setelah dikalahkan Hongaria dengan angka telak 6 – 0. Saat itu Hindia Belanda menggunakan gabungan pemain Belanda dan penduduk pribumi Indonesia. Data statistik pertandingan tersebut adalah sebagai berikut :

Hungary vs Dutch East Indies 6-0 (4-0)

5 Juni 1938, Pukul 17:00

Stadion: Stade Auguste Delauné, Penonton: 8,943

Wasit :

Roger Conrié [Perancis]; Carl Weingärtner [Jerman],

Charles Adolphe Delasalle [Perancis]

HUNGARY

Háda - Korányi, S. Bíró - Lázár, Turay, Balogh - Sas, Zsengellér, G. Sárosi, Toldi, Kohut

DUTCH EAST INDIES

Tan Mo Heng - Hu Kon, Samuels - Anwar, Nawir, Meeng - Tan Hong Djien, Soedarmadji, Zomers, Pattiwael, Taihuttu

Gol:

Kohut (13), Toldi (15), G. Sárosi (28, 89), Zsengellér (35, 76)

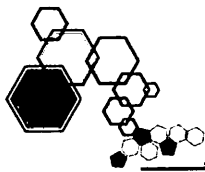
Dutch East Indies - Susunan lengkap 18 pemainnya:

(Nama depan pemain banyak yang tidak ada, terutama pemain cadangan)

Sutan Anwar, F.G. Hu Kon (Hukon), Frans Alfred Meeng, Achmad Nawir, Isaak "Tjaak" Pattiwael, Jack Samuels, Suvarte Soedarmadji (Sudarmadji), M.J. Hans Taihuttu, Tan Hong Djien, Tan "Bing" Mo Heng, Hendrikus V. "Henk" Zomers (Sommers) - Reserves: Dorst, G.H.V.L. Faulhaber, J. Harting, Tan See Han, Teilhaer, R. Telwe, G. van den Burgh

Pelatih : Johannes Christoffel van Mastenbroek [Belanda].

Sumber : www.sumpahpalapa.com



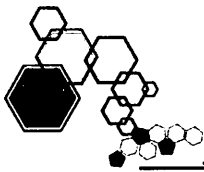
PENATAAN ULANG STADION MADDALA HAIDA YOGYAKARTA

Sampai Indonesia merdeka pada tahun 1945 masih ada dua induk organisasi sepakbola yaitu PSSI dan NIVU, baru pada tahun 1949 PSSI diperkenalkan sebagai induk organisasi sepakbola di Indonesia. Pada tahun 1951 PSSI melakukan debut internasional pada Asian Games 1951 di New Delhi tetapi kalah oleh India, Burma, dan Iran. Kemenangan pertama PSSI diraih saat pertandingan uji coba melawan *Singapore Selection* di Singapura dengan hasil 4 – 1.

Pada tahun 1953 PSSI berhasil lolos ke putaran final Olimpiade di Melbourne, Australia dan berhasil membuat kejutan dengan bermain imbang 0 – 0 dengan tim kuat Eropa saat itu, Rusia. Sayangnya dalam pertandingan ulangan PSSI kemudian kalah telak 4 – 0. Permainan imbang dengan Rusia tersebut dapat dikatakan sebuah prestasi, karena saat itu Rusia diperkuat oleh penjaga gawang terbaik dunia Lev “the Black Spider” Yashin. Bahkan sampai sekarang gelar penjaga gawang terbaik sepanjang masa masih disandang oleh kiper legendaris Rusia tersebut. Lev Yashin adalah satu-satunya penjaga gawang yang pernah meraih gelar pemain terbaik Eropa versi UEFA, prestasi yang belum dapat disamai oleh penjaga gawang manapun di Eropa sampai saat ini.

Setelah itu prestasi PSSI di Piala Dunia ataupun Olimpiade tak terdengar lagi. Tahun 1981 PSSI menggelar Liga Utama yang kemudian disebut Galatama atau Liga Semipro untuk pertama kalinya. Kompetisi tersebut menghantarkan Warna Agung Jakarta sebagai juara dengan bintang berbakat mereka Ronny Pattinasarani, yang sampai saat ini dikenal sebagai salah satu pemain sepakbola legendaris Indonesia.

Hingga akhirnya tahun 1985, pada tahun ini Indonesia hampir lolos ke putaran final Piala Dunia 1986 di Argentina. Dalam penyisihan grup 3 sub-grup B setelah berhasil mengalahkan India, Thailand dan Bangladesh, Indonesia gagal melangkah ke putaran final setelah dikalahkan tim terbaik Asia saat itu, Korea Selatan dengan skor 1 – 4 saat kandang dan 0 – 2 saat tandang.



Kemudian pada musim kompetisi tahun 1993/1994 Perserikatan dan Galatama dilebur dalam kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia. Kompetisi ini bertahan terus sampai sekarang.

Dalam sejarahnya, sampai dengan tahun 2006, PSSI telah mengukir beberapa prestasi, yaitu :

1. Medali Perak Sea Games 1997
2. Medali Perunggu Sea Games 1999
3. Semifinalis Tiger Cup 1996
4. Semifinalis Tiger Cup 1999
5. Runner-up Tiger Cup 2002
6. Juara kompetisi U – 21 di Brunei
7. 16 besar Asian Cup 2004
8. *Runner-up* Tiger Cup 2004

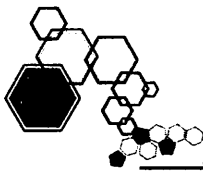
Sumber : www.sumpahpalapa.com

2.1.3. Skema Persepakbolaan Nasional

Kompetisi Liga Indonesia saat ini terbagi dalam beberapa kasta, yaitu divisi utama, divisi I, dan divisi II. Divisi utama tahun 2006 memiliki nama resmi **KOMPETISI PSSI DIVISI UTAMA LIGA INDONESIA 2006** dan dikelola oleh Badan Liga Indonesia (BLI), diikuti oleh 28 klub dan terbagi dalam 2 grup, yaitu grup I dan grup II. Pembagian ini didasarkan pada beberapa kriteria, yaitu perimbangan kekuatan (prestasi), geografis kota tempat klub tersebut bermukim, dan pemisahan terhadap dua klub yang menggunakan 2 stadion yang sama

Pertandingan dilangsungkan dalam tiga babak, yaitu babak pendahuluan, babak 8 besar dan babak final. Babak pendahuluan dilakukan dengan sistem kompetisi penuh (kandang dan tandang). Peringkat 1 – 4 dari masing-masing grup akan melaju ke babak 8 besar.

Babak 8 besar dilakukan dengan dibagi ke dalam 2 grup, yaitu grup A dan grup B. Grup A diisi oleh peringkat 1 dan 3 dari grup I dan peringkat 2 dan



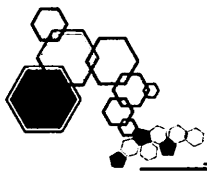
4 dari grup II, sedang grup B diisi oleh peringkat 1 dan 3 dari grup II dan peringkat 2 dan 4 dari grup I. Babak 8 besar dilakukan dengan sistem home turnamen setengah kompetisi yang dilakukan di kota yang netral. Kota tempat pertandingan babak 8 besar ditentukan oleh Badan Liga Indonesia berdasarkan kelayakan stadion. Juara grup langsung lolos ke babak final yang diadakan di kota netral yang ditentukan oleh BLI.

Setiap musim kompetisi akan ada pergantian klub antar divisi. Peringkat 13 dan 14 dari grup I dan grup II dalam klasemen akhir babak pendahuluan akan digantikan oleh empat tim peringkat tertinggi dari divisi I. begitu juga dengan divisi I dan divisi II.

Keberadaan divisi utama sebagai kasta tertinggi mengakibatkan banyak pemain handal bermain di sini. Dibandingkan dengan divisi I atau divisi II nampak jelas perbedaan kelas yang terjadi. Ketika sebuah klub terlempar dari divisi utama ke divisi I, maka dapat dipastikan pemain bintang dari klub tersebut akan pindah ke klub lain yang berada di divisi utama. Jika ada yang tetap bertahan, hal itu disebabkan oleh loyalitas pemain yang bersangkutan. Hal yang sama terjadi juga di divisi I dan divisi II, sehingga dapat dikatakan bahwa pemain-pemain terbaik bermain di divisi utama,

Klub sepak bola di Indonesia kebanyakan adalah perserikatan yang dimiliki dan dikelola oleh pemerintah daerah sehingga kepengurusannya juga dipegang oleh kepala daerah seperti gubernur, walikota atau bupati. Klub perserikatan mendapatkan dana utama dari APBD daerah masing-masing, sehingga akan tampak kesenjangan antara klub perserikatan dari kota besar dengan daerah terpencil.

Selain perserikatan, ada juga klub yang dimiliki oleh perusahaan swasta seperti Petrokimia Putra, Semen Padang, Pupuk Kaltim, dan Deltras Sidoarjo. Berbeda dengan perserikatan, klub yang dimiliki perusahaan swasta dikelola secara lebih profesional layaknya klub sepak bola di Eropa. Keuangan klub sepenuhnya ditanggung oleh perusahaan yang bersangkutan.



Dilihat dari perekrutan pemain, nampak jelas perbedaan antara klub profesional dengan klub perserikatan. Klub profesional menggunakan pemandu bakat untuk memantau pemain yang diinginkan dan kemudian langsung mengajukan kontrak. Sedangkan klub perserikatan karena dana yang terbatas, mereka biasanya mengadakan seleksi pemain untuk mendapatkan pemain. Seleksi dilakukan dengan mengadakan kompetisi di tingkat regional sehingga pemain yang mengikuti seleksi biasanya adalah pemain lokal.

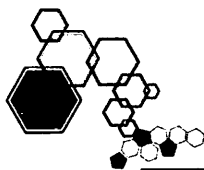
Bagi klub perserikatan yang memiliki dukungan dana yang cukup besar dapat juga melakukan perekrutan dengan metode seperti yang dilakukan oleh klub profesional, biasanya dilakukan oleh klub perserikatan yang berasal dari kota besar yang memiliki anggaran APBD yang cukup besar.

2.1.4. Perkembangan Persepakbolaan Yogyakarta

Yogyakarta memegang peranan besar dalam sejarah persepakbolaan nasional, di kota inilah induk organisasi sepakbola, PSSI didirikan. Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram (PSIM) juga adalah salah satu pelopor berdirinya PSSI.

PSIM adalah perserikatan sepakbola tertua di Yogyakarta, berdiri pada tanggal 5 September 1929 dengan nama Perserikatan Sepak Raga Mataram, waktu itu lebih sering disebut dengan PSM. Pemakaian nama Mataram tidak lepas dari faktor sejarah, Yogyakarta adalah pusat pemerintahan kerajaan Mataram. Pada tanggal 27 Juli 1930 nama PSM diubah sesuai tuntutan pergerakan kebangsaan untuk mencapai kemerdekaan Indonesia menjadi Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram yang kemudian lebih dikenal dengan singkatan PSIM.

Prestasi Yogyakarta juga dapat dikatakan cukup baik, pada masa lampau Yogyakarta dapat disebut sebagai salah satu barometer kekuatan sepakbola nasional. Dalam kompetisi perserikatan, Yogyakarta yang diwakili PSIM (Perserikatan Sepakbola Indonesia Mataram) pernah



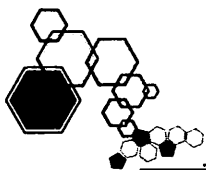
merasakan gelar juara pada tahun 1932. dalam perkembangan selanjutnya posisi runner-up sangat akrab dengan Yogyakarta. Berikut prestasi PSIM di Liga Perserikatan :

1. Juara Liga Perserikatan tahun 1932
2. *Runner-up* Liga Perserikatan tahun 1939
3. *Runner-up* Liga Perserikatan tahun 1940
4. *Runner-up* Liga Perserikatan tahun 1941
5. *Runner-up* Liga Perserikatan tahun 1943
6. *Runner-up* Liga Perserikatan tahun 1948

Sumber : www.ligaIndonesia.com

Sejak tahun 1948, PSIM tidak pernah mencapai suatu prestasi yang membanggakan, bahkan ketika kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia digelar pertama kalinya pada tahun 1994, prestasi PSIM sangat labil, ditunjukkan dengan naik turunnya PSIM dari divisi utama ke divisi I Liga Indonesia. Pada musim pertama digabungkannya Perserikatan dengan Galatama tersebut PSIM terdegradasi ke divisi I. Setelah dua musim berlaga di divisi I akhirnya PSIM berhasil promosi ke divisi utama pada musim 1996/1997. Tiga musim berlaga di divisi utama, PSIM kembali terdegradasi ke divisi I pada musim 1999/2000. Jika saja kompetisi pada musim 1997/1998 tidak terhenti karena masalah keamanan PSIM pasti sudah terdegradasi ke divisi I pada tahun tersebut. Pada musim 2003 PSIM kemudian bangkit, dengan mengalahkan tim favorit Persebaya Surabaya sebanyak dua kali pada waktu play-off grup C PSIM berhasil menjadi juara grup dan maju ke babak 8 besar. Sayangnya PSIM gagal mencapai promosi karena kalah jumlah selisih gol dengan Persela Lamongan. Akhirnya pada musim 2005 PSIM berhasil promosi kembali ke divisi utama dengan status sebagai juara divisi I. berikut prestasi PSIM sampai tahun 2006 dalam kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia yang mulai digelar sejak tahun 1994 :

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. Liga Indonesia 1994/1995 | : Peringkat 17 Wilayah Timur Divisi Utama (Degradasi) |
| 2. Liga Indonesia 1995/1996 | : Divisi I |
| 3. Liga Indonesia 1996/1997 | : <i>Runner-up</i> Divisi I (promosi) |



PENDATAAN ULANG STADION MANDALA HARIDA YOGYAKARTA

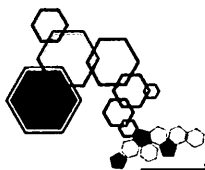
4. Liga Indonesia 1997/1998 : Liga dihentikan karena masalah keamanan nasional
5. Liga Indonesia 1998/1999 : Peringkat 5 Wilayah Tengah Divisi Utama
6. Liga Indonesia 1999/2000 : Peringkat 14 Wilayah Timur Divisi Utama (degradasi)
7. Liga Indonesia 2001 : Peringkat 3 Grup Tengah Divisi I
8. Liga Indonesia 2002 : Peringkat 5 Grup 2 Divisi I
9. Liga Indonesia 2003 : Peringkat 3 Play-off Divisi I
10. Liga Indonesia 2004 : Peringkat 6 Wilayah Barat Divisi I
11. Liga Indonesia 2005 : Juara Divisi I (promosi)

Sumber : www.ligaIndonesia.com

Dalam kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia 2006, Yogyakarta menempatkan dua klub sebagai wakilnya, PSS Sleman dan PSIM Yogyakarta. Prestasi PSS Sleman dalam lima tahun terakhir cukup menjanjikan dengan materi pemain yang bisa dikatakan pas-pasan, PSS hampir selalu berada di posisi papan atas liga.. Berikut prestasi PSS sampai tahun 2006 dalam kompetisi Divisi Utama Liga Indonesia sejak tahun 1994 :

1. Liga Indonesia 1994/1995 : Divisi II Nasional
2. Liga Indonesia 1995/1996 : Promosi ke Divisi I
3. Liga Indonesia 1996/1997 : Peringkat ke-3 Grup A Divisi I
4. Liga Indonesia 1997/1998 : Liga dihentikan karena masalah keamanan nasional
5. Liga Indonesia 1998/1999 : Peringkat 4 Grup II Divisi I
6. Liga Indonesia 1999/2000 : *Runner-up* Divisi I (Promosi)
7. Liga Indonesia 2001 : Peringkat 10 Grup Timur Divisi Utama
8. Liga Indonesia 2002 : Peringkat 7 Grup Timur Divisi Utama
9. Liga Indonesia 2003 : Peringkat 4 Divisi Utama
10. Liga Indonesia 2004 : Peringkat 4 Divisi Utama
11. Liga Indonesia 2005 : Peringkat 7 Wilayah I Divisi Utama

Sumber : www.ligaIndonesia.com



Prestasi PSIM memang belum menunjukkan catatan yang berarti, sejak terdegradasi ke divisi satu lima tahun yang lalu, baru musim ini PSIM menapakkan kakinya di divisi utama. Namun satu hal yang perlu dicatat sebagai prestasi yang mungkin tidak terlalu bergengsi adalah keberhasilan PSIM menembus promosi ke divisi utama dengan status sebagai juara kompetisi Divisi I Liga Indonesia 2005.

2.2. Peningkatan Prestasi

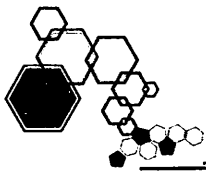
Prestasi butuh proses, sedangkan proses konotasinya erat dengan waktu. (Soccer Series, I Nerazzurri. Oktober 2004 : 4). Hal ini tidak hanya berlaku dalam sepakbola, melainkan di semua bidang, bahkan di luar lingkup olahraga sekalipun.

Selain keberadaan sarana dan prasarana, sistem pembinaan juga memiliki peran yang besar dalam peningkatan prestasi. “Yang jadi masalah utama kegagalan olahraga adalah SDM (sumber daya manusia) nya yang tidak optimal.” (M. F. Siregar, teknokrat olahraga, Tabloid BOLA no.1.589/Jumat, 27 Januari 2006 : hal 3)

Dengan sistem pembinaan yang bagus dan didukung sarana dan prasarana yang memadai, maka SDM akan dapat terbina dengan baik dan berujung pada prestasi. Diantara sarana prasarana dan sistem pembinaan saling terkait dengan erat.

Secara umum, sarana dan prasarana dalam olahraga sepakbola meliputi fasilitas latihan untuk mengembangkan kemampuan dan stadion sebagai arena aktualisasi kemampuan dalam menggapai prestasi. Sarana dan prasarana secara otomatis akan mengacu kepada teknis pelatihan teknik yang diperlukan.

Ada banyak literatur yang memberikan teknis pembinaan secara teknik, akan tetapi yang seringkali dilupakan adalah pembinaan mental melalui



pembinaan motivasi pada atlet. Karena itulah pembinaan motivasi memiliki pertimbangan tersendiri.

2.2.1. Peningkatan Sarana dan Prasarana

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, sarana dan prasarana disebut-sebut sebagai salah satu alasan kemunduran prestasi. Dalam penyediaan sarana dan prasarana olahraga sebenarnya ada sebuah standar yang harus diikuti. Akan tetapi dalam prakteknya seringkali menyimpang. Stadion sebagai sarana penyelenggaraan pertandingan memiliki syarat yang harus dipenuhi. Dalam

2.2.1.1. Stadion

Stadion adalah bangunan untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga sepakbola dan atau atletik, serta fasilitas untuk penontonnya (Departemen Pekerjaan Umum, 1991 : 1). Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia, stadion adalah Lapangan olahraga yang dikelilingi tempat duduk.

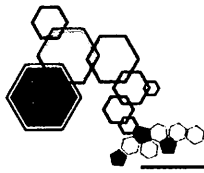
Menurut Standar Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Stadion yang dikeluarkan oleh Departemen Pekerjaan Umum pada tahun 1991, didalam stadion terdapat beberapa elemen yang mendukung pengertian yang telah disebutkan di atas, yaitu :

1. Arena atau lapangan

Adalah suatu daerah di dalam stadion yang berfungsi untuk melaksanakan kegiatan sepakbola atau atletik.

2. Lintasan atletik

Adalah suatu jalur yang bentuk, panjang, dan lebarnya tertentu, mengelilingi lapanga bola, untuk menyelenggarakan cabang nomor lari dalam atletik.



3. Lintasan

Adalah suatu lajur dalam lintasan atletik, yang mempunyai lebar tertentu.

4. Zona bebas

Adalah daerah bebas yang terletak diantara lapangan bola dan lintasan atletik.

5. Zona bebas lintasan atletik

Adalah daerah bebas yang terletak diantara lintasan atletik dan daerah penonton.

6. Zona keamanan stadion

adalah daerah bebas yang terletak di sekeliling bagian luar bangunan stadion yang berfungsi menampung luapan penonton pada saat berakhirnya pertandingan atau dalam keadaan darurat.

7. Stadion tipe A

Adalah stadion yang dalam penggunaannya melayani wilayah Propinsi / Daerah Tingkat I.

8. Stadion tipe B

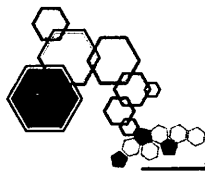
Adalah stadion yang dalam penggunaannya melayani wilayah Kabupaten atau Kotamadya.

9. Stadion tipe C

Adalah stadion yang dalam penggunaannya melayani wilayah Kecamatan.

10. Kerb

Adalah batas pemisah terbuat dari beton polos dengan bentuk dan modul tertentu.



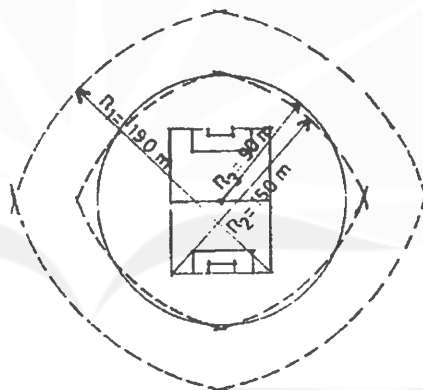
11. Kompartemenisasi penonton

Adalah pengelompokan atau pemisahan tempat duduk penonton dengan jumlah tertentu dalam seksi-seksi yang dipisahkan dengan pagar pemisah.

Dalam merancang stadion ada beberapa ketentuan yang perlu diperhatikan. Dalam Standar Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Stadion yang dikeluarkan oleh Departemen Pekerjaan Umum pada tahun 1991 terdapat beberapa ketentuan teknis yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Perencanaan Teknis Umum yang mencakup jarak pandang penonton dan zona keamanan stadion

Jarak pandang penonton suatu benda di lapangan minimal 90 m dari pusat lapangan, maksimal 190 m dari titik sudut lapangan.



JARAK PANDANG

Keterangan :

R1 = Jarak pandang maksimal dari titik sudut lapangan, yaitu 190m

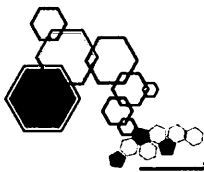
R2 = Jarak pandang optimal dari titik sudut lapangan, yaitu 150m

R3 = Jarak pandang optimal dari pusat lapangan, yaitu 90m

Gambar 2.1. Jarak Pandang

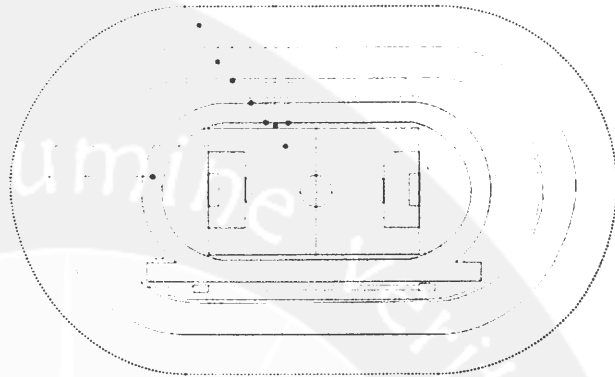
Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

Sedangkan zona keamanan stadion minimal $0,5 \text{ m}^2 \times \text{jumlah}$ penonton (lihat gambar 2.2)



Zona Kemanan
Tribun
Parit Pemisah
Zona Bebas Lintasan Tiletik
Garis Imaginer
Zona Bebas Lapangan Sepak Bola
Kerb

Lapangan Sepakbola
Lintasan Atletik



Gambar 2.2. Zona Keamanan Stadion

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

2. Klasifikasi Stadion

Stadion dapat diklasifikasikan menurut tabel berikut :

Table 2.1. Klasifikasi Stadion

		Tipe Stadion		
		A	B	C
Kapasitas penonton		30.000- 50.000	10.000- 30.000	5.000- 10.000
Jumlah lintasan lari (minimal)	100 m	8	8	8
	400 m	8	6	6

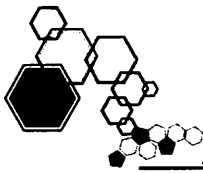
Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

3. Geometri Stadion

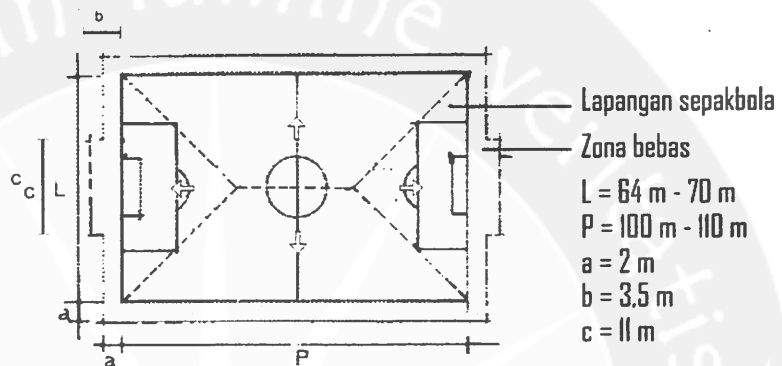
Geometri stadion harus memenuhi ketentuan sebagai berikut:

a. Untuk lapangan sepakbola :

- o Lapangan berbentuk empat persegi panjang;



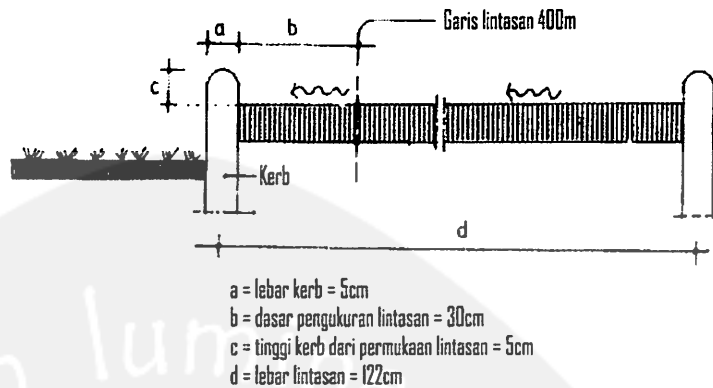
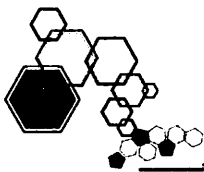
- o Panjang lapangan ditentukan minimal 100m dan maksimal 110m;
- o Lebar lapangan ditentukan minimal 64m dan maksimal 70m;
- o Perbandingan antara lebar dan panjang lapangan ditentukan minimal 0,60 dan maksimal 0,70;
- o Kemiringan permukaan lapangan ditentukan minimal 0,50% dan maksimal 1% ke empat arah (gambar 2.3)



Gambar 2.3. Kemiringan Permukaan Lapangan

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- o Lebar zona bebas di keempat sisi ditentukan minimal 2,00m, disisi belakang gawang minimal 3,50m dengan panjang minimal 11,50m;
- b. Untuk lintasan atletik :
- o Panjang lintasan harus diambil 400m, maksimal 400,03m;
 - o Panjang lintasan harus diukur dari garis imajiner yang terletak 30cm dari sisi dalam kurb di dalam lintasan lari (gambar 2.4)
 - o Kemiringan lintasan pada arah memanjang (arah berlari) ditentukan 0 – 0,1% dan pada arah melintang 0 – 0,1% (gambar 2.4)



Gambar 2.4. Penampang Lintasan Atletik

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- o Lebar setiap lintasan ditentukan 122cm;
- o Lengkung lintasan harus merupakan busur setengah lingkaran;
- o Panjang bagian lurus dari lintasan minimal 70m dan maksimal 80m;
- o Kelengkapan photo finish berupa pipa saluran berikut kabel bawah tanah untuk mendeteksi pemenang lomba lari harus dibuat di bawah lintasan akhir atletik;
- o Lebar kerb maksimal 5cm serta tidak memiliki sudut yang tajam;
- o Lebar batas lintasan minimal 2,50cm dan maksimal 5cm.

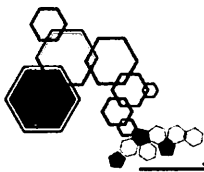
4. Orientasi Lapangan

Lapangan harus berorientasi utara – selatan yang disesuaikan dengan letak geografis dari lokasi bangunan stadion yang akan dibangun.

5. Fasilitas Penunjang

Fasilitas penunjang harus memenuhi ketentuan berikut :

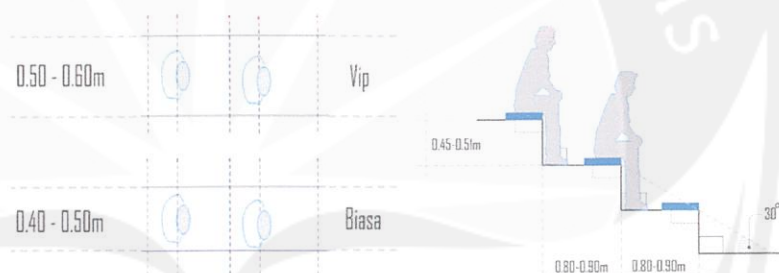
- a. Ruang ganti atlet direncanakan untuk tipe A dan B minimal 2 unit dan tipe C minimal 1 unit, dengan ketentuan sebagai berikut :
 - o Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada di bawah tempat duduk penonton;



- o Kelengkapan fasilitas tiap unit :
 - Toilet pria harus dilengkapi minimal 2 buah bak cuci tangan, 4 buah peturasan dan 2 buah kakus;
 - Ruang bilas pria dilengkapi minimal 9 buah shower;
 - Ruang ganti pakaian pria dilengkapi tempat simpan benda-benda dan pakaian atlet minimal 20 box dan dilengkapi bangku panjang minimal 20 tempat duduk.
- b. Ruang ganti pelatih dan wasit direncanakan untuk tipe A dan B minimal 1 unit untuk wasit dan 2 unit untuk pelatih dengan ketentuan sebagai berikut :
 - o Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada di bawah tempat duduk penonton;
 - o Kelengkapan fasilitas untuk pria dan wanita, tiap unit minimal :
 - 1 buah bak cuci tangan;
 - 1 buah kakus;
 - 1 buah ruang bilas tertutup;
 - 1 buah ruang simpan yang dilengkapi 2 buah tempat simpan dan bangku panjang 2 tempat duduk.
- c. Ruang pijat direncanakan untuk tipe A,B, dan C minimal 12 m² , dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang pijat. Kelengkapannya minimal 1 buah tempat tidur, 1 buah ciuci tangan dan 1 buah kakus;
- d. Lokasi ruang P3K harus berada dekat dengan ruang ganti atau ruang bilas dan direncanakan untuk tipe A,B, dan C minimal 1 unit yang dapat ,elayani 20.000 penonton dengan luas minimal 15 m² . Kelengkapannya minimal 1 buah tempat tidur untuk pemeriksaan, 1 buah tempat tidur untuk perawatan, dan 1 buah kakus yang mempunyai luas lantai yang dapat menampung 2 orang untuk kegiatan pemeriksaan dropping;



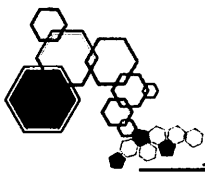
- e. Ruang pemanasan direncanakan untuk tipe A minimal 300m², tipe B minimal 81 m² dan maksimal 196 m², serta tipe C minimal 81 m²;
- f. Ruang latihan beban direncanakan mempunyai luas yang disesuaikan dengan alat latihan yang digunakan minimal 150 m² untuk tipe A, 80m² untuk tipe B, dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang latihan beban;
- g. Tempat duduk penonton direncanakan untuk tipe A, B, dan C adalah sebagai berikut :
 - o VIP dibutuhkan lebar minimal 0,50 m dan maksimal 0,60 m dengan ukuran panjang minimal 0,80 dan maksimal 0,90 m.
 - o Biasa dibutuhkan lebar minimal 0,40 m dan maksimal 0,50 m dengan panjang minimal 0,80 m dan maksimal 0,90 m



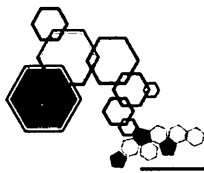
Gambar 2.5. Ukuran Tempat Duduk

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

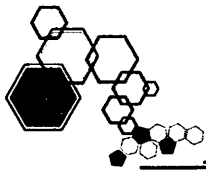
- h. Toilet penonton direncanakan untuk tipe A, B, dan C dengan perbandingan penonton pria dan wanita adalah 4 : 1 yang penempatannya dipisahkan; fasilitas yang dibutuhkan antara lain minimal dilengkapi dengan :
 - o Jumlah kakus jongkok untuk pria dibutuhkan 1 buah kakus untuk 200 penonton pria dan untuk wanita 1 buah kakus jongkok untuk 100 penonton wanita.
 - o Jumlah bak cuci tangan yang dilengkapi dengan cermin dibutuhkan minimal 1 buah untuk 200 penonton pria dan 1 buah untuk 100 penonton wanita.



- o Jumlah peturasan yang dibutuhkan minimal 1 buah untuk 100 penonton pria.
- i. Kantor pengelola tipe A dan B direncanakan sebagai berikut :
 - o Dapat menampung minimal 10 orang, maksimal 15 orang dan tipe C minimal 5 orang dengan luas yang dibutuhkan minimal 5m² untuk tiap orang.
 - o Tipe A dan B harus dilengkapi ruang untuk petugas keamanan, petugas kebakaran dan polisi yang masing-masing membutuhkan luas minimal 15 m², untuk tipe C diperbolehkan tanpa ruang-ruang tersebut.
- j. Gudang direncanakan untuk menyimpan alat kebersihan dan alat olahraga dengan luas yang disesuaikan dengan alat kebersihan atau alat olahraga yang digunakan :
 - o Tipe A, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 120 m² dan 20 m² untuk gudang alat kebersihan.
 - o Tipe B, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 50 m² dan 20 m² untuk gudang alat kebersihan.
 - o Tipe C, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 20 m² dan 9 m² untuk gudang alat kebersihan.
- k. Ruang panel direncanakan untuk tipe A, B, dan C harus diletakkan dengan ruang staf teknik.
- l. Ruang mesin direncanakan untuk tipe A, B, dan C dengan luas ruang sesuai dengan kapasitas mesin yang dibutuhkan dan lokasi mesin tidak menimbulkan bunyi bising yang mengganggu ruang arena dan penonton.
- m. Ruang kantin direncanakan untuk tipe A, untuk tipe B dan C diperbolehkan tanpa ruang kantin.



- n. Ruang pos keamanan direncanakan untuk tipe A dan B, untuk tipe C diperbolehkan tanpa ruang keamanan.
- o. Tiket box direncanakan untuk tipe A dan B sesuai kapasitas penonton.
- p. Ruang pers direncanakan untuk tipe A, B, dan C sebagai berikut :
 - o Lokasi harus berada di tribun barat.
 - o Lokasi pengambilan foto harus berada di parit belakang gawang.
 - o Harus disediakan kabin untuk awak TV dan film.
 - o Tipe A dan B harus disediakan ruang telepon dan telex, sedangkan untuk tipe C boleh tidak disediakan ruang telepon dan telex.
 - o Toilet khusus untuk pria dan wanita masing-masing minimal 1 unit terdiri dari 1 kakus jongkok dan 1 bak cuci tangan.
- q. Ruang VIP direncanakan untuk tipe A dan B yang digunakan untuk tempat wawancara khusus atau untuk menerima tamu khusus.
- r. Tempat parkir direncanakan untuk tipe A dan B, sebagai berikut :
 - o Jarak maksimal dari tempat parkir, pool atau tempat pemberhentian kendaraan umum menuju pintu masuk stadion 1500 m.
 - o 1 ruang parkir mobil dibutuhkan minimal untuk 4 orang pengunjung pada saat jam sibuk,
- s. Toilet penyandang cacat direncanakan untuk tipe A dan B, sedangkan untuk tipe C diperbolehkan tanpa toilet penyandang cacat,. Fasilitas yang diperlukan minimal sebagai berikut :
 - o 1 unit terdiri dari 1 buah kakus, satu buah peturasan, 1 buah bak cuci tangan untuk pria dan 1 buah kakus duduk serta 1 buah bak cuci tangan untuk wanita.
 - o Toilet untuk pria harus dipisahkan dari toilet untuk wanita.



- o Toilet harus dilengkapi dengan pegangan untuk melakukan perpindahan dari kursi roda ke kakus duduk yang diletakkan di samping dan di depan kakus duduk setinggi 80 cm.

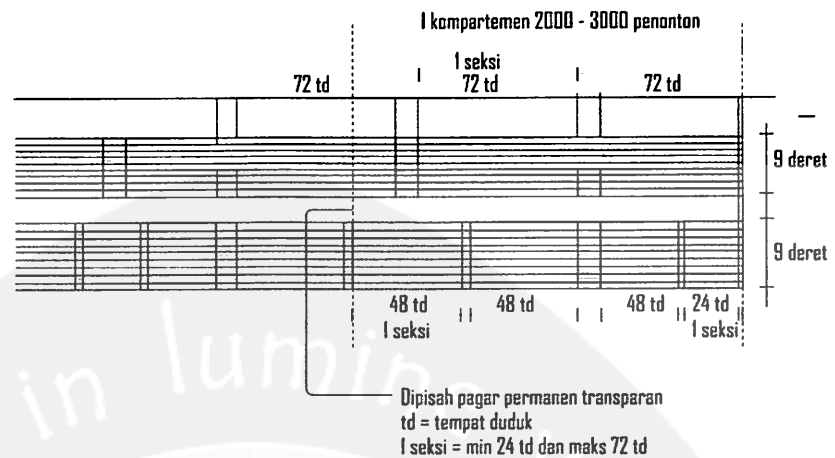
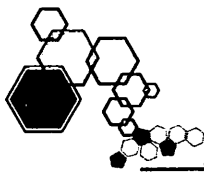
t. Jalur sirkulasi untuk penyandang cacat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- o Tanjakan harus memiliki kemiringan 8% dan panjangnya maksimal 10 m.
- o Pada ujung tanjakan harus disediakan bagian datar minimal 180 cm.
- o Permukaan lantai selasar tidak boleh licin, harus terbuat dari bahan yang keras dan tidak boleh ada genangan air.
- o Selasar harus cukup lebar untuk kursi roda melakukan putaran 180°.

6. Kompartemenisasi dan Tempat Duduk Penonton

Kompartemenisasi penonton dan tempat duduk penonton di tribun harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

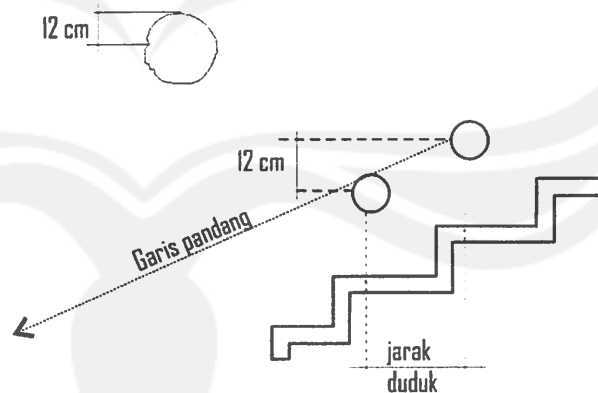
- o Daerah penonton harus dibagi dalam kompartemen yang masing-masing menampung penonton minimal 2000 orang dan maksimal 3000 orang.
- o Antar dua buah kompartemen yang bersebelahan harus dipisahkan dengan pagar permanent transparan setinggi minimal 1,2 m dan maksimal 2,0 m.
- o Antara dua gang maksimal 48 tempat duduk (gambar 2.6)
- o Antara gang dengan dinding atau pagar maksimal 24 tempat duduk (gambar 2.6)
- o Antara gang dengan gang utama maksimal 72 tempat duduk (gambar 2.6)



Gambar 2.6. Kompartemensi Penonton di Tribun

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

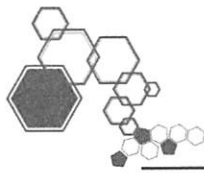
- Harus dihindarkan terbentuknya perempatan
- Kapasitas yang disesuaikan dengan daya tampung penonton dalam 1 sektor / kompartemen.
- Tidak boleh ada kolong di bawah tempat duduk.
- Garis pandangan agar seorang penonton tidak terhalang pandangan oleh penonton di depannya ditentukan 12 cm (gambar 2.7)



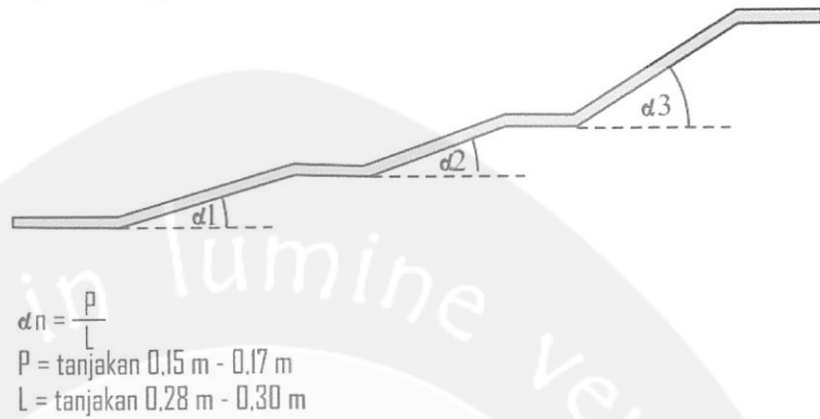
Gambar 2.7. Garis Pandangan Penonton

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- Untuk meningkatkan garis pandangan, sudut dasar tribun dapat dibuat dalam 2 atau lebih dengan sudut yang lebih besar yang



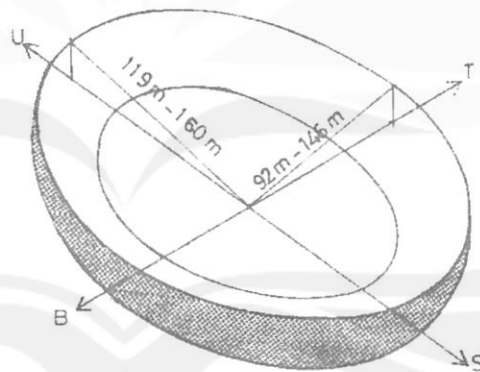
didasarkan pada perhitungan injakan dan tanjakan yang digunakan (gambar 2.8)



Gambar 2.8. Tribun dengan Sudut lebih dari Satu Macam

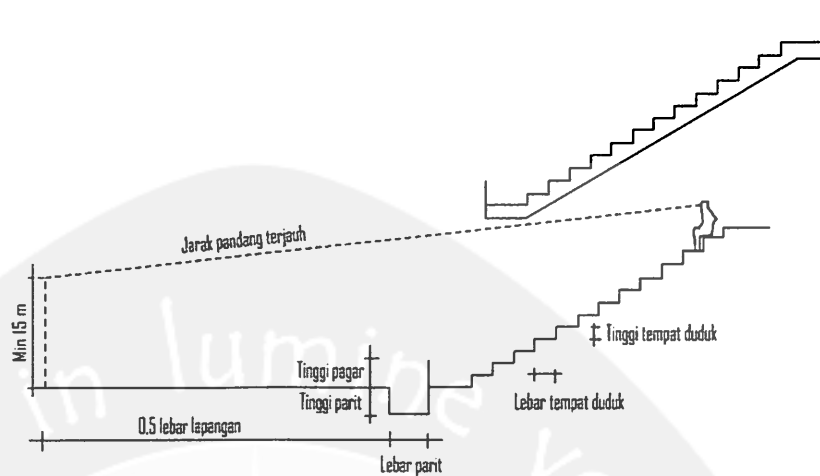
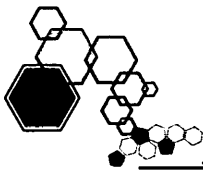
Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- o Tribun dapat dibuat bertingkat, bila jarak pandang melebihi batas optimal (gambar 2.9 dan 2.10)



Gambar 2.9. Besar Stadion Sesuai Besar Arah Pandang

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)



Gambar 2.10. Kontrol Arah Pandangan Vertikal

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- Tribun khusus untuk penyandang cacat harus memenuhi ketentuan berikut :
 - Diletakkan di bagian paling depan atau paling belakang dari tribun penonton.
 - Lebar tribun untuk kursi roda minimal 1,40 m ditambah selasar dengan lebar minimal 0,90 m.

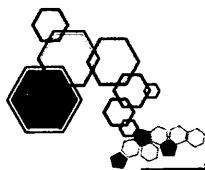
7. Pemisahan lapangan dan penonton

Lapangan dan daerah penonton harus dipisahkan dengan pagar atau parit, atau kombinasi pagar dan parit.

Pemisah harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

a. Untuk pemisah antara lapangan dengan daerah penonton:

- Jarak minimal antara daerah penonton dengan batas lintasan atletik terluar harus diambil zona bebas minimal 3 m, maksimal 5 m, dimana lebar 1 m dari lintasan atletik harus benar-benar bebas terhadap perletakan barang dan peralatan.
- Diantara jarak 5.00 m di atas, bisa digunakan untuk tempat pemain cadangan dan parit pembatas.
- Lebar parit pembatas minimal 2,40 M.

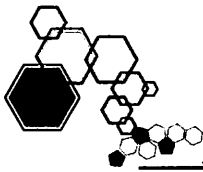


- Untuk pemisah antar kompartemen :
 - Searah dengan deretan kursi atau bangku minimal 1,20 m.
 - Di samping atau tegak lurus deretan tempat duduk minimal 1,20 m, maksimal 1,80 m
 - Tidak boleh mempunyai bagian-bagian yang tajam.

8. Tangga

Tangga harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Jumlah anak tangga minimal 3 buah, maksimal 16 buah. Bila anak tangga diambil lebih besar dari 16 harus diberi bordes dan anak tangga berikutnya harus berbelok terhadap anak tangga dibawahnya.
- b. Lebar tangga minimal 1,10 m, maksimal 1,80 m. bila lebar tangga diambil lebih besar dari 1,80 m maka harus diberi pagar pemisah pada tengah bentang.
- c. Tinggi tahanan tangga diambil minimal 15 cm, maksimal 17 cm dengan lebar injakan tangga minimal diambil 28 cm dan maksimal 30 cm.
- d. Untuk menunggu antrian, sebelum dan sesudah tangga harus diberi ruang khusus dengan panjang minimal 3m.
- e. Tangga khusus untuk penyandang cacat yang menggunakan tongkat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
 - Pegangan tangga harus oval atau bulat dengan jarak 4 cm dari pegangan tangga sampai dinding, disediakan dua pegangan tangga yang memiliki ketinggian 80 cm untuk orang dewasa dan 45 cm untuk anak-anak.
 - Ukuran anak tangga maksimal 15 cm dan lebarnya minimal 28 cm.
 - Setiap maksimal 6 anak tangga harus disediakan bagian datar yang diperlebar minimal 2 kali bagian injakan anak tangga.
 - Warna bidang tegak anak tangga harus dibedakan dengan warna bidang datar.



- o Jalan yang dilalui tidak boleh mempunyai ruang di bawah tangga yang terbuka dengan tinggi minimal 2m.

9. Ramp

Kemiringan ramp harus diambil maksimal 8%. Khusus untuk penyandang cacat :

- a. Panjang ramp maksimal 10 m, jika lebih dari 10 m, tanjakan harus dibagi dalam beberapa bagian dan antara dua bagian ramp harus disediakan bagian yang datar.
- b. Pada bagian datar harus disediakan bagian datar minimal 180 cm

10. Koridor / Selasar

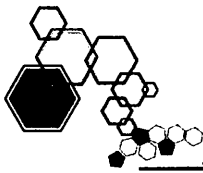
Lebar koridor harus diambil minimal 1,10 m dan untuk koridor utama minimal 3 m. koridor untuk penyandang cacat:

- a. Permukaan lantai tidak boleh licin, harus terbuat dari bahan yang keras dan tidak boleh ada genangan air.
- b. Untuk dua kursi roda berpapasan lebar minimal 1,80 m.
- c. Koridor harus cukup lebar untuk melakukan putaran 180°.
- d. Perbedaan tinggi antara akhir koridor dengan lantai atau jalan maksimal 1,50 m

11. Pintu

Pintu stadion harus memenuhi ketentuan berikut :

- a. Lebar bukaan pintu minimal 1,10 m.
- b. Lebar pintu total harus mampu menampung luapan arus pengunjung dalam waktu maksimal 5 menit, dengan perhitungan setiap lebar 55 cm bukaan untuk 40 orang permenit.
- c. Jarak satu pintu dengan yang lainnya maksimal 25 m.
- d. Jarak antara pintu dengan dengan setiap tempat duduk maksimal 20 m.
- e. pintu harus terbuka keluar.
- f. pintu dorong tidak boleh digunakan.
- g. Bukaan pintu khusus penyandang cacat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

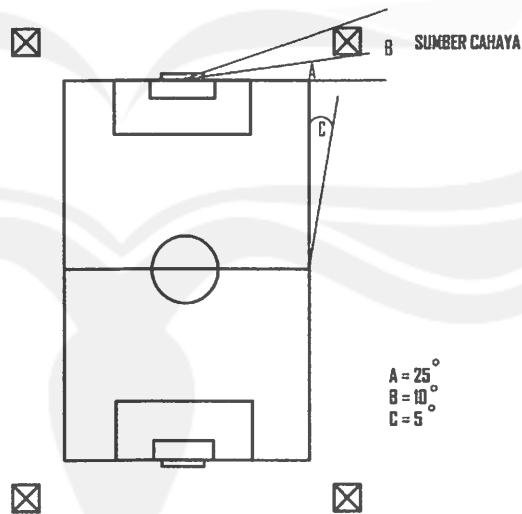


- o Lebar bukaan pintu minimal 90 cm.
- o Pada pintu biasa tinggi pegangan pintu 90 cm
- h. Untuk mengatasi keadaan darurat harus tersedia minimal 2 buah pintu darurat.

12. Tata Cahaya

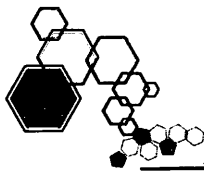
Perencanaan tata cahaya didasarkan atas :

- a. Tingkat pencahayaan stadion :
 - o Untuk latihan dibutuhkan minimal 100 lux.
 - o Untuk pertandingan dibutuhkan minimal 300 lux.
 - o Untuk pengambilan video dan audio dokumentasi dibutuhkan minimal 1000 lux.
- b. Bila posisi sumber cahaya diletakkan di dalam stadion, maka penempatan sumber cahaya diatur sebagai berikut:
 - o Penempatan cahaya di keempat sudut lapangan.
 - Dari titik tengah posisi penjaga gawang minimal membentuk sudut 10° dan maksimal 25° (gambar 2.11)
 - Dari titik tengah sisi memanjang membentuk sudut 5° (gambar 2.11)

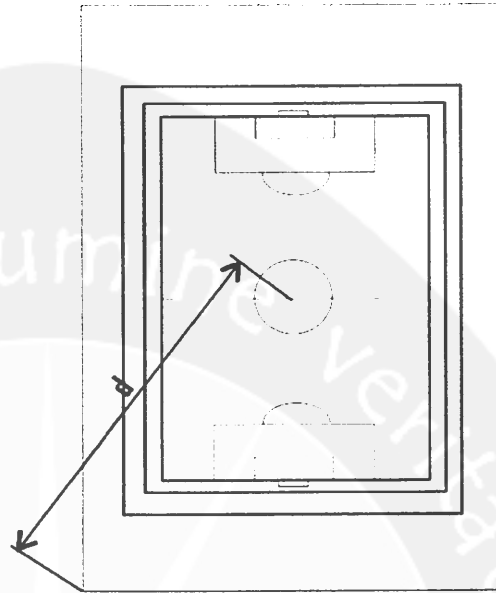


Gambar 2.11. Posisi Sumber Cahaya di Sudut Lapangan

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)



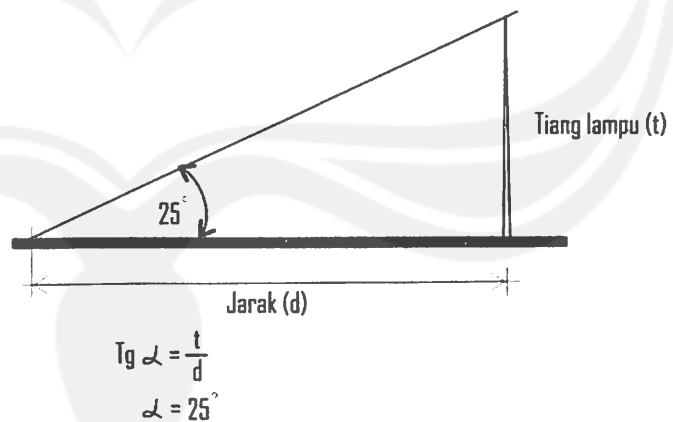
- Tinggi tiang lampu t merupakan fungsi dari jarak d dengan membentuk sudut 25° (gambar 2.12 dan gambar 2.13)



d = jarak sumber cahaya ke pusat lapangan

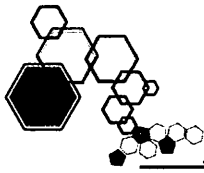
Gambar 2.12. Posisi Sumber Cahaya Dilihat dari Titik Tengah Lapangan

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

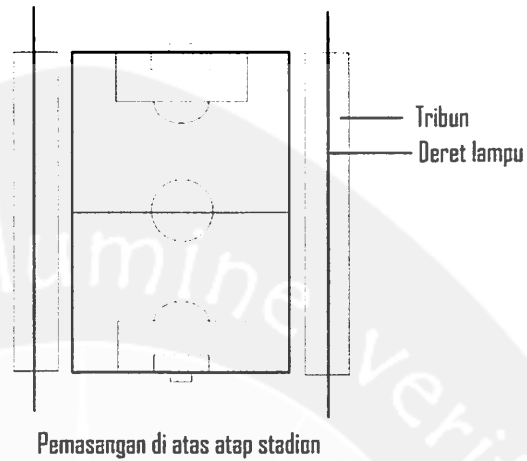


Gambar 2.13. Tinggi dan Jarak Tiang Lampu Dilihat dari Titik Tengah Lapangan

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)



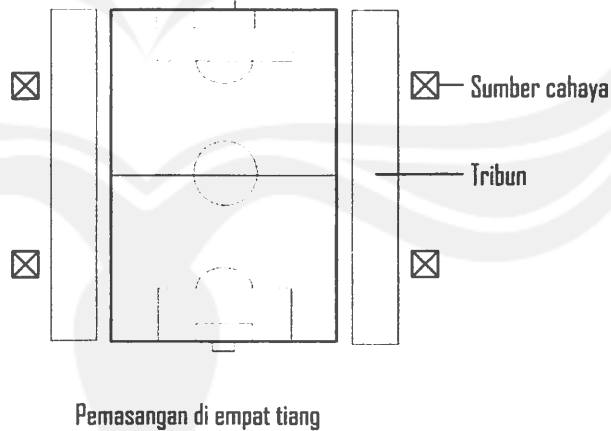
- o Penempatan sumber cahaya di lisplang atap stadion atau di atap stadion diletakkan berderet (gambar 2.14)



Gambar 2.14. Posisi Sumber Cahaya di Lisplang Atap dan di Atap Stadion

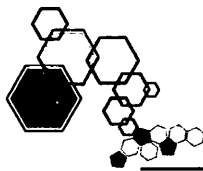
Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)

- c. Bila posisi sumber cahaya diletakkan di luar stadion, maka penempatan sumber cahaya harus memenuhi ketentuan jarak antar 2 tiang lampu, yang berada di tengah sisi memanjang minimal 55 m, maksimal 60 m (gambar 2.15)



Gambar 2.15. Posisi Sumber Cahaya di Luar Stadion

Sumber : Departemen Pekerjaan Umum (1991)



- d. Bila menggunakan tata cahaya buatan harus disediakan generator set yang memiliki daya minimal 60% dari daya terpasang. Generator set harus dapat bekerja maksimal 10 detik pada saat aliran listrik padam.

13. Tata Suara

Ditentukan kebisingan maksimal yang diproduksi oleh kegiatan stadion yang diizinkan sebesar 75 dB.

14. Tata Udara

Ventilasi pada ruang fasilitas pemain harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Jika menggunakan ventilasi alami, luas bukaan yang berada di dua dinding yang berhadapan minimal 6% dari luas lantai.
- b. Jika menggunakan ventilasi buatan, volume pergantian udara minimal 10m^3 / jam / orang.

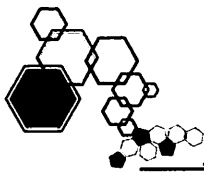
15. Drainase

Ukuran atau dimensi drainase harus didasarkan pada ketentuan : bahwa lapangan harus dapat menyerap dan mengeringkan air hujan dengan curah $10,8 \text{ mm/m}^2$ dalam waktu 90 menit atau perkolasi 120 liter / detik / hari dalam waktu 15 menit.

2.2.1.2. Fasilitas Pelatihan

Penyediaan fasilitas latihan tidak semudah memberikan sebuah lapangan sebagai area latihan. Ada anggapan bahwa sistem pelatihan saat ini telah melenceng dari prinsip awal sepakbola.

Jika kita menyaksikan pertandingan tempo dulu, pada masa kejayaan Pele (Brasil), Eusebio (Portugal), George Best, Bobby Charlton (Inggris), Franz Beckenbauer (Jerman), Johan Crujff (Belanda), Michel Platini (Perancis), hingga Diego Armando Maradona (Argentina), banyak disuguhkan teknik-teknik bermain bola yang mampu membuat penonton



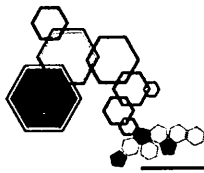
berdebar-debar. Pemandangan tersebut jarang sekali kita saksikan saat ini, Rata-rata pemain masa kini lebih mementingkan permainan kolektif yang telah terpola secara baku, mungkin hanya beberapa pemain saja yang mampu menyuguhkan aksi perorangan yang mempesona.

Hal ini menurut Coerver dalam bukunya, Sepakbola, Program Pembinaan Pemain Ideal disebutkan sebagai kemunduran bagi dunia persepakbolaan itu sendiri.

Saat ini sepakbola kolektif dianggap lebih baik karena memang tidak banyak pemain masa kini yang mampu menyuguhkan permainan perseorangan. Metode latihan yang sekarang diterapkan para pelatih kebanyakan hanya berkutat pada taktik dan strategi, jika ada yang diekspos mungkin hanya fisik dan kekuatan. Aksi individual dianggap tabu untuk dilakukan.

Ada sebuah ilustrasi singkat. Seorang pemain muda masuk ke sebuah klub, disana ia dilatih oleh pelatih yang jenius dalam meracik taktik dan strategi. Ketika masuk ke klub tersebut, pemain ini memiliki masalah dengan bola-bola atas, karena dalam karirnya sang pelatih hanya memberikan pengarahan taktik dan strategi serta fisik, maka setelah pensiunpun pemain tadi tetap memiliki masalah dengan bola-bola atas. Saat ini memang banyak pelatih yang mahir meracik taktik dan strategi, bahkan di Indonesia, tetapi ketika menghadapi masalah dengan kurangnya kemampuan pemain di sektor-sektor tertentu, solusi yang diambil adalah membeli pemain baru. Mereka tidak menangani sendiri pemain tersebut sehingga mampu menutup kekurangannya.

Kebanyakan pemain dapat bertahan karena memiliki fisik yang kuat sehingga mampu bertahan penuh selama 90 menit tanpa mengendorkan penjagaan, sementara itu kemampuan teknis mereka tetap terbatas (Coerver, 1985 : 3). Seringkali ditemui, dalam keadaan tertekan, pemain tidak dapat menciptakan peluang sendiri, mereka kemudian memberikan bola kepada rekan satu tim yang ujung-ujungnya juga tidak tahu harus berbuat apa-apa.



Pendapat ini tidak berarti sepakbola kolektif itu jelek, hanya saja jika dipikirkan secara logika, jika tanpa penjagaan saja seorang pemain tidak dapat melakukan teknik-teknik dasar sepakbola dengan baik, bagaimana jika ada lawan yang menjaga?

Selama pemain tidak menguasai teknik dasar dengan baik, tidak ada gunanya berbicara tentang taktik. Sebaliknya jika teknik dasar dapat dikuasai dengan baik, taktik akan dapat dilaksanakan dengan baik, bahkan akan semakin bervariasi karena dapat diselingi dengan kemampuan perseorangan.

Menurut Coerver, untuk memperoleh hasil dengan cepat, rancangan pelatihan dibagi menjadi 7 fase dan tiap fase dibagi lagi ke dalam berbagai macam teknik. Fase-fase tersebut antara lain :

1. Fase Pertama, Penguasaan Gerak Tubuh dan Bola

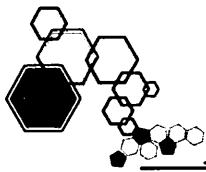
Tujuan dari fase pertama ini adalah untuk menguasai bola dan terutama menguasai badan si pemain itu sendiri, hal ini dicapai dengan latihan sesering mungkin dengan menggunakan bola. Adapun dalam fase ini ada beberapa teknik yang dilatihkan, yaitu :

a. Teknik-teknik dasar

Seperti halnya belajar di sekolah, sebelum mempelajari suatu ilmu kita harus lebih dahulu dapat membaca dan menulis, begitu juga di sepakbola. Teknik dasar diperlukan saat lari berliku-liku, berputar, dan berbalik, juga saat melindungi bola. Latihan ini adalah yang paling fleksibel karena dapat dilakukan sendiri maupun berpasangan, dimanapun juga, baik di lapangan besar, sepanjang lapangan, dalam area lingkaran, persegi bahkan segitiga.

b. Kelenturan dan kelincahan mengendalikan bola

Di bagian inilah sebenarnya terlihat jelas perbedaan antara pemain Eropa dan Amerika Latin. Pemain Eropa cenderung kaku karena memang jarang diberikan latihan perorangan. Indonesia sendiri secara fisik sebenarnya lebih condong ke tipe pemain



Amerika Latin yang memiliki kelenturan dan kelincahan. Dengan melatih teknik dasar sebenarnya pemain juga melatih kelenturan dan kelincahan, hanya saja yang perlu diperhatikan adalah posisi badan harus serendah mungkin dengan cara menekuk lutut dan posisi kaki penopang harus dijauhkan sejauh mungkin dengan bola.

c. Olah gerak cepat dengan bola

Inti latihan ini adalah memperbaiki irama dan kecepatan gerak, dan mengembangkan ball feeling kedua kaki. Dalam pertandingan, ketika memasuki kotak penalti ruang yang tersedia bagi pemain akan semakin sempit, hal ini kurang disadari oleh para pelatih pada umumnya. Yang harus diperhatikan dari latihan ini adalah lebih baik dilakukan di tempat yang sempit.

d. Membawa bola tanpa memandang ke arahnya

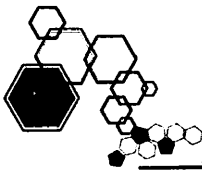
Tujuan dari latihan ini adalah mengenali situasi permainan dengan baik. Pemain dengan kemampuan teknik terbatas akan selalu memperhatikan bola sehingga perhatiannya tidak terfokus pada situasi permainan, karena itu tidak ada gunanya melakukan permainan kombinasi selama kemampuan tekniknya belum mencukupi mengingat dalam permainan kombinasi perhatian harus lebih terfokus pada situasi permainan.

e. Gerak tipu dengan bola

Sebenarnya gerak tipu adalah kombinasi dari teknik dasar yang telah dilatihkan pada teknik nomor 1, tujuan dari pelatihan ini adalah membuat lawan mati langkah dan secara umum membuat permainan menjadi lebih tidak terbaca.

f. Kreativitas dan improvisasi

Dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya, pemain sepakbola yang sedang menguasai bola memiliki paling banyak peluang untuk menyalurkan daya kreativitasnya, karena itu kreativitas perlu dilatihkan sejak dini. Cara yang dilakukan adalah melatih semua teknik secara campur aduk, nantinya pemain akan memilih sendiri kombinasi yang dirasa cocok. Hal yang perlu diperhatikan adalah irama dan tempo gerakan tidak boleh selalu sama.



g. Teknik menendang dan menerima bola

Teknik ini lebih condong kepada masalah ball feeling. Seorang pemain yang berbakat sudah memiliki ball feeling yang bagus tanpa dilatih sekalipun. Yang menjadi masalah adalah bagi pemain yang memiliki bakat yang biasa-biasa saja, sehingga idealnya latihan ini diberikan setelah teknik dasar yang sudah dilatihkan sebelumnya dikuasai dan secara otomatis ball feeling sudah didapat. Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan menendang adalah masalah jarak dan kekuatan tendangan. Selain itu perlu juga dilatihkan teknik menerima bola saat melatih tendangan karena jika tidak dapat menerima bola dengan baik, permainan akan menjadi kacau.

2. Fase Kedua, Mengendalikan Lawan

Dalam fase ini, teknik yang telah dikuasai pada fase pertama digunakan untuk menghadapi lawan. Adapun teknik yang dilatihkan dalam fase kedua ini adalah :

a. Menerima dan membawa bola

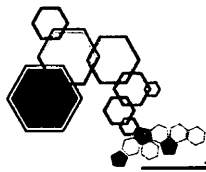
Dalam pertandingan, latihan ini berfungsi melatih pemain untuk dapat bereaksi dengan cepat begitu menerima bola sehingga irama permainan dapat terus dikuasai. Latihan ini dilakukan dengan berkelompok minimal 3 orang, satu memberikan bola, satu orang menerima, dan yang satunya lagi menghalangi.

b. Melindungi bola (Screening)

Tujuan latihan ini adalah mengamankan bola sekaligus meneruskan permainan. Secara garis besar latihan yang dilakukan adalah meletakkan badan diantara bola dan lawan. Dalam teknik ini dibutuhkan penggunaan kedua kaki yang lugas dan kemampuan mengolah bola tanpa melihatnya serta dibutuhkan juga kelenturan dan kelincahan.

c. Menggiring bola ke tempat bebas

Dalam situasi tertekan, kebanyakan pemain akan memberikan bola kepada rekannya, hal inilah yang menyebabkan permainan menjadi kurang menarik. Tujuan dari latihan ini adalah agar



pemain dapat melepaskan diri dari tekanan pemain lawan . begitu lawan sudah dilewati, bola digiring ke tempat bebas. Latihan dilakukan dengan berpasangan, pemegang bola harus mengaplikasikan teknik dasar ke dalam gerak tipu dan melakukan penjagaan terhadap bola.

d. Permainan

Untuk melatih beberapa teknik dalam fase kedua, diadakan sebuah mini games. Yaitu permainan seperti layaknya pertandingan yang sebenarnya, hanya saja dalam lingkup lapangan yang lebih kecil, misal setengah atau bahkan seperempat lapangan. Tujuannya agar pemain lebih sering menyentuh bola. Dalam latihan ini secara otomatis kemampuan mengenali permainan, timing dan daya reaksi juga akan meningkat.

3. Fase Ketiga, Menerobos Pertahanan Lawan

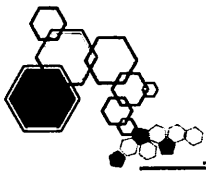
Jika dalam fase kedua hasil latihan dari fase sebelumnya digunakan untuk melindungi bola (bersifat defensif), maka dalam fase ketiga ini pemain diarahkan untuk bersifat ofensif, membuat lawan benar-benar mati langkah baik dengan gerak tipu maupun kombinasi satu-dua. Dalam keadaan menyerang, jika seorang pemain berhasil melewati penjagaan, maka biasanya pemain lain akan tersedot untuk menutup pergerakan pemain tadi. Dari sinilah kemudian tercipta peluang bagi pemain yang lain. Teknik dalam fase ini antara lain :

a. Gerakan untuk melewati lawan

Secara garis besar hampir mirip dengan latihan gerak tipu, hanya saja disini lebih ditekankan pada penjagaan yang ketat dan penggunaan gerak tipu yang lebih bervariasi

b. Kombinasi satu-dua

Adalah salah satu cara terbaik untuk membuat lawan mati langkah disamping aksi perseorangan. Latihan ini minimal dilakukan oleh 3 orang, satu orang memberikan operan, satu orang memantulkan bola dan satu orang lagi menghadang. Kombinasi satu-dua ini



akan lebih optimal lagi jika digabungkan dengan gerakan untuk melewati lawan.

c. Penerobosan dari samping atau belakang

Pemain yang menerobos dari samping atau belakang akan sulit sekali diantisipasi lawan, hal ini disebabkan pemain lawan sudah berkonsentrasi kepada pembawa bola.

d. Permainan

Seperti halnya pada fase kedua, untuk mengaplikasikan teknik yang dipelajari, tidak ada yang lebih baik dari mini games. Akan lebih baik jika dilakukan di lapangan sempit. Jika pemain sudah terbiasa di lapangan sempit, maka ketika bermain di lapangan normal, seolah-olah pemain akan mendapatkan ruang gerak yang sangat besar.

4. Fase Keempat, Menciptakan Peluang serta Penyelesaiannya

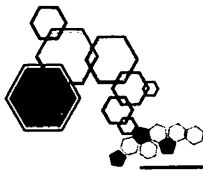
Setelah melalui tahap-tahap pelatihan sebelumnya, dalam fase keempat ini pemain dilatih untuk menyelesaikan serangan. Penciptaan peluang terutama harus terjadi di daerah penalty lawan, karena disitulah ditentukan hasil pertandingan. Setiap pemain remaja selama masa pembinaan perlu pernah bermain sebagai penyerang, agar mereka dapat menjiwai permainan sepakbola yang menarik (sepakbola menyerang yang atraktif dengan teknik perseorangan) dari posisi apapun.

a. Menembak ke gawang

Tendangan ke arah gawang harus dapat dilakukan dengan kaki yang mana saja dari segala sudut dan posisi, sebab gol yang tercipta berarti sukses. Pada hakikatnya setiap pemain harus dapat menciptakan gol karena menciptakan gol adalah bagian terpenting dari sepakbola

b. Menyundul ke gawang

Kemampuan menyundul akan sangat membantu bila lawan bermain bertahan karena ruang gerak hanya ada lewat kepala. Latihan menyundul bola sangat penting dalam pembinaan pemain



remaja, karena dengan berlatih menyundul bola sekaligus akan melatih daya loncat.

c. Aksi perseorangan

Keberadaan pemain yang berani melakukan aksi perseorangan akan memberikan peluang besar. Bila gol berhasil tercipta dari aksi perseorangan penonton akan menyambut dengan meriah. Pada dasarnya pemain muda masih memiliki semangat yang menggebu-gebu, sehingga sebenarnya pelatih hanya perlu membiasakan pemain untuk melakukan aksi perseorangan. Di luar kotak penalty banyak sekali ruang untuk melakukan aksi perseorangan, sementara di dalam kotak penalti ruang gerak dan waktu menjadi semakin sempit sehingga kecepatan menjadi suatu hal utama

d. Permainan

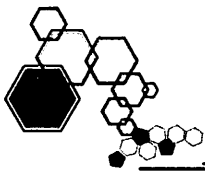
Dalam tahap latihan ini semua hasil latihan harus dikeluarkan dalam sebuah mini-games dengan gawang ukuran normal. Pemain dikelompokkan dalam dua kelompok, masing-masing bergantian dalam menyerang dan bertahan. Semakin lama tingkat pertahanan harus ditingkatkan sehingga penyerangan yang dilakukanpun harus semakin meningkat pula.

5. Fase Kelima, Mutu Kondisi

Perhatian dalam tahap ini terutama tertuju pada pembinaan mutu kondisi dengan cara mengulangi semua hal yang telah dilatihkan sebelumnya. Latihan kondisi harus diarahkan pada pertandingan sehingga selain meningkatkan kemampuan teknik, juga dapat menumbuhkan kondisi optimal yang sesuai dengan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Adapun hal-hal yang menjadi perhatian dalam fase ini adalah :

a. Kelincahan dan kecekatan

Koordinasi dan keluwesan yang sesuai dapat diperoleh melalui latihan dengan bola, melalui latihan ini kelincahan optimal dari pergelangan kaki dan sendi pinggul akan diperoleh disamping perbaikan kelincahan tulang punggung



b. Dasar stamina

Pada tahun-tahun belakangan ini, untuk mendapatkan stamina, para olahragawan berlatih lari dengan jarak yang semakin jauh, yang diutamakan bukan kecepatan atau keintensifan lari, melainkan durasi. Sebenarnya pemain bola dapat mengembangkan dasar stamina dengan melakukan latihan teknik dengan bola disamping lari jarak jauh.

c. Kecepatan

Kecepatan lari sebagian besar ditentukan oleh bakat, sehingga akan sulit dikembangkan. Namun dalam sepakbola, kecepatan tidak hanya mencakup kecepatan lari saja. Hal yang lebih penting terletak pada kemampuan membuka permainan, sehingga yang menjadi objek adalah kemampuan penalaran taktis. Kecepatan membuka permainan ini dapat diperoleh dengan melakukan latihan dan permainan dengan tempo yang tinggi.

d. Daya Tahan dan kemampuan bermain cepat.

Hal yang terkait di dalam tahap pelatihan ini adalah lama dan keintensifan latihan, lama waktu istirahat, dan jumlah pengulangan. Semakin lama diadakan peningkatan secara bertahap.

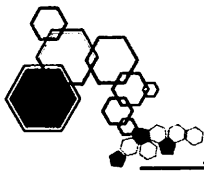
e. Tenaga eksplosif

Dalam program pembinaan ini pengembangan tenaga eksplosif dilakukan melalui beberapa gerakan eksplosif. Cara yang mudah adalah dengan melakukan lompatan-lompatan, baik dengan satu kaki ataupun dengan dua kaki. Dalam proses ini dapat juga digabungkan dengan latihan menyundul bola.

6. Fase Keenam, Kemampuan Bertahan

Dalam sepakbola, pertahanan tidak kalah penting dengan penyerangan, karena jika sebuah tim mampu mencetak banyak gol tetapi kebobolan lebih banyak gol, tim tersebut akan kalah.

Dari beberapa fase latihan yang telah dilakukan di atas, akan dikenali bahwa pemain akan cenderung unggul pada kemampuan teknik. Dengan begitu dapat dikembangkan sistem pertahanan yang



mengurung lawan di daerah mereka sendiri, ketika bola berhasil direbut, bahkan seorang pemain bertahanpun dapat memulai serangan.

a. Teknik *sliding*

Teknik ini jika dilakukan dengan teknik sempurna tidak akan berbahaya bagi penyerang maupun bagi pemain bertahan. Dalam mempelajari teknik ini kelincahan dan kelenturan yang telah dilatih sebelumnya akan sangat bermanfaat

7. Fase Ketujuh, Lari dengan dan Tanpa Bola

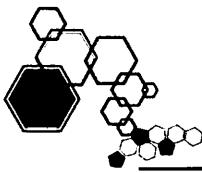
Dalam fase ini barulah disinggung teamwork, karena seorang pemain yang belum mempunyai kemampuan teknik takkan dapat melakukannya dengan baik. Kemampuan mengenali situasi, dalam hal ini lari tanpa bola memiliki arti yang penting karena tempo permainan ditentukan oleh gerak bola. Dalam fase ini perlu dilatihkan kombinasi antara lari dengan bola dan lari tanpa bola. Dalam pertandingan, pemain yang membawa bola memiliki kemampuan untuk melewati lawan, hal ini memiliki kecenderungan bagi pemain lawan yang lain untuk membantu merebut bola. Pada saat itulah pemain yang lain berlari tanpa bola untuk memperoleh posisi yang bagus sekaligus mencari peluang.

Penyediaan fasilitas latihan harus mengacu kepada fase pelatihan yang telah disebutkan di atas.

2.2.2. Pembinaan Motivasi

2.2.2.1. Pengertian Motivasi

Motivasi : Suatu tenaga atau faktor yang terdapat di dalam diri manusia, yang menimbulkan, mengarahkan, dan mengorganisasikan tingkah lakunya



Motif : Suatu alasan atau dorongan yang menyebabkan seseorang dapat berbuat sesuatu atau melakukan tindakan atau bersikap tertentu.

Motivatif : Suatu keadaan siap terjadi suatu perbuatan.

(Handoko, 1992 : 9)

Motif : Sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

Motivasi : Proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan tertentu.

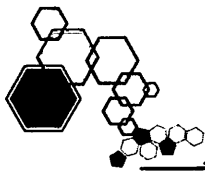
(Setyobroto, 2001 :94)

2.2.2.2. Motivasi Menurut Maslow

Jika melihat kepada definisi di atas bahwa motivasi adalah pendorong tingkah laku, maka tujuan tertentu tersebut dapat disimpulkan sebagai sebuah kebutuhan.

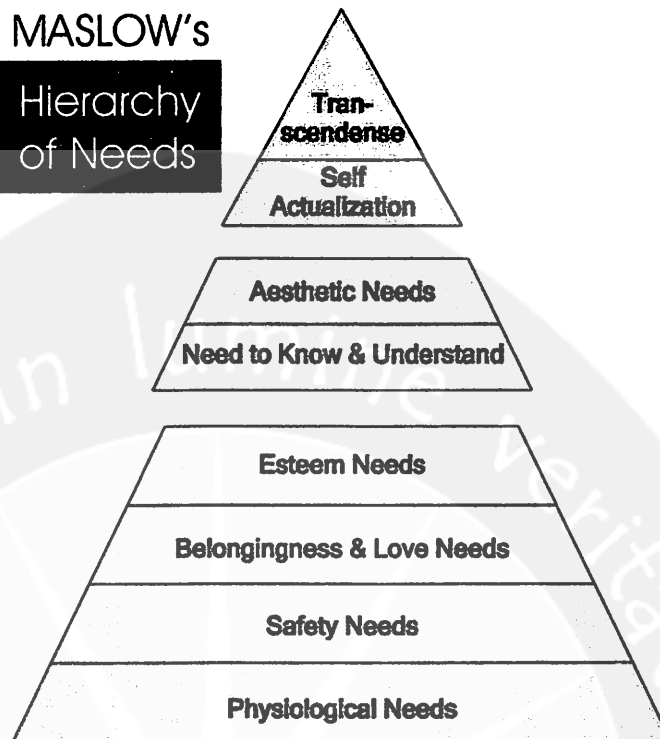
Abraham Maslow melalui teori hirarki kebutuhan memberikan suatu pandangan bahwa kebutuhan manusia memiliki beberapa tingkat, mulai dari kebutuhan biologis yang dibawa manusia sejak lahir sampai dengan kebutuhan psikologi yang kompleks.

Suatu motif akan menguasai tingkah laku seseorang bila motif yang berada dibawahnya sudah terpenuhi, intinya kebutuhan manusia diselesaikan atau dipenuhi setahap demi setahap dalam konteks tertentu. Maslow menggambarkan tingkat kebutuhan manusia dalam sebuah piramida kebutuhan, semakin ke atas semakin kompleks kebutuhan tersebut.



MASLOW's

Hierarchy of Needs



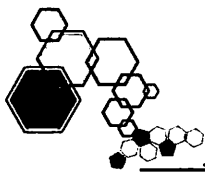
Gambar 2.16. Teori Hirarki Kebutuhan

Sumber :Dedi Halim, PH.d (2005)

2.2.2.3. Motivasi Menurut Setyobroto

Prof. Dr. Sudibyo Setyobroto adalah mantan atlet loncat-indah dan polo-air. Setelah pensiun beliau mulai menekuni bidang ilmu psikologi olahraga, dan menjadi guru besar pertama dalam bidang psikologi olahraga di Indonesia. Lebih dari 10 karyanya terpilih di tingkat internasional, salah satunya pada *Olympic Scientific Congress* di Seoul (1988).

Dalam bukunya, *Mental Training*, Setyobroto memaparkan pentingnya faktor psikologi bagi seorang atlet olahraga, dari cabang apapun juga. Dalam dunia olahraga telah disepakati bahwa motivasi memiliki posisi yang vital, dengan pengolahan yang tepat, motivasi dapat memacu



prestasi. Tetapi sebaliknya, jika diabaikan dapat memberikan akibat yang negatif.

Dalam hubungannya dengan motivasi, ada beberapa gejala psikologi yang perlu dikembangkan untuk mencapai peningkatan prestasi, yaitu : motif berprestasi, kepercayaan diri, rasa harga diri, disiplin dan tanggung jawab, dan penguasaan diri.

1. Motif Berprestasi

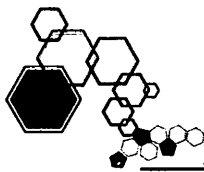
Prestasi atlet selalu berkaitan dengan motif berprestasi karena motif merupakan penggerak dan pendorong manusia bertindak dan berbuat sesuatu. (Setyobroto, 2001 :21)

Motif berprestasi adalah motif untuk berpacu dengan keunggulan baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam menjalankan tugas tertentu.

Motif memiliki sifat sebagai berikut :

- a. Merupakan sumber penggerak dan pendorong dari dalam diri subyek, yang terorganisir.
- b. Terarah pada tujuan tertentu secara selektif.
- c. Untuk mendapat kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan.
- d. Dapat disadari ataupun tidak disadari.
- e. Ikut menentukan pola kegiatan.
- f. Bersifat dinamik, dapat berubah dan dapat dipengaruhi.
- g. Merupakan ekspresi dari suatu emosi atau afeksi.
- h. Ada hubungan dengan unsur kognitif dan konatif.
- i. Motivasi merupakan determinan sikap dan kinerja.

Motif berprestasi yang tinggi selalu diikuti dengan penampilan yang superior dan telah terbukti bahwa suatu perasaan berhasil yang terjadi pada seorang atlet dapat berkembang lebih lanjut jika sukses yang telah dicapai terulang kembali.



2. Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

Kepercayaan diri adalah modal utama untuk berprestasi. Pada umumnya atlet selalu berhadapan dengan situasi tegang saat bertanding, ketegangan ini kemudian menimbulkan rasa cemas (*anxiety*). Rasa percaya diri sangat diperlukan untuk menghadapi rasa cemas tersebut karena dengan rasa percaya diri akan dihasilkan rasa aman.

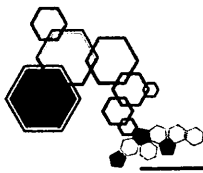
3. Rasa Harga Diri (*Self Esteem*)

Rasa harga diri dapat ditimbulkan dengan melibatkan orang lain dalam suatu hubungan personal. Suatu penghargaan dan pengakuan akan memberikan suatu dampak langsung bagi atlet yang bersangkutan. Dalam olahraga beladiri, semisal jeet kune do, ada beberapa tingkatan yang ditandai dengan warna sabuk yang berbeda. Pemula mengenakan warna putih, diatasnya menggunakan warna kuning, kemudian hijau, biru muda, biru tua, coklat, hitam, dan merah. Ketika menggunakan sabuk putih seorang atlet merasa dirinya berada dalam tingkatan terendah sehingga berusaha untuk naik ke sabuk diatasnya. Ketika telah mencapai sabuk coklat, akan muncul suatu kebanggaan karena atlet sabuk coklat akan menjadi asisten pelatih dalam melatih atlet sabuk putih sampai biru tua. Saat mencapai sabuk hitam pun demikian karena atlet sabuk coklat adalah asisten dari atlet sabuk hitam. Kemudian pada tingkat tertinggi adalah sabuk merah.

Dalam sepakbola, senioritas terkadang dikecam karena dianggap memecah-mecah kesatuan atlet. Hanya saja yang perlu diperhatikan disini adalah senioritas di bidang penguasaan materi latihan, secara prinsip hampir sama dengan ban sabuk di olah raga beladiri. Hal ini terutama ditekankan pada pemain junior.

4. Disiplin dan Tanggung Jawab

Disiplin adalah sikap atau kesediaan psikologik untuk menepati atau mendukung nilai-nilai atau norma yang berlaku. (Setyobroto, 2001 : 73). Jika dikembangkan lebih lanjut akan menimbulkan kesadaran yang



mendalam untuk menepati segala segala bentuk nilai-nilai secara spontan dan tanpa paksaan.

5. Penguasaan Diri

Penguasaan diri sangat erat kaitannya dengan penguasaan emosi dalam menghadapi segala bentuk rangsang yang tidak sesuai dengan perasaannya. Kematangan emosi atlet akan memberikan stabilitas psikis atlet

Teknik-teknik motivasi diperlukan agar atlet dapat berkembang terus menerus. Dalam bukunya, Setyobroto menuliskan 8 buah teknik motivasi, yaitu :

1. Dengan memenuhi kebutuhan yang dominan.
2. Dengan memberi tantangan untuk dicapai, misalnya dengan "*goal setting*"
3. Dengan menimbulkan hambatan
4. Dengan memberi penghargaan, pujian, atau hadiah.
5. Dengan memberi hukuman atau ancaman
6. Dengan persuasi gambaran yang ideal
7. Dengan paksaan
8. Dengan menimbulkan citra diri, atlet kemudian akan memiliki panutan yang akan menjadi pedoman tingkah lakunya.

Di atas telah disebut tentang metode *goal setting*, metode ini pertama kali diperkenalkan oleh Robert Singer pada tahun 1988. Dalam metode ini atlet dimotivasi untuk mencapai target-target antara untuk mencapai tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Sebagai ilustrasi adalah sebagai berikut : misalkan saeorang pelari memiliki catatan waktu 14 detik untuk jarak 100 m. Target yang ingin dicapai adalah mampu menempuh jarak 100 m dalam waktu 12 detik. Dengan metode *goal setting* kemudian ditentukan target antara, yaitu menetapkan mempercepat 0,5 detik tiap 3 bulan sehingga pada akhir tahun dapat mencapai catatan waktu 12 detik.