



Kurikulum Sekolah Sepakbola Bina Bangsa

Mata Kuliah:
Perencanaan dan Pengembangan
Kurikulum Pendidikan Jasmani

Penyusun:
Rizki Stahrul Mubarak, S.Pd
190614855203

Dosen Pengampu:
Dr. Wasisi D. Dwiyogo, M.Pd

PERSEMBAHAN

Buku Pengembangan Kurikulum Sekolah Sepakbola

Dipersembahkan kepada

Jurusan Pendidikan Olahraga

Pascasarjana

Universitas Negeri Malang

Sebagai

Bahan Materi Dalam Kuliah dan Bahan Ilmu tentang
Olahraga

Semoga buku ini dapat menjadi awal bagi berkembangnya
Ilmu Keolahragaan

Semoga bermanfaat dan dapat menjadi acuan dalam
menambah wawasan dan materi Olahraga yang selanjutnya

Amin

Malang, 18 April 2020

Rizki Syahrul Mubarak, S.Pd

Mahasiswa Pasca Sarjana Jurusan Pendidikan Olahraga

Universitas Negeri Malang

KATA PENGANTAR

Kami bersyukur kepada Allah SWT atas selesainya penyusunan “Buku Pengembangan Kurikulum Sekolah Sepakbola” bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, penggiat olahraga sepakbola, dan umum. Shalawat dan salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Buku ini merupakan penjabaran mengenai rancangan kurikulum sepakbola yang mengacu pada aturan pusat pendidikan dan latihan, dengan penjelasan yang cukup mudah diterima dan diaplikasikan di lapangan. Dalam buku ini juga disertai gambar-gambar pendukung untuk memudahkan mahasiswa yang akan mempelajari mengenai pelatihan dalam sepakbola.

Tentunya, buku rancangan kurikulum sepakbola ini telah dikaji secara mendalam, walaupun tidak lepas dari kekurangan. Kedepan, perlu adanya buku sejenis dengan isi dan konten yang lebih baik, terutama untuk penggiat olahraga sepakbola, sehingga pembaca akan lebih mudah mengaplikasikan isi buku ini untuk suatu keperluan.

Ucapan terima kasih kepada Tim Penyusun dan pihak-pihak yang membantu terselesainya buku ini. Semoga amalnya di terima Allah sebagai amal jariyah dan buku ini dapat bermanfaat.

Malang, 18 April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Landasan Yuridis	2
C. Landasan Teoritis	2
D. Kurikulum Sekolah Sepakbola	5
E. Kegunaan Kurikulum Sekolah Sepakbola ..	5
F. Materi Sekolah Sepakbola	6
G. Kompetensi Sekolah Sepakbola	6
H. Petunjuk bagi Guru atau Pelatih	6

BAB 2 VISI, MISI, DAN TUJUAN

A. Visi	7
B. Misi	7
C. Tujuan	7
D. Struktur Kurikulum	8
E. Deskripsi Isi Kurikulum	11

BAB 3 STRATEGI PEMBELAJARAN

A. Model Rancangan Pembelajaran	17
B. Analisis Kebutuhan	17
C. Analisis Sumber Belajar	19
D. Identifikasi Sumber Belajar	21
E. Menetapkan Tujuan Belajar	23
F. Memilih dan Menetapkan Strategi Belajar	24
G. Memilih dan Menetapkan Strategi Pembelajaran	24
H. Mengembangkan Sumber Belajar	30

I. Uji Coba	31
J. Revisi	32
K. Prototipe	32
BAB 4 SARANA DAN PRASARANA	33
BAB 5 STRUKTUR ORGANISASI	46
BAB 6 EVALUASI	
A. Aspek Kognitif	47
B. Aspek Afektif	53
C. Aspek Psikomotor	53
BAB 7 SUMBER BELAJAR	
A. Sejarah Sepakbola	
1) Sepakbola Dunia	64
2) Sepakbola Indonesia	66
B. Teknik Dasar Sepakbola	
1) Menggiring Bola	70
2) Menendang Bola	72
3) Mengoper Bola	76
4) Menghentikan Bola	77
5) Menyundul Bola	78
6) Merebut Bola	79
7) Menyapu Bola	79
8) Melempar Bola	80
9) Menangkap Bola	81
10) <i>Juggling</i> Bola	81
C. Lembaga Asosiasi Sepakbola Dunia	83
D. Peraturan dan Permainan Sepakbola	
1) <i>Law 1</i>	88
2) <i>Law 2</i>	91

3) <i>Law 3</i>	94
4) <i>Law 4</i>	95
5) <i>Law 5</i>	102
6) <i>Law 6</i>	103
7) <i>Law 7</i>	104
8) <i>Law 8</i>	108
9) <i>Law 9</i>	109
10) <i>Law 10</i>	111
11) <i>Law 11</i>	112
12) <i>Law 12</i>	112
13) <i>Law 13</i>	114
14) <i>Law 14</i>	116
15) <i>Law 15</i>	117
16) <i>Law 16</i>	118
17) <i>Law 17</i>	119
 E. Kode Disiplin PSSI 2018	122
F. Metode dan Fase Latihan	229
G. Metode dan Fase Latihan	244
H. Pembinaan Mental	261
 DAFTAR RUJUKAN	279
RIWAYAT HIDUP	281

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini olahraga Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang diminati oleh masyarakat luas, tak terkecuali di Indonesia. Olahraga sepakbola merupakan sebuah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua lapisan usia, dari anak-anak hingga dewasa, bahkan dapat dilakukan pada orang yang berusia lanjut seperti terdapatnya perlombaan sepakbola.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari-hari, baik dilakukan untuk menjaga kesehatan, bagian dari hobi maupun untuk sekedar hiburan. Dalam segala kegiatan, salah satunya olahraga tentunya ketersediaan fasilitas untuk menunjang olahraga tersebut sangat diperlukan. Olahraga sepakbola membutuhkan lapangan sepakbola sebagai wadah kegiatan.

Di Jawa Timur terdapat wadah berbagai olahraga, seperti sepak bola, basket, bola voli, dan sebagainya. Semakin populernya olahraga sepakbola membuat orang tua berusaha mencari pusat pendidikan olahraga sepakbola untuk putra-putrinya. Mereka menginginkan sebuah sekolah pembinaan yang benar-benar bisa mencetak seorang atlet sepakbola yang unggul.

Dilihat dari uraian diatas, dengan adanya minat masyarakat dalam bermain sepakbola yang cukup tinggi, rutinya pelatihan klub-klub sepakbola, adanya pendidikan sepakbola bagi anak-anak, dibutuhkan sebuah fasilitas yang dapat menunjang hal-hal tersebut. Maka dari itu sekolah sepakbola akan membantu mewujudkan cita-cita putra-putri bangsa menjadi seorang atlet sepakbola profesional dengan pendidikan yang terstruktur yang mengacu pada pedoman pelatihan sepakbola dari FIFA.

B. Landasan Yuridis

UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) yang disahkan dan di undangkan pada tanggal 23 September 2005 merupakan rujukan utama penyelenggaraan olahraga dan pendidikan olahraga di Indonesia. Isinya mencakup antara lain prinsip penyelenggaraan keolahragaan, ruang lingkup, pembinaan dan pengembangan olahraga, pengelolaan keolahragaan, penyelenggaraan kejuaraan, sarana dan prasarana olahraga hingga pendanaan kegiatan olahraga.

Menurut UU No 3 tahun 2005 tentang SKN dijelaskan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga bagian yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi yang penjelasannya sebagai berikut:

1. **Olahraga pendidikan** adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.
2. **Olahraga rekreasi** adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan.
3. **Olahraga prestasi** adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

C. Landasan Teoritis

1. Pengertian Sepakbola

Sepak bola terdiri dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. “Sepak” bisa disebut menyepak yaitu menendang

(menggunakan kaki), sedangkan “Bola” adalah alat untuk permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit atau bahan lainnya. Jadi secara singkat pengertian sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kesana kemari yang dilakukan oleh pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola kedalam gawang.

Permainan sepak bola adalah permainan dalam bentuk regu, setiap regu berisi 11 orang dengan 1 orang sebagai penjaga gawang dan memiliki beberapa pemain cadangan. Permainan sepak bola ini mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol. Permainan sepak bola ini dilakukan dalam 2 babak, masing-masing dengan waktu 45 menit dengan waktu istirahat diantara 2 babak tersebut 10 menit.

Jika dalam waktu 2 babak kedua tim dengan skor yang sama atau seri maka akan diadakan penambahan waktu 2 x 15 menit. Apabila penambahan waktu masih dengan skor yang sama atau seri akan dilakukan tendangan penalti. Dalam melakukan tendangan penalti, tim akan diberikan kesempatan sebanyak lima kali untuk melakukan tendangan kedalam gawang.

2. Organisasi Olahraga Sepakbola

Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia, disingkat **PSSI**, adalah organisasi yang bertanggung jawab mengelola sepak bola di Indonesia. PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930 dengan nama awal *Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia*. Ketua umum pertamanya adalah Ir. Soeratin Sosrosoegondo.

Dalam perjalanan keorganisasiannya, PSSI bergabung dengan badan sepak bola dunia, FIFA, pada tahun 1952, kemudian dengan badan sepak bola Asia, AFC, pada tahun 1954. PSSI saat ini menggelar beragam kompetisi dan turnamen, seperti Liga Indonesia atau Liga 1, lalu ada Liga 2, Liga 3, Liga 1 Putri, Piala Indonesia, Elite Pro Academy Liga 1 U-16, Elite Pro Academy Liga 1 U-18, Elite Pro Academy Liga 1 Liga 1 U-16, Piala Soeratin U-17, Piala Soeratin U-15 dan Piala Pertiwi.

Saat ini, kursi kepemimpinan PSSI diisi oleh Mochammad Iriawan yang menang mutlak pada Kongres Luar Biasa PSSI tahun 2019 dengan memperoleh suara 82 di Hotel Shangri-La Jakarta. Mochammad Iriawan yang memiliki nama panggilan Iwan Bule akan menjabat sebagai Ketua Umum PSSI hingga 2023.

Dalam proses peningkatan prestasi sepakbola, pihak PSSI perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. *Analyst*, merupakan orang yang mampu dalam hal hal :
 - 1) Menilai kemampuan dan keahlian seorang atlet
 - 2) Dapat menganalisis permasalahan yang menyebabkan terhambatnya perkembangan atlet.
 - 3) Menganalisa titik lemah atlet saat pertandingan
- b. *Coach/Pelatih*, merupakan seorang yang dapat memberikan pembinaan dan pelatihan para atlet, dimana pelatih telah dinilai dan dianalisis bahwa telah memenuhi syarat-syarat dan layak dalam melatih.
- c. *Instructor/instruktur*, merupakan seorang guru yang mengetahui ilmu dasar sepakbola dan paham tentang teknik sepakbola, serta dapat mempragakannya.
- d. *Practice*, merupakan seorang pelatih yang membantu seseorang-atlet menerapkan pelajaran dan peragaan yang diberikan oleh guru sepakbola.

Adapun landasan ajaran yang disebut dasar kurikulum, sebagai berikut

- a. Teknik Menggiring Bola
- b. Teknik menendang Bola
- c. Teknik Mengoper Bola
- d. Teknik Menghentikan Bola
- e. Teknik Menyundul Bola
- f. Teknik Merebut Bola

D. Kurikulum Sekolah Sepakbola.

Sekolah khusus sepakbola ini diperuntukkan untuk anak-anak diatas 5 tahun. Karena pada usia tersebut anak-anak sudah bisa melakukan gerakan rumit. Pelatihan pada pembinaan ini bertujuan untuk mencetak bibit atlet sepakbola yang nantinya bisa mengikuti pelatnas dan mengukir prestasi nasional maupun nasional

Pembinaan di Sekolah Sepakbola Bina Bangsa ini mengacu pada metode pelatihan dari FIFA. Sehingga akan disesuaikan dengan usia anak tersebut. Siswa akan dilatih oleh Pelatih Profesional beserta jajaran staff yang bertanggung jawab atas lancarnya proses pelatihan. Sarana dan prasarana di Sekolah Sepakbola Bina Bangsa (SSBB) sudah lengkap dimana terdapat 2 lapangan Outdoor dan 1 lapangan indor yang tetap bisa digunakan ketika cuaca hujan. Disamping latih teknik, di SSBB juga akan melakukan latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan siswa. Disamping itu SSBB memiliki Psikolog profesional yang akan membantu permasalahan yang dihadapi siswa dalam konteks latihan atau saat pertandingan.

E. Kegunaan Kurikulum Sekolah Sepakbola.

Kurikulum pada sekolah Sepakbola digunakan sebagai panduan guru atau pelatih, dan murid untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

F. Materi Sekolah Sepakbola.

Materi dari sekolah Sepakbola tidak hanya tentang berlatih untuk mencapai prestasi, melainkan juga menerima pendidikan formal dari pelajaran sekolah pada umumnya sebagai penyeimbang antara kebutuhan berprestasi dan hak untuk menerima pelajaran yang diharapkan nantinya sekolah sepakbola mencetak siswa yang terdidik dan berprestasi.

G. Kompetensi Sekolah Sepakbola.

Pada akhir kepelatihan yang telah dijalani, diharapkan peserta didik bisa berprestasi di bidang olahraga sepakbola, mengetahui sejarah, pengertian, pelaksanaan, peraturan dll, serta menerima hak sebagai siswa yang menerima pendidikan formal.

H. Petunjuk Bagi Pelatih.

1. Pelatih sudah membaca modul ini.
2. Pelatih diharapkan menerapkan metodologi kepelatihan yang baik, serta menguasai berbagai aspek dalam melatih seperti PPCO, Psikologi latihan dan bertanding, Anatomi, Fisiologi, Cabang Olahraga sepakbola, dll.
3. Menguasai dan memahami peraturan dan perlombaan sepakbola.
4. Pelatih memiliki dasar cabang olahraga sepakbola.
5. Pelatih melaksanakan tes awal terlebih dahulu, dilanjutkan dengan menyusun target, dilanjutkan dengan penyusunan program latihan, dan diakhiri dengan tes akhir.

BAB 2 STRUKTUR KURIKULUM

A. VISI

Visi Sekolah Sepakbola ini adalah menjadikan sekolah yang selalu inovatif terhadap Ilmu Pengetahuan dan Teknologi di bidang keolahragaan melalui penelitian dan pengembangan dan menjadi lembaga keolahragaan yang sehat, unggul dan sejahtera dalam menghasilkan atlet yang berkualitas dan berprestasi serta menjadi lembaga rujukan di bidang keolahragaan yang dilandasi oleh nilai-nilai ilmiah, religius, edukatif, dan profesional.

B. MISI

Misi Sekolah Sepakbola adalah:

1. Menyelenggarakan pendidikan kepelatihan sepakbola yang bermutu tinggi dan pembinaan yang komprehensif dalam rangka melahirkan para atlet sepakbola profesional.
2. Mengkaji dan mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi olahraga di bidang kepelatihan sesuai kebutuhan masyarakat olahraga baik di masa kini sampai 10 tahun mendatang.
3. Menyelenggarakan pelatihan aktif dan menyenangkan.
4. Membangun sarana dan prasarana yang memadai.
5. Membina hubungan yang harmonis antara pelatih dan siswa serta dalam masyarakat luar.

C. TUJUAN

Tujuan Sekolah Sepakbola adalah:

1. Mencetak atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga sepakbola.
2. Mengembangkan potensi atlet sepakbola yang dilandasi dengan iman dan taqwa.

3. Terjalin hubungan yang harmonis antara pelatih, atlet, *stakeholder* dilingkungannya.
4. Mempersiapkan atlet untuk berkembang dalam kompetisi yang lebih tinggi.

D. STRUKTUR KURIKULUM

Cabang Olahraga	: Sepakbola
Jumlah	: 32 x Pertemuan
Alokasi waktu/ pertemuan	: 90 menit
Guru/ Pelatih	: Rizki Syahrul M., S.Pd

Deskripsi Pembelajaran Sepakbola

Pelatihan teknik dasar dalam sepakbola wajib dimiliki. Dalam pelatihan ini teknis dasar yang harus dikuasai adalah teknik menggiring bola, teknik menendang bola, teknik mengoper bola, teknik menghentikan bola, teknik menyundul bola, dan teknik merebut bola. Materi tersebut disampaikan melalui beberapa metode pembelajaran yang tepat antara lain penugasan, komando, *drill*, dan tugas-tugas. Jumlah pertemuan yang harus bersifat wajib ditempuh dalam menguasai teknik dasar dan keterampilan sepakbola bagi pemula adalah 32 kali pertemuan yang berdurasi pada tiap pertemuan selama 90 menit.

Standar kompetensi:

Memperagakan teknik dasar sepakbola berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kompetensi dasar, indikator dan materi pokok dapat dilihat pada Tabel 2.1 di bawah ini.

Tabel 2.1 Kompetensi Ini, Indikator, dan Materi Pokok

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK
Melakukan teknik dasar sepakbola	• Melakukan teknik-teknik dasar dalam sepakbola • Mematuhi peraturan yang berlaku	• Menggiring Bola • Menendang Bola • Mengoper Bola • Menghentikan Bola • Menyundul Bola • Merebut Bola • Menyapu Bola • Melempar Bola • Menangkap Bola • <i>Juggling</i> Bola

Siswa memahami dan mampu menguasai keterampilan dasar-dasar tenis, *Forehand* dan *Backhand Groundstroke*, *Volley*, *Flat drive*, *Topspin*, *Volley*, *Smash* dan *Serve*.

Rencana kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2.2 di bawah ini.

Tabel 2.2 Rencana Kegiatan

T M	Kompeten si Dasar	Materi Pokok	Strategi	Sumbe r Bahan
1-5	Teknik Dasar Sepakbola	1. Menggiring Bola	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku Video
6-11	Pukulan <i>Forehand</i>	1. Menendang Bola 2. Mengoper Bola	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku Video
12-17	Pukulan <i>Backhand</i>	1. Menghentikan Bola 2. <i>Juggling</i> Bola	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku Video
18-23	<i>Volley</i>	1. Menyundul Bola 2. Menangkap Bola	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku Video
24-29	<i>Smash</i>	1. Merebut Bola	Drill Diskusi Demonstrasi	Buku Video
30-32	<i>Service</i>	1. Menyapu Bola 2. Melempar	Drill Diskusi	Buku Video

T M	Kompeten si Dasar	Materi Pokok	Strategi	Sumber Bahan
			Demonstra si	

E. DESKRIPSI ISI KURIKULUM

Dalam Buku kurikulum sepakbola ini akan berisi beberapa materi yang akan diajarkan. Berikut adalah materi pelatihan dan deskripsinya dapat dilihat pada tabel 2.3 di bawah ini.

Tabel 2.3 Materi Pelatihan dan Deskripsi Materi

No	Materi	Deskripsi
1	Sejarah Sepakbola	Akan mengulas tentang sejarah sepakbola di dunia dan Indonesia
2	Teknik Dasar Sepakbola	Mempelajari tentang teknik-teknik dasar sepakbola Menggiring Bola Menendang Bola Mengoper Bola Menghentikan Bola Menyundul Bola Merebut Bola Menyapu Bola Melempar Bola Menangkap Bola

No	Materi	Deskripsi
		<i>Juggling Bola</i>
3	Lembaga Asosiasi Sepakbola Dunia	Mempelajari lembaga-lembaga yang mengelola sepakbola di tingkat dunia
5	Peraturan dan Permainan Sepakbola	Mempelajari tentang <i>Law Game Football</i>
6	Kode-Kode Etik dalam Sepakbola (Kode Disiplin PSSI 2018)	Mempelajari peraturan didalam pertandingan dan juga berkenaan dengan segala sesuatu didalamnya
7	Metode dan Sesi Latihan	Mempelajari metode dan sesi latihan yang akan dilakukan dalam latihan sepakbola
8	Pembinaan Mental	Mempelajari bagaimana memberikan porsi latihan yang tepat sesuai dengan mental anak

BAB 3 STRATEGI PEMBELAJARAN

STRATEGI PEMBELAJARAN

Pembelajaran tatap muka merupakan seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar peserta didik secara langsung. Model pembelajaran tatap muka lebih menekankan pada pengenalan serta demonstrasi pembelajaran dan mengharuskan pelakunya untuk terus bertemu dan berinteraksi dalam konteks pembelajaran setiap minggu (Neuhauser, 2002:103; Degeng, 2013:160; Budyartati, 2015:21; Ni, 2013:201).

Pembelajaran tatap muka memberi kesempatan lebih kepada siswa untuk bertemu dengan guru mereka dan berdiskusi dengan mereka secara langsung (Kamsin, 2005:81). Pembelajaran tatap muka lebih menekankan kepada aktifitas peserta didik (Khine & Lourdusamy, 2003:675). Dengan pembelajaran tatap muka kendala-kendala dari siswa dapat diketahui oleh guru. Dari pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tatap muka adalah pembelajaran secara langsung dan mengharuskan adanya pertemuan antara siswa dan guru pada setiap pembelajarannya. Pembelajaran tatap muka dapat dilaksanakan dengan menggunakan buku kurikulum sekolah sepakbola dan power point.

1. Pembelajaran *Offline*

Pembelajaran *offline* sering diidentikkan dengan pembelajaran menggunakan media berbasis komputer tanpa jaringan internet. Afshari, dkk (2009:77) menjelaskan bahwa teknologi komputer merupakan cara yang efektif untuk memperluas kesempatan pendidikan. Salah satu model pembelajaran *offline* adalah penggunaan multimedia. Neo & Neo (2002:80) perubahan dalam proses belajar mengajar tidak bisa dihindari dengan pengenalan multimedia teknologi di

bidang pendidikan. Abdous & Yen (2010:256) menjelaskan siswa dianjurkan diberi banyak cara untuk memperoleh ilmu diantaranya dengan cara memaksimalkan komputer.

Menurut Dwiyo (2008:92) komponen-komponen dalam multimedia adalah: (1) harus ada komputer yang mengkoordinasikan apa yang dilihat dan didengar, yang berinteraksi dengan kita, (2) harus ada link yang menghubungkan kita dengan informasi, (3) harus ada alat navigasi yang memandu kita, menjelajah jaringan informasi yang saling terhubung, (4) multimedia menyediakan tempat kepada kita untuk mengumpulkan, memproses dan mengkomunikasikan informasi dan ide kita sendiri.

Menurut Munir (2012:128) multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dirancang oleh desainer agar tampilannya memenuhi fungsi menginformasikan pesan dan memiliki interaktifitas kepada penggunanya (*user*). Daryanto (2015:53) multimedia interaktif adalah suatu multimedia yang dilengkapi dengan alat pengontrol yang menginformasikan pesan dan dapat dioperasikan oleh penggunanya. Pembelajaran *offline* dapat dilaksanakan dengan menggunakan multimedia interaktif sepakbola.

Pengajar menampilkan peran dari media dan teknologi di dalam kelas, ini tergantung akan seberapa jauh mereka memahami akan bagaimana masyarakat telah belajar menggunakannya. Dibawah ini ada beberapa metode yang digunakan untuk mengatasi hal tersebut, selain dilakukan perkuliahan dikelas melalui pembelajaran tatap muka (ceramah, tanya jawab, diskusi dan presentasi juga digunakan *offline* (ncsoft flipBook, autoplay) sebagai alternatif sumber belajar yang digunakan untuk belajar oleh peserta didik.

2. Pembelajaran Online

Belajar *online* merupakan hasil dari pengajaran yang disampaikan secara elektronik menggunakan media berbasis

komputer dan seringkali diakses melalui sebuah jaringan internet yang membantu pebelajar untuk mencapai hasil yang spesifik (Smaldino dkk, 2014:235; Bawaneh, 2011:68; Anderson & Elloumi, 2004:111). Internet merupakan suatu kebutuhan penting dalam mengakses informasi secara cepat dan tidak terikat pada ruang dan waktu (Wiarto, 2011:167). Pembelajaran *online* dapat menghemat biaya, dapat mempersingkat waktu pembelajaran karena siswa tidak datang di ruang kelas secara langsung untuk bertemu guru dalam pembelajaran (Sutopo, 2012:143). Dengan pembelajaran online proses belajar mengajar terus secara menyebar diarahkan ke arah yang lebih fleksibel terhadap waktu dan tempat (Wiarto, 2016:159; Ginns & Ellis, 2007:56). Kegiatan belajar mengajar yang dilakukan secara online dikombinasikan dengan tatap muka maka akan mempengaruhi nilai akhir siswa (Dziuban & Moskal, 2011:238). Pembelajaran online menggunakan aplikasi website, kelas maya, dan digital untuk menjadi interaksi dan komunikasi peserta didik (Marshap & Narin, 2009:2874; Monica, 2013:76).

Sutopo (2012:143) menjelaskan empat hal yang menjadi implikasi dalam pembelajaran *online*, yaitu: (1) siswa harus menentukan secara eksplisit apa yang harus dihasilkan sehingga dia dapat menentukan pilihan apa yang akan dipelajari, (2) siswa harus dapat mengevaluasi dirinya sendiri apakah berhasil atau tidak dalam pembelajaran *online*, (3) bahan ajar harus mempunyai tahapan yang memadai untuk menunjang pembelajaran, tahapan dari yang sederhana ke kompleks, mudah dan sulit, (4) siswa harus dilengkapi dengan umpan balik sehingga dia dapat memantau apa yang telah dikerjakan dan memperbaiki kesalahannya. Pembelajaran *online* dapat dilaksanakan dengan kelas maya (*virtual class*) menggunakan *edmodo*.

MODEL RANCANGAN PEMBELAJARAN BERBASIS BLENDED LEARNING SEKOLAH SEPAKBOLA

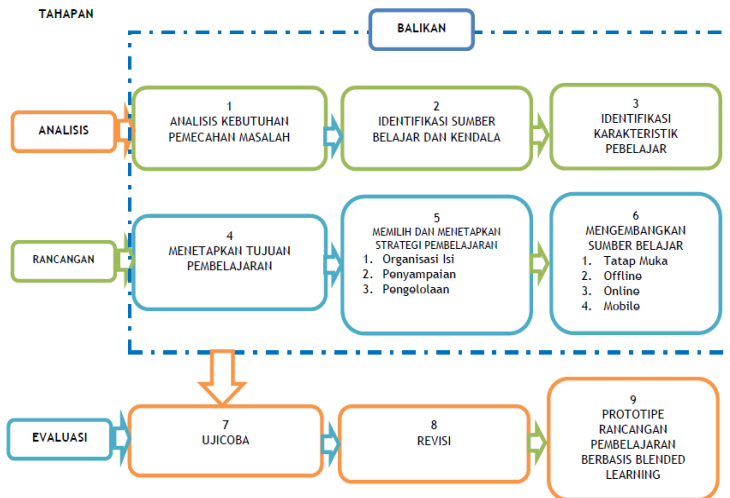


Diagram 1. Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning (Dwiyogo, 2015)

A. Model Rancangan Pembelajaran Berbasis Blended Learning Sekolah Sepakbola

Pengajar mempunyai kedudukan sebagai satu-satunya sumber belajar, menentukan isi dan metode belajar, serta menilai kemampuan belajar pebelajar dalam pembelajaran. Maka untuk itu dikembangkanlah berbagai metode pembelajaran yang sesuai untuk dapat memperlancar proses belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar. Media pembelajaran yang dipersiapkan secara khusus oleh pengajar yang dapat berinteraksi dengan pebelajar secara langsung maupun tidak langsung.

Pola pembelajaran tersebut menggambarkan tanggung jawab bersama antara pengajar, pebelajar dan media, untuk meningkatkan profesional pengajar. Di samping memperbanyak media pembelajaran juga mendesain bahan pembelajaran yang lengkap, sistematis, dan terprogram untuk keperluan belajar mandiri siswa/mahasiswa. Oleh karena itu, kehadiran media teknologi dalam proses pembelajaran sangat diperlukan.

Model rancangan pembelajaran berbasis blended learning sekolah Sepakbola mengikuti langkah-langkah yang di kemukakan oleh Wasis Dwiyo, tahun 2015.

B. Analisis Kebutuhan Pemecahan Masalah

Dasar merupakan ketentuan atau prinsip yang dijadikan pedoman dalam berfikir, bersikap dan bertindak dalam mengelola dikjasor. Kondisi obyektif menunjukkan bahwa pelaku dikjasor masih belum menunjukkan kinerja yang profesional, yang dikarenakan pemahaman dan penerapan dasar-dasar keilmuannya masih bermasalah. Sebagai wahana untuk bertindak secara profesional, pedoman tersebut haruslah merupakan suatu kebenaran yang bersumber dari filsafat dan kenyataan ilmiah. Paparan tentang filsafat dan kenyataan ilmiah meliputi bahasan tentang pentingnya ilmu

tersebut dalam membantu pemecahan masalah. Sehingga dengan pijakan dua sumber tersebut, pengelolaan dikjasor diharapkan berlangsung secara efektif, efisien, *safety*, dan mampu meningkatkan apresiasi yang benar dan tinggi terhadap keberadaan dikjasor, sehingga stigma yang selama ini ditujukan pada pelaku dikjasor (terutama guru) dapat berubah.

Dalam proses pembelajaran sekolah Sepakbola siswa/mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi untuk menguasai kompetensi Sepakbola.

Berdasarkan identifikasi awal yang dimiliki oleh siswa pada faktanya masih belum mengetahui konsep dasar Sepakbola, oleh karena itu pembelajaran dimulai dari Konsep dasar Sepakbola untuk membantu menyesuaikan pembelajaran dalam sekolah Sepakbola.

Banyak siswa yang memiliki prestasi di bidang olahraga namun sebagian besar siswa tidak memahami konsep Sepakbola, bahkan ada yang tidak mengetahui arti Sepakbola sekali.

Maka isi dari pembelajaran dengan materi Menyajikan presentasi tentang Sepakbola olahraga menggunakan metode pembelajaran tatap muka, online, offline, dan mobile, harapannya untuk membekali mahasiswa yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Sehingga mahasiswa mampu memahami Dasar-Dasar di Pendidikan Jasmani. Perlu dikuasai dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor dalam memahami, menganalisis, menggerakkan, prinsip, konsep yang dijadikan titik tolak atau pijakan dalam rangka berpikir atau melakukan teori Sepakbola dan Olahraga sedangkan kondisi yang ada, mahasiswa secara kognitif belum sepenuhnya memahami dan mengerti tentang konsep dasar pendidikan jasmani dan olahraga.

Kelebihan dokumentasi yang dimiliki dalam fakultas, terdapat jaringan internet (online) yang bisa dimanfaatkan untuk mengakses sebagai tambahan sumber belajar

mahasiswa, walaupun sumber belajar cetak relatif sedikit. Tetapi mahasiswa tetap melakukan pembelajaran bisa memanfaatkan dengan offline. Walaupun di dalam perkuliahan tetap menggunakan metode tatap muka, pada saat praktek. Usaha yang digunakan untuk mengatasi hal tersebut, selain dilakukan pembelajaran dikelas melalui pembelajaran tatap muka (ceramah, tanya jawab, diskusi dan presentasi juga digunakan metode online dan mobile (edmodo, telegram), offline (microsoft flipBook, autoplay) sebagai alternatif sumber belajar yang digunakan untuk belajar oleh siswa. Dalam pengumpulan data, beberapa teknik yang bisa dilakukan antara lain, interview langsung, melalui e-mail, kertas kuesioner, rekaman video, serta observasi.

C. Analisis Sumber Belajar dan Kendala.

Berdasarkan uraian analisis kebutuhan diperoleh materi yang digunakan dalam pembelajaran sepakbola, maka dibutuhkan sumber belajar yang digunakan dalam menyampaikan isi pembelajaran. Sumber belajar terdiri dari sumber belajar orang (tatap muka) dan media (online, offline, mobile).

Sumber belajar orang meliputi kemampuan tenaga pengajar sejumlah 2 (dua) orang yang menjadi pengampu sekolah sepakbola di jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk mengembangkan pembelajar yang bisa dilakukan tatap muka, online, offline, dan mobile. Sumber belajar yang ada meliputi sumber belajar cetak (buku) yang relatif sedikit, audio yang bisa di akses dan disiapkan oleh pengajar, audio visual (MP4, video yang digunakan untuk pembelajaran di kelas), komputer (laptop), internet, dan telpon pintar (*smartphone*) yang ada di miliki setiap mahasiswa dan yang terjangkau di fakultas. Sumber belajar yang ada disekolah yang digunakan oleh dosen dan mahasiswa serta sumber belajar yang mendukung untuk perkuliahan.

Berhubungan dengan komponen: pesan (isi) perkuliahan standar pendidikan dan pembelajaran, di antaranya ada seorang pengajar (dosen) serta pebelajar (mahasiswa), yang menggunakan bahan (teknologi cetak , audio, audio visual, mobile), alat berupa (LCD, sistem audio), dengan teknik (penjelasan, ceramah, Tanya jawab, tugas) yang dilakukan oleh pengajar dan pebelajar, latar yang digunakan (di kelas atau di gedung).

Berdasarkan sumber belajar yang telah diidentifikasi tersebut diatas, terdapat kendala dalam sumber belajar matakuliah Sepakbola. Dari komponen (sumber belajar orang) yang dijumpai adalah perkuliahan terkadang mengalami kekosongan jam dan dibatalkan oleh pengajar yang diakibatkan adanya faktor-faktor (internal dan eksternal).

Faktor internal seperti adanya hari libur nasional, penyelenggaraan event atau kejuaraan yang diselenggarakan di lingkup universitas, Oleh karena itu, digunakan sumber belajar online, namun dalam pelaksanaannya bahan yang digunakan dari teknologi cetak yang minim atau terbatas yang ada dipergustakaan fakultas, Tidak jarang LCD disetiap kelas yang kualitasnya sudah menurun sehingga ketika dilakukan presentasi gambar yang dihasilkan tidak jelas dan lain sebagainya.

Faktor eksternal seperti apabila ada pemadaman listrik dari PLN, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, alternatif yang digunakan untuk meminimalisir kendala tersebut dengan memodifikasi pembelajaran baik dari sumber belajar yang digunakan serta bahan untuk maksimalkan perkuliahan Sepakbola dan Olahraga. Oleh karena itu, digunakan sumber belajar mobile dimana materi yang digunakan dalam pembelajaran bisa diakses melalui sumber belajar mobile sebagai alternatif sumber belajar dalam sepakbola.

D. Identifikasi Karakteristik Pebelajar.

Pada tahap ini akan dilakukan analisis kemampuan awal dan karakteristik pebelajar. Kemampuan awal pebelajar merupakan tolak ukur bagi perancang untuk menentukan rancangan pembelajaran akan digunakan dalam proses pembelajaran. Kemudian diambil data tentang karakteristik dari populasi tersebut. Selain kemampuan awal, perlu juga analisis karakteristik dari pebelajar yang merupakan sasaran pembelajaran. Karakteristik pebelajar bisa dilihat dari aspek: usia, tingkat kelas, minat, pekerjaan, kesehatan, motivasi belajar, taraf prestasi, kemampuan awal, tingkat keterampilan dalam literasi informasi, kedudukan sosial ekonomi, dan atau penguasaan bahasa asing. Selain itu perlu diketahui sikap pebelajar terhadap materi yang akan dipelajari serta cara mereka mempelajarinya. Dalam pembelajaran sepakbola. terdiri dari siswa yang memiliki beragam karakteristik. Karakteristik tersebut bisa menyebabkan pengaruh terhadap proses belajar dan mengajar, interaksi pebelajar dengan sumber belajar, dan interaksi pebelajar dengan lingkungan. Karakteristik tersebut dari aspek: Usia (perbedaan tingkat usia, akan mempengaruhi tingkat berpikir seseorang dalam memahami materi yang diberikan. Mahasiswa yang mengikuti sekolah Sepakbola. sekarang ini berusia antara 18-21 tahun), aspek ekonomi mahasiswa yang mengikuti sekolah Sepakbola. memiliki tingkat ekonomi yang berbeda-beda yang berpengaruh pada aspek kesehatan (Keadaan kesehatan jasmani. Kondisi kesehatan jasmani pada umumnya sangat memengaruhi aktivitas belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan belajar mahasiswa. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu keadaan kesehatan jasmani sangat memengaruhi proses belajar, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Selama proses belajar

berlangsung, karena kesehatan yang prima dapat menumbuhkan semangat dan motivasi dalam melakukan aktifitas pembelajaran. Dalam proses belajar, merupakan pintu masuk bagi segala informasi yang diterima. Panca indra yang memiliki peran besar dalam aktivitas belajar adalah mata dan telinga. Oleh karena itu, baik pengajar maupun mahasiswa perlu menjaga panca indra dengan baik, baik secara preventif maupun secara yang bersifat kuratif. Dengan menyediakan sarana belajar yang memenuhi persyaratan, memeriksakan kesehatan fungsi mata dan telinga secara periodik, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan lain sebagainya). Karakteristik Gaya Belajar (Karakteristik mahasiswa Gaya belajar Visual (belajar dengan cara melihat) menitik beratkan ketajaman mata/penglihatan. Artinya bukti-bukti konkret harus diperhatikan terlebih dahulu agar siswa paham. Ciri-ciri siswa yang memiliki gaya belajar visual adalah kebutuhan yang tinggi untuk melihat dan juga menangkap informasi secara visual sebelum mereka memahami. Karakteristik belajar Auditori (Auditory Learners) mengandalkan pada pendengaran untuk bisa memahami dan mengingatnya.

Karakteristik model belajar seperti ini benar-benar menempatkan pendengaran sebagai alat utama menyerap informasi atau pengetahuan. Artinya, kita harus mendengar, baru kemudian kita bisa mengingat dan memahami informasi itu. Karakter pertama orang yang memiliki gaya belajar ini adalah semua informasi hanya bisa diserap melalui pendengaran, kedua memiliki kesulitan untuk menyerap informasi dalam bentuk tulisan secara langsung, ketiga memiliki kesulitan menulis ataupun membaca. Kinestetik (Kinesthetic Learners) mengharuskan individu yang bersangkutan menyentuh sesuatu yang memberikan informasi tertentu agar ia bisa mengingatnya. Tentu saja ada beberapa karakteristik model belajar seperti ini yang tak semua orang bisa melakukannya. Karakter pertama adalah menempatkan

tangan sebagai alat penerima informasi utama agar bisa terus mengingatnya. Hanya dengan memegangnya saja, seseorang yang memiliki gaya ini bisa menyerap informasi tanpa harus membaca penjelasannya. Karakteristik yang disebutkan dari aspek usia, kesehatan dan gaya belajar, maka karakteristik tersebut secara tidak langsung akan memengaruhi sumber belajar yang akan digunakan, dari karakteristik tersebut seperti aspek usia, maka pembelajaran yang dilakukan disajikan dengan tema yang menarik dan penyampaian pembelajaran interaktif untuk menumbuhkan dan melatih respon, kepekaan berpikir dari stimulus yang diberikan.

E. Menetapkan Tujuan Pembelajaran

Tujuan belajar yang telah diidentifikasi berdasarkan langkah-langkah terdahulu, kemudian disusun secara berurut dari hal yang paling penting. Tujuan pembelajaran mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik (berdasarkan taksonomi Bloom) atau meliputi informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan psikomotorik (taksonomi Gagne) tujuan pembelajaran matakuliah ini: Pengetahuan tentang konsep atau prinsip-prinsip pengetahuan konsep Sepakbola. Penjabaran dari rumusan diatas, adalah sebagai berikut:

Aspek Kognitif, dalam sekolah Sepakbola diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep sepakbola.

Aspek Psikomotor, dalam sekolah sepakbola diharapkan mahasiswa mampu mengimplikasikan konsep sepakbola ke dalam kegiatan pembelajaran .

Aspek Afektif, dalam sekolah sepakbola diharapkan mahasiswa bersikap: Mandiri, disiplin, keberanian, tekun, sportif, percaya diri, saling menghargai dan bertanggung jawab terhadap konsep yang di berikan dalam sekolah sepakbola.

F. Memilih dan Menetapkan Strategi Pembelajaran

Pengajar sebagai komponen penting dalam kependidikan, memiliki tugas untuk melaksanakan proses pembelajaran. Dalam pelaksanaan pembelajaran guru diharapkan paham tentang bagaimana cara mengelola pembelajaran dengan baik. Pengelolaan pembelajaran merupakan sesuatu yang penting dalam pendidikan karena, tanpa pengelolaan yang baik maka proses pembelajaran tidak akan terarah dengan baik sehingga tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan tidak akan tercapai secara optimal.

Sebelum pelaksanaan proses pembelajaran dikelas dilakukan, pengajar terlebih dahulu harus menata, mengorganisasikan isi pembelajaran yang akan diajarkan. Hal ini perlu dilakukan agar isi pembelajaran yang akan diajarkan mudah dipahami siswa. Demikian pula selama proses pembelajaran, pengajar diharapkan mampu menumbuhkan, meningkatkan, dan mempertahankan motivasi belajar siswa. Tanpa adanya motivasi belajar siswa yang tinggi, kiranya sulit bagi guru untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Oleh karena itu, guru harus mampu menerapkan strategi motivasional dalam tindak pembelajarannya. Pada hakikatnya program pembelajaran bertujuan tidak hanya memahami dan menguasai apa dan bagaimana suatu terjadi, tetapi juga member pemahaman dan penguasaan tentang mengapa hal itu terjadi. Berpijak pada permasalahan tersebut, maka pembelajaran pemecahan masalah sangat penting untuk diajarkan.

Hubungannya, Strategi pembelajaran dipengaruhi oleh kondisi pembelajaran. Strategi pengorganisasian pembelajaran lebih banyak dipengaruhi oleh tujuan pembelajaran dan karakteristik bidang studi. Strategi penyampaian pembelajaran lebih banyak dipengaruhi oleh kendala dan karakteristik pembelajar. Strategi pengelolaan pembelajaran lebih banyak dipengaruhi oleh karakteristik

pebelajar. Hal ini berarti strategi pembelajaran apa yang akan diterapkan harus disesuaikan dengan kondisi yang ada. Hal ini juga menunjukkan bahwa tidak ada satupun atrategi pembelajaran yang sesuai atau cocok diterapkan untuk semua bidang studi atau siswa.

Organisasi isi. langkah-langkah dalam mencapai tujuan pembelajaran atau dengan kata lain menjabarkan tujuan pembelajaran menjadi sub-sub bagian dan keahlian yang akan dicapai. Untuk menjabarkan tujuan pembelajaran umum ke tujuan pembelajaran khusus maka dilakukan analisis pembelajaran.

Proses yang diatur sedemikian rupa menurut langkah-langkah atau aturan tertentu secara professional dan proporsional, sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan lancar, logis, wajar, sistematis, efektif dan efisien. Oleh karena itu perencanaan pembelajaran memiliki fungsi dan kedudukan yang sentral dalam suatu sistem pembelajaran, dan oleh karenanya merencanakan pembelajaran termasuk kedalam salah satu tuntutan kompetensi, terutama terkait dengan kompetensi profesional yang harus dikuasai dan dimiliki setiap pengajar, baik guru pemula maupun pengajar yang sudah senior sekalipun.

G. Memilih dan Menetapkan Strategi Pembelajaran

Penyampaian pembelajaran. Strategi penyampaian isi pembelajaran merupakan komponen variabel metode untuk melaksanakan program pembelajaran. sekurang-kurangnya ada 2 fungsi dari strategi ini, yaitu: (1) menyampaikan isi pembelajaran kepada pebelajar, dan (2) menyediakan informasi/bahan-bahan yang diperlukan pebelajar untuk menampilkan unjuk-kerja (seperti latihan dan tes). Strategi penyampaian mencakup lingkungan fisik, dosen, bahan-bahan pembelajaran, dan kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan pembelajaran. Atau, dengan kata lain, media merupakan satu

komponen penting dari strategi penyampaian pembelajaran. Itulah sebabnya, media pembelajaran merupakan bidang kajian utama strategi ini. Penyampaian menggunakan cetak, audi, audiovisual, komputer, internet, mobile.

Penyampaian isi pembelajaran dikelas, menggunakan tatap muka, online (menggunakan pembelajaran menggunakan internet), offline (pembelajaran tidak menggunakan jaringan internet), sedangkan pembelajaran praktek Sepakbola lebih sering menggunakan tatap muka yang disesuaikan dengan materi yang diberikan.

Strategi Pengelolaan. Strategi ini berkaitan dengan pengambilan keputusan tentang strategi pengorganisasian dan strategi penyampaian mana yang digunakan selama proses pembelajaran, (1) penjadwalan, (2) pembuatan catatan kemajuan belajar, (3) pengelolaan motivasi, dan (4) kontrol belajar.

Proses kemajuan dengan penjadwalan pembelajaran yang disajikan ke dalam 16 pertemuan, dengan pembagian praktek teori yang seimbang. Pembuatan catatan kemajuan dilakukan setiap selesai pembelajaran, untuk memantau kemajuan belajar baik yang dilakukan secara berkelompok, dan individu oleh mahasiswa (pebelajar) dan pengajar. Pengelolaan motivasi dilakukan kepada mahasiswa (pebelajar) pada saat pembelajaran berlangsung, dengan memberikan *reinforcement dan punishment* sesuai dengan umpan balik yang dilakukan oleh mahasiswa (pebelajar). Kontrol belajar dilakukan oleh mahasiswa (pebelajar) dan pengajar yang saling memberikan umpan balik dan pengajar memberikan review serta evaluasi yang disesuaikan dengan materi.

Pengelolaan kelas tidak hanya berupa pengaturan kelas, fasilitas fisik dan rutinitas, melainkan juga mengelola berbagai hal yang tercakup dalam komponen pembelajaran. Kegiatan pengelolaan kelas dimaksudkan untuk menciptakan dan mempertahankan suasana dan kondisi kelas yang

kondusif. Sehingga proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Efektif berarti tercapainya tujuan sesuai dengan perencanaan yang dibuat secara tepat. Efisien adalah pencapaian tujuan pembelajaran sebagaimana yang direncanakan dengan lebih cepat. Kedua tujuan ini harus dicapai dalam kelas, karena di kelaslah segala aspek pembelajaran bertemu dan berproses. Pembelajaran dengan segala kemampuannya, pembelajar dengan segala latar belakang dan sifat-sifat individualnya.

Kurikulum dengan segala komponennya, dan materi serta sumber pelajaran dengan segala pokok bahasanya bertemu dan berpadu serta berinteraksi di kelas. Bahkan hasil dari pendidikan secara keseluruhan sangat ditentukan oleh apa yang terjadi di kelas. Oleh sebab itu sudah selaknyanya kelas dikelola dengan baik, profesional, dan harus terus-menerus dalam perbaikan (*continoues improvment*).

Kegiatan Penyajian Isi Pembelajaran:

1. Presentasi kelompok dipimpin oleh moderator yang mengatur jalannya presentasi, tanya jawab, maupun saran dari dosen hanya untuk melengkapi dan menguatkan presentasi siswa makalah yang disajikan baik berkaitan dengan substansi maupun format penyajian.
2. Presentasi yang dilakukan alokasi waktu paling lama 20 menit , pembandingan paling lama 15 menit, dilanjutkan dengan tanya jawab dengan peserta dan saran dari dosen matakuliah. Selanjutnya 2x 45 menit waktu yang tersisa digunakan untuk praktek.
3. Moderator melaporkan hasil penilaian dari peserta diskusi diserahkan pada ketua kelas. Ketua kelas menyerahkan kepada dosen pengampu pada selesainya pembelajaran.

FORMAT PENILAIAN PRESENTASI

Nama Mahasiswa/Kelompok :

Mata Kuliah :

Hari/Tanggal :

No	Aspek	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Kemenarikan presentasi (Power Point/sejenis)	1	2	3	4	5
2	Isi Makalah	1	2	3	4	5
3	Penguasaan isi	1	2	3	4	5
4	Wawasan pengetahuan dalam menjawab pertanyaan	1	2	3	4	5
5	Kemampuan komunikasi ilmiah	1	2	3	4	5
6	Kemutakhiran Sumber	1	2	3	4	5
	SKOR RATA-RATA					

Yang menilai,

(_____)

Refleksi/ Catatan Kemajuan Belajar

Refleksi/ catatan kemajuan belajar wajib di miliki oleh mahasiswa. Setiap mahasiswa mencatat setiap materi tentang keberhasilan mencapai kompetensi belajar, menuliskan kendala atau permasalahan yang dihadapi, sumber belajar yang digunakan kemudian merangkum alternatif yang digunakan dalam mencapai tujuan. Refleksi kemajuan belajar ini dilakukan dengan membentuk kelompok. Setiap kelompok yang terdiri dari minimal 3 mahasiswa dan maksimal 5 mahasiswa. Sehingga dari tabel tersebut mahasiswa bisa menganalisis dan aktif dalam mengevaluasi kelompok belajar secara mandiri, kemudian ditunjukkan kepada dosen (pengajar) guna mendapatkan saran untuk evaluasi diri. Untuk lebih jelasnya bisa dituliskan dalam bentuk tabel seperti berikut:

No	Nama	SK & KD Yang Telah dikuasai	SK & KD Yang Belum dikuasai Menyebutkan Alasannya	Kendala/ Masalah yang dihadapi	Sumber belajar yang digunakan	Solusi
1						
2						
3						

Kontrol Pembelajaran

Kontrol Pembelajaran dilakukan dengan tugas pembelajaran: Setiap mahasiswa dinyatakan berhasil menyelesaikan sekolah teori dan praktek, apabila mengikuti sekurang-kurangnya 80% program kegiatan pembelajaran yang telah dirancang baik tatap muka dikelas, presentasi, tugas individu, dan tugas lain yang telah disepakati bersama pada awal pembelajaran.

Tugas Individu:

1. Membuat makalah dan menyajikan 1 makalah individual. Jadwal penyajian sesuai dengan program pembelajaran yang telah dirancang.
2. Mengerjakan soal-soal yang diberikan pembina matakuliah pada setiap pertemuan sesuai agenda pembahasan. Dikumpulkan pada pertemuan selanjutnya.

Nilai Hasil Belajar Siswa

Penilaian meliputi aspek pembelajaran: Partisipasi dalam pelaksanaan program, tugas-tugas, dan ujian. Peluang pencapaian menggunakan acuan klasifikasi kualitas A sampai D. Contoh sebagai berikut:

Nilai A : Apabila siswa mengikuti program kegiatan pembelajaran sekurang-kurangnya 80%. Mengikuti ujian akhir semester. Menyelesaikan tugas (makalah) individu sesuai waktu yang telah

ditetapkan. Kualitas makalah dinilai oleh peserta lainnya dan dosen matakuliah.

Nilai D : Apabila mengikuti kurang dari 80%. Tidak mengikuti ujian tengah semester dan ujian akhir semester. Tidak menyelesaikan tugas individu atau tidak sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

H. Mengembangkan Sumber Belajar

Pembelajaran merupakan suatu proses yang sistematis yang meliputi banyak komponen. Komponen tersebut antara lain adalah tujuan, bahan pelajaran, metode, alat dan sumber belajar serta evaluasi. Sumber belajar dan bahan ajar merupakan suatu unsur yang memiliki peranan penting dalam menentukan proses belajar agar pembelajaran menjadi efektif dan efisien dalam pencapaian tujuan. Sebuah kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan efisien dalam usaha pencapaian tujuan instruksional jika melibatkan komponen proses belajar secara terencana, sebab sumber belajar sebagai komponen penting dan sangat besar manfaatnya.

Berdasarkan dengan pengertian di atas, sumber belajar dan bahan yang terdapat di dalam laboratorium komputer antara lain sebagai tempat menyajikan materi pembelajaran lainnya. Sebagai alat, laboratorium komputer dapat dijadikan pengganti guru untuk menjelaskan materi melalui pemutaran CD pendidikan di komputer. Selain itu, laboratorium komputer juga dapat dijadikan alat bantu menyelesaikan tugas guru atau siswa yang bisa diselesaikan melalui penggunaan komputer.

Sumber belajar untuk memfasilitasi belajar bagi pembelajar pada pembelajaran berbasis blended learning pada dasarnya terdiri atas: tatap muka, *offline*, dan *online*. Dalam tahap ini akan dilakukan pemilihan media sebagai sumber belajar sesuai ketersediaan teknologi dalam lingkungan belajar yang dianggap terbaik dalam menyampaikan informasi atau materi pembelajaran. Analisis ini didasarkan pada

ketersediaan dan akses teknologi dalam lingkungan belajar, kedekatan pebelajar dan kemudahan dalam menggunakan teknologi tersebut, serta kemampuan media dalam menyampaikan materi. Dari hasil analisis ini akan ditentukan media yang paling cocok untuk dikembangkan.

I. Uji coba

Evaluasi yang dilakukan merupakan evaluasi formatif yang bertujuan untuk memperbaiki. Dalam penelitian ini yang akan dilakukan adalah evaluasi formatif, sehingga evaluasi hanya sebatas review para ahli, uji coba perorangan, kelompok kecil, maupun lapangan.

Uji coba:



1. Uji coba produk perorangan (dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti matakuliah Teori dan Praktek sepakbola dengan menggunakan 3 subjek).
2. Merevisi hasil uji coba (sesuai dengan hasil uji coba perorangan).

3. Uji coba kelompok kecil (dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti matakuliah Teori dan Praktek Sepakbola dengan menggunakan 5-7 subjek).
4. Merevisi hasil uji coba (sesuai dengan hasil uji coba perorangan).
5. Uji lapangan utama (dilakukan pada yang mengikuti matakuliah Teori dan Praktek Sepakbola dengan menggunakan 30 subjek).

J. Revisi

Berdasarkan uji coba perorangan, uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok lapangan yang direvisi dari langkah ke 7. Instrument dengan penyebaran angket tentang rancangan program pembelajaran maka bisa dilakukan revisi dengan hasil ada beberapa tambahan dan saran terhadap materi.

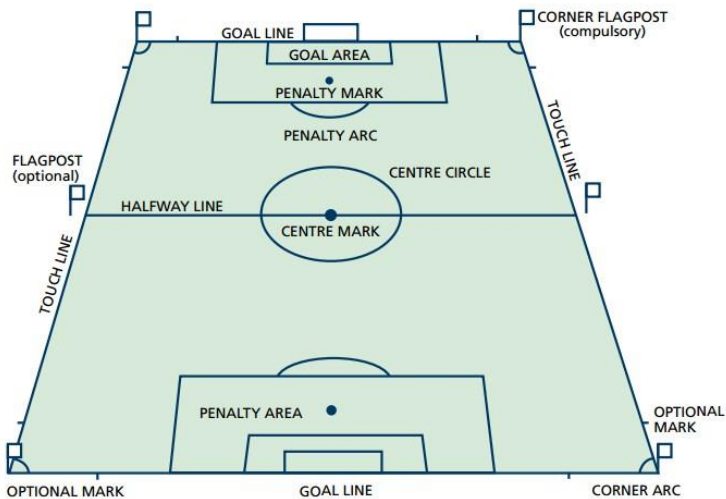
K. Protipe Pembelajaran Berbasis Blended Learning

Setelah proses perbaikan dilakukan dan dikonfirmasi kembali, yang telah diidentifikasi dari tahap analisis terdiri atas tiga kegiatan yaitu: (1) analisis kebutuhan pemecahan masalah, (2) identifikasi sumber belajar dan kendala-kendala dalam mengaplikasikan pembelajaran berbasis blended learning, dan (3) identifikasi karakteristik pebelajar. Tahap rancangan terdiri atas tiga kegiatan, yaitu: (4) menetapkan tujuan pembelajaran, (5) Memilih dan menetapkan strategi pembelajaran, (6) mengembangkan sumber belajar. Tahap evaluasi terdiri atas kegiatan, yaitu: (7) uji coba, (8) revisi, (9) hasil dari rancangan tersebut merupakan prototipe, yang dapat dilaksanakan untuk kepentingan pembelajaran berbasis blended learning. Hasil akhir adalah rancangan program sekolah sepakbola.

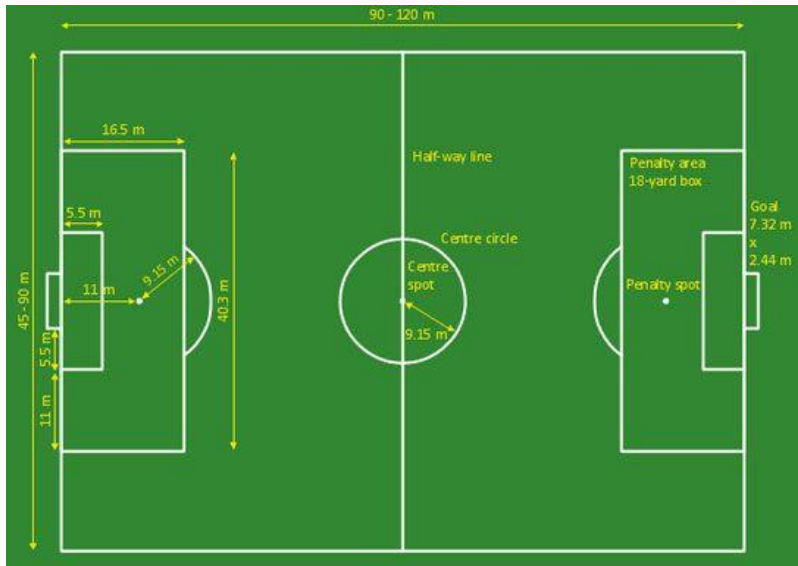
BAB 4 SARANA DAN PRASARANA

1. Lapangan Permainan

Lapangan merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepakbola, tidak ada lapangan untuk bermain berarti tidak ada sepakbola. Untuk bermain sepakbola dalam rangka permainan rekreasi tidak ditetapkan standarnya, namun dalam sebuah olahraga kompetitif maka semuanya sudah diatur oleh organisasi yang menaungi olahraga tersebut dalam hal ini FIFA. Untuk lapangan sendiri digunakan rumput dibagian atasnya, rumput ini berbeda-beda kualitasnya.



Adapun ukuran lapangan sepakbola secara umum bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Panjang lapangan : 90-120 m.

Lebar lapangan : 45-90 m.

Panjang kotak penalty : 40 m.

Lebar kotak penalty : 16 m.

Jarak tendang penalty : 11 m.

Ukuran lingkaran tengah lapangan : 9,5 m.

Tinggi gawang : 2,4 m.

Lebar gawang : 7, 3 m.

Panjang area gawang : 18,32 m.

Lebar area gawang : 5,5 m.

Tinggi tiang Bendera Sudut : 1,5 m.

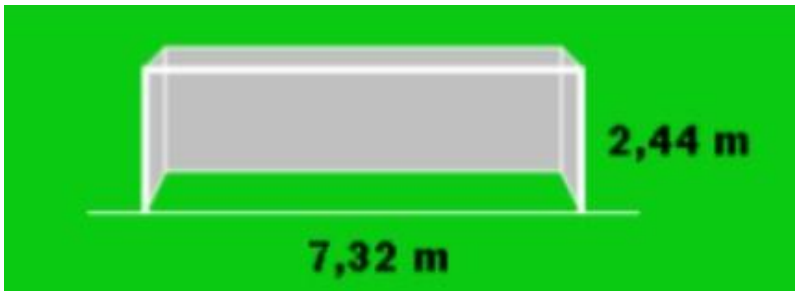


Pada setiap ujung sudut lapangan dilengkapi dengan tiang yang dipasing bender pada ujungnya, hal ini sebagai penanda tendangan sudut, lapangan juga dilengkapi dengan garis berwarna putih berdiameter 12 cm.

Pertandingan yang diadakan dalam skala dalam negeri bisa disebut juga standar nasional, lapangan yang digunakan dalam pertandingan ini biasanya memiliki ukuran yang sedikit lebih sempit dibandingkan dengan lapangan skala internasional. Ukuran panjang lapangan standar nasional yang digunakan yaitu kisaran antara 90m sampai 120 m untuk panjang dan lebar yang harus memenuhi yaitu antara 45 m sampai 90 m, ukuran tersebut merupakan ketentuan yang sudah berlaku sejak lama. Secara rinci lapangan nasional memiliki ukuran sebagai berikut:

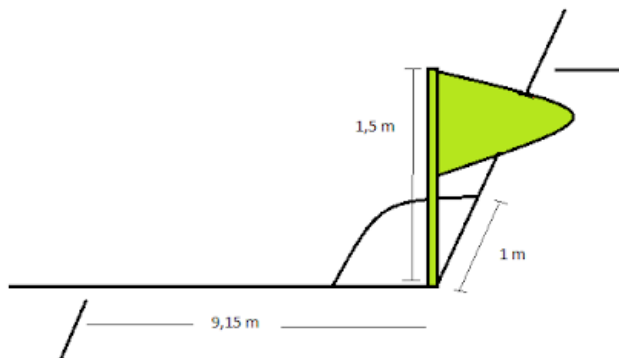
1. Ukuran 9,15 m terletak digunakan untuk ukuran lingkaran tengah lapang
2. Ukuran kotak kiper yang digunakan yaitu 18. 30 m x 5,5 m

3. Kotak pinalti yang disediakan tepat didepan gawang memiliki ukuran 40,3 m x 16,5 m



Lapangan standar internasional pastinya memiliki ukuran yang sedikit lebih luas dibandingkan dengan lapangan skala nasional hal ini dikarenakan permainan skala ini jauh lebih dibuat menantang dengan ukuran lapang yang luas. Kriteria ukuran lapangan sepakbola le adalah sebagai berikut:

1. Ukuran panjang lapang yang memenuhi kriteria yaitu 100 m hingga 110m dengan lebar antara 64m hingga 75 m
2. Ukuran gawang atau kotak kiper yaitu tinggi 2,44 m dan lebar 7,32 m
3. Ukuran kotak pinalti sama dengan lapangan standar nasional



Tiang sudut/penjuru : Tiang ini ditancapkan di masing-masing sudut lapangan dan diperbolehkan juga di dipinggir lapangan, tepat di garis tengah. Fungsinya untuk menentukan apakah bola keluar melalui garis pinggir lapangan atau garis gawang. Tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 m dan harus dipasangi bendera di atasnya.



2. Bola

Meskipun bola telah disediakan oleh penyelenggara saat pertandingan, namun memiliki bola sendiri merupakan hal yang sangat baik bahkan dianjurkan. Dengan memiliki

bola sendiri maka anda dapat mempraktekkan bermacam-macam cara atau teknik serta kemampuan memainkan bola dengan lebih cepat.

Dalam sebuah pertandingan resmi, bola yang digunakan harus memenuhi standar yang telah ditetapkan. Sementara untuk tahapan sedang berlatih, ukuran dan standar bola yang digunakan bersifat fleksibel. Untuk para pemain usia muda lebih baik jika berlatih dengan bola yang ukurannya sedikit lebih kecil dengan bobot yang lebih ringan. Persyaratan untuk bola standar adalah sebagai berikut:

1. **Bentuk bola**

Bulat sudah pasti menjadi hak paten dari FIFA. Namun bulatnya bola menurut FIFA harus

sesempurna mungkin. Bentuk bulat sempurna akan menjadikan bola stabil saat menggelinding maupun saat berputar ke udara. Bola yang memiliki bentuk bulat sempurna juga akan memudahkan pemain untuk mengontrolnya.

2. ***Bahan bola***

Dari segi bahan yang digunakan untuk membuat bola juga menjadi perhatian FIFA. Tidak semua material bisa dijadikan bahan untuk membuat bola. Meski tak dirilis secara rinci, namun FIFA menentukan bahan yang digunakan membuat bola sepak harus terbuat dari kulit atau berbahan lain sejenisnya. Di mana kulit tersebut dianggap sebagai bahan yang paling cocok untuk dipakai pada olahraga bola ini.

3. ***Ukuran Bola***

FIFA juga menentukan diameter dan keliling bola. Ukuran bola untuk pertandingan sepak bola standar internasional yang telah ditentukan oleh FIFA memiliki keliling lingkaran minimal 68 cm dan maksimal 71 cm atau dengan ukuran diameter lingkaran bolanya sekitar 21 – 22,5 cm.

4. ***Berat Bola***

FIFA menentukan berat bola antara 410 gram hingga maksimal 450 gram. Berat bola sepak memang sedikit lebih berat jika dibandingkan dengan bola futsal.

5. ***Tekanan Udara***

Tekanan bola juga merupakan hal penting. Untuk itu FIFA juga memiliki regulasi khusus dalam mengatur hal ini. Tekanan isi udara dalam bola sepak yaitu diatur

pada tekanan antara 8–12 psi. Artinya jika bola dijatuhkan ke tanah, kelembaman atau pemantulan bola sekitar 60 persen. Atau saat bola dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, maka bola harus memantul balik setinggi 60 cm.



3. Kostum

Identitas sebuah tim seringkali dilihat dari karakter serta warna kostum yang dikenakan pada saat bertanding. Dewasa ini sering kita temukan sebutan untuk satu tim kesebelasan yang diambil berdasarkan corak dan warna kostum yang

dikenakan. Kesebelasan Liverpool dari Inggris lazim dipanggil dengan sebutan *The Reds* atau Si Merah karena kostum kebesaran yang mereka kenakan sewaktu bertanding berwarna merah. Atau julukan *The Yellow Submarine* atau kapal selam kuning untuk klub Villareal dari Spanyol yang mempunyai kostum kebanggaan berwarna kuning.

Di Indonesia sendiri kita mengenal julukan tim Merah Putih untuk kesebelasan timnas Indonesia karena kostum yang mereka kebiasaannya menggunakan seragam kostum dengan motif warna merah dan putih sewaktu bertanding.

Untuk para pemain pemula, kostum dengan warna dan model dari tim sepakbola favorit akan bisa membangun rasa bangga dan kepercayaan diri. Kaos ini bagus untuk latihan tetapi tidak proporsional dikenakan ketika bermain, kecuali jika rekan yang lain mempunyai kaos yang mirip. Anda perlu untuk mengenali para pemain dari tim secara sekilas pandang sehingga bisa mengoperkan bola dengan benar saat berada dibawah tekanan.

Seorang kiper harus mempunyai perhatian khusus mengenai kelengkapan peralatannya. Pakaian berlapis sangat penting karena akan melindungi pinggul, bahu dan siku. Kiper biasanya terlalu minim pergerakan dan lebih banyak berdiri dibanding pemain lain. Untuk itu kaos atasan yang hangat atau ekstra sweater sangat diperlukan bagi kiper ketika bermain dalam cuaca yang dingin.

Biasanya kiper memakai sarung tangan. Ada beberapa macam model sarung tangan yang tersedia dengan desai untuk telapak tangan dan jari-jari khusus untuk memberikan daya cengkram yang lebih kuat pada saat menangkap bola. Jangan sekali-kali membeli sarung tangan yang besar karena jika

sarung tangan tersebut lepas dari tangan, maka secara otomatis bola juga akan lepas dari tangkapan.

Pada saat bermain jangan memakai sesuatu atau aksesoris yang mungkin bisa membahayakan diri sendiri dan pemain lain, seperti mengenakan jam tangan, gelang bahkan anting-anting. Untuk tahap pemanasan dan menjaga badan agar tetap hangat sewaktu anda bermain dalam cuaca dingin, baik sebelum



maupun sesudah permainan, kenakanlah pakaian yang hangat baik itu jenis sweater maupun jaket.



4. Pelindung Kaki (*Shin Guard*)

Kaki sebagai alat yang digunakan dalam bermain bola sangat memerlukan pelindung, hal ini tentu saja dibutuhkan agar pemain tidak ragu untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya sewaktu bertanding. Meskipun alat ini pada awalnya tidak digunakan dalam dunia sepakbola, namun seiring berjalannya waktu, permainan

sepakbola menjadi begitu keras dan bahkan bisa mematahkan kaki lawan. Awalnya pelindung kaki terbuat dari besi yang kemudian dilapisi karet pada bagian dalamnya, namun seiring berjalannya waktu penggunaan besi digantikan oleh plastik ringan namun kuat, hal ini juga lebih nyaman untuk dipakai oleh pemain.

Federasi Sepakbola Internasional (FIFA) menyatakan dengan tegas bahwa pelindung kaki harus dipakai oleh semua pemain ketika bermain dalam pertandingan resmi. Peraturan ini bertujuan untuk melindungi kaki pemain. Dalam permainan sepakbola, kaki anda pasti beresiko mendapat tendangan maupun sambaran dari kaki lawan, dan pelindung tulang kering akan melindungi anda dari ancaman-ancaman seperti itu, serta melindungi dari rasa sakit dan memar sewaktu terjadi benturan.

5. Sarung Tangan Kiper



Sarung tangan merupakan salah satu perlengkapan penting untuk penjaga gawang, posisi ini adalah satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dalam area gawangnya. Sarung tangan kiper ini dibutuhkan agar supaya tangkapannya lebih lengket serta melindungi tangan dari terjangan kaki lawan.

Sarung tangan untuk kiper jelas berbeda dengan sarung tangan biasa, karena sarung tangan ini khusus didesain untuk

digunakan menangkap bola, jadi tidak boleh dipakai untuk hal lainnya.

Itulah beberapa sarana dan prasarana umum yang digunakan saat bermain bola, tentunya dengan menggunakan semua perlengkapan tadi dan ditunjang oleh kondisi lapangan yang memadai akan membuat aktivitas sepakbola anda lebih menyenangkan. Selain itu, selain sebagai penunjang performa dilapangan, perlengkapan diatas juga dibutuhkan untuk meminimalisir cedera yang mungkin anda alami sewaktu bermain.



6. Sepatu

Salah satu perlengkapan penting yang harus disiapkan untuk bermain sepakbola adalah sepatu. Dahulu sepatu sepakbola dibuat sedemikian rupa sehingga menyentuh mata

kaki. Sepatu model seperti ini sudah pasti sangat berat terasa di kaki. Namun seiring dengan berjalannya waktu, perkembangan dan inovasi, sepatu sepakbola telah didesain sedemikian rupa sehingga tidak lagi mencapai mata kaki. Dengan desain demikian akan terasa leluasa di kaki, berbobot ringan. Sepatu yang terbuat dari kulit akan memberikan perlindungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan sepatu yang terbuat dari bahan lainnya.

Sepatu anda adalah bagian yang paling penting dari perlengkapan permainan. Ukuran sepatu yang dipakai harus benar-benar pas. Olehnya itu periksa dengan teliti pada saat anda membeli sepatu. Sepatu dengan kualitas yang baik dan ukuran yang pas di kaki akan lebih terasa enak dan mendukung untuk mengontrol bola. Anda tidak mungkin bisa bermain dengan baik apabila kaki terasa sakit atau melepuh lantaran ukuran sepatu yang terlalu sempit, karenanya ukuran sepatu harus pas baik panjang maupun lebarnya. Hal yang biasa terjadi apabila sepatu kekecilan adalah jempol kaki akan kejang dan apabila sepatu terlalu besar maka tumit akan melepuh atau terluka karena tumit bergerak keatas dan kebawah sehingga terjadi gesekan dengan dinding sepatu.

Sebelum memilih, cobalah sepatu-sepatu dari berbagai macam merk atau pabrik. Untuk bisa merasakannya, anda harus berjalan keliling sedikit dengan sepatu baru itu untuk mencoba dan merasakan nyama tidaknya.

Jika membeli sepatu untuk anak-anak muda yang masih mengalami masa pertumbuhan, anda harus membuat keseimbangan antara ruang untuk pertumbuhan dan kebutuhan pada kecocokan (pas) pada kaki untuk memperoleh kontrol bola yang baik. Kaki anak-anak bisa dengan mudah luka oleh sepatu yang terlalu sempit. Maka memeriksa ukuran sepatu dengan cermat merupakan hal yang sangt penting.

Memakai sepasang kaos kaki tambahan dalam sepatu yang sedikit kebesaran akan membantu, tetapi perlu diingat



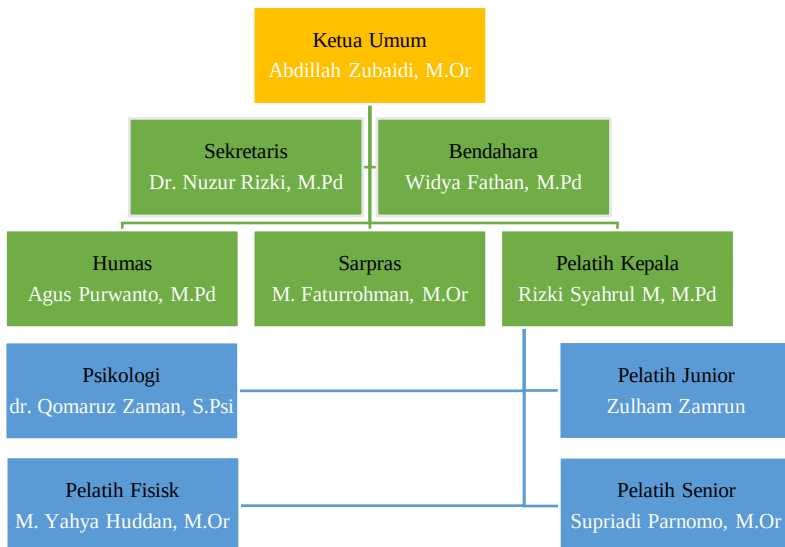
bahwa pemain muda bagaimanapun juga cukup sering membutuhkan sepatu baru. Adalah tindakan yang kurang bijak jika mencoba bermain dengan memakai sepatu dengan ukuran yang kebesaran, akan sulit bermain bagus dengan kondisi sepatu yang demikian itu.

Anda bisa mengikat tali sepatu dengan rapi seperti kebiasaan normal atau mengikat ujungnya di sekeliling kura-kura kaki agar lebih pas.

BAB 5 STRUKTUR ORGANISASI

Pembina	: Dr. H. Suaris Amir, M.Pd. S.Or
Pelindung	: Muhamad Yusuf Bachtiar, M.Pd
Penasehat	: Arya Pamungkas, M.Or
Ketua Umum	: Abdillah Zubaidi, M.Or
Sekretaris	: Dr. Nuzur Rizki, M.Pd
Bendahara	: Widya Fathan, M.Pd
Humas	: Agus Purwanto, M.Pd
Sarpras	: M. Faturrohman, M.Or
Pelatih Kepala	: Rizki Syahrul M, M.Pd
Pelatih Junior	: Zulham Zamrun
Pelatih Senior	: Supriadi Parnomo, M.Or
Pelatih Fisik	: M. Yahya Huddan, M.Or
Psikolog	: dr. Qomaruz Zaman, S.Psi

Bagan struktur organisasi dapat dilihat pada Bagan 3.1 di halaman berikutnya.



BAB 6 EVALUASI

Evaluasi yang digunakan adalah dengan melakukan penilaian dan tes pada aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Penilaian aspek afektif dilakukan dengan penilaian sikap, penilaian aspek kognitif dilakukan menggunakan butir-butir soal pilihan ganda (*multiple choice*), dan penilaian aspek psikomotor dilakukan menggunakan tes dan pengukuran.

A. ASPEK KOGNITIF

Penilaian kognitif dilakukan dengan menggunakan butir-butir soal menggunakan pilihan ganda (*multiple choice*) yang mempunyai tujuan untuk memberikan tes kemampuan terhadap materi yang telah dipelajari dan sejauh mana materi telah dikuasai.

Materi Sepakbola

1. Permainan sepak bola berasal dari negara
 - a. Amerika
 - b. Inggris
 - c. Brasil
 - d. Prancis
2. Tinggi gawang dalam permainan sepak bola adalah
 - a. 2,20 meter
 - b. 2,22 meter
 - c. 2,41 meter
 - d. 2,44 meter
3. Lingkaran tengah pada lapangan sepak bola berukuran
 - a. 9,10 meter
 - b. 9,20 meter
 - c. 9,15 meter

- d. 9,25 meter
- 4. Lama permainan sepak bola adalah
 - a. 2 x 30 menit
 - b. 2 x 35 menit
 - c. 2 x 40 menit
 - d. 2 x 45 menit
- 5. Berikut nama lain sepak bola adalah
 - a. seccor
 - b. coach
 - c. soccer
 - d. coach
- 6. Induk organisasi sepak bola internasional adalah
 - a. FIFA
 - b. FIBA
 - c. FIHA
 - d. FINA
- 7. FIFA terbentuk sejak tahun
 - a. 1940
 - b. 1904
 - c. 1934
 - d. 1947
- 8. Jumlah pemain sepak bola dalam satu regu adalah
 - a. 9 orang
 - b. 10 orang
 - c. 11 orang
 - d. 12 orang
- 9. Lebar lapangan sepak bola adalah
 - a. 64 meter – 75 meter

- b. 65 meter – 74 meter
 - c. 66 meter – 75 meter
 - d. 75 meter – 65 meter
10. Jika bola keluar melewati garis samping lapangan pada permainan sepak bola disebut
- a. free kick
 - b. hand ball
 - c. corner kick
 - d. out ball
11. PSSI terbentuk pada tanggal
- a. 15 maret 1960
 - b. 19 april 1930
 - c. 29 april 1930
 - d. 5 mei 1945
12. Pemain sepak bola yang boleh memegang bola adalah
- a. center
 - b. striker
 - c. keeper
 - d. back
13. Tugas linesman adalah
- a. memimpin pertandingan
 - b. megordinir pemain
 - c. membantu wasit
 - d. mengganggu pertandingan
14. Piala sepak bola yang diperebutkan antarnegara sedunia dinamakan
- a. World Cup
 - b. Copa Cup
 - c. Champion Cup

- d. Carbilon Cup
15. Pendiri pemain sepak bola di Indonesia adalah
- a. Cokra Negoro
 - b. sosro negoro
 - c. suratin sosro sugondo
 - d. Hamengku Buwono
16. Induk organisasi sepak bola nasional adalah
- a. PSVI
 - b. PSBI
 - c. PSSI
 - d. FIFA
17. Seseorang yang bertugas memimpin dan membina suatu tim disebut
- a. Linesman
 - b. Pelatih
 - c. Wasit
 - d. juri
18. Teknik menahan atau menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut, kecuali
- a. dengan kaki tumit bagian dalam
 - b. dengan kaki bagian samping
 - c. dengan kaki bagian luar
 - d. dengan kaki bagian bawah
19. Watu istirahat dalam permainan sepak bola adalah
- a. 5 menit
 - b. 10 menit
 - c. 15 menit
 - d. 20 menit

20. Istilah merampas bola dalam permainan sepak bola adalah
- a. tackling
 - b. passing
 - c. throw in
 - d. dribbling
21. Pemain yang mendapatkan hukuman dari wasit disebut
- a. offside
 - b. corner kick
 - c. penalty kick
 - d. free kick
22. Batas minimal pemain sepak bola adalah
- a. 6 orang
 - b. 7 orang
 - c. 8 orang
 - d. 9 orang
23. Seorang pemain sepak bola yang menyentuh bola dengan tangan maka akan mendapatkan hukuman
- a. out ball
 - b. corner kick
 - c. throw in
 - d. hand ball
24. Jarak tendangan penalty dengan garis gawang adalah
- a. 9 meter
 - b. 10 meter
 - c. 11 meter
 - d. 12 meter
25. Menghentikan pertandingan adalah salah satu tugas dari
- a. wasit

- b. hakim garis
 - c. pelatih
 - d. juri
26. Jika pemain mendapatkan hukuman di depan gawang dengan jarak sebelas disebut
- a. corner
 - b. penalty
 - c. offside
 - d. out ball
27. Pemain poros haling yang paling berat tugasnya adalah pola
- a. piramida
 - b. 4 – 2 – 4
 - c. 5 – 2 – 3
 - d. w-m
28. Pola permainan yang dapat melakukan penyerangan dengan 6 orang dan dapat bertahan 4 orang adalah
- a. 4 – 2 – 4
 - b. 2 – 4 – 4
 - c. 4 – 3 – 3
 - d. 5 – 2 – 3
29. Untuk teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan
- a. ujung kaki
 - b. bagian belakang kaki
 - c. kaki bagian dalam
 - d. telapak kaki
30. Untuk memperoleh tendangan melambung kita tendang bola pada bagian

- a. belakang bawah
- b. samping kanan
- c. samping atas
- d. punggung atas

B. ASPEK AFEKTIF

Penilaian afektif dilakukan dengan menggunakan pengamatan yang meliputi berbagai aspek sikap. Penilaian afektif dapat dijabarkan pada Tabel 4.1 di bawah ini.

Tabel 4.1 Penilaian Afektif

No	Aspek	Keterangan
1	Sikap keseharian	
2	Sikap spiritual	
3	Sikap kedisiplinan	
4	Sikap kerjasama	
5	Sikap sportif	

C. ASPEK PSIKOMOTOR

Penilaian psikomotor dilakukan dengan menggunakan tes pada aspek-aspek yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan teknik dasar. Jenis tes yang dilakukan meliputi: 1) *heading*; 2) *passing & stopping*; 3) *dribbling*; dan 4) *shooting*.

1. *Heading*

a) Tujuan

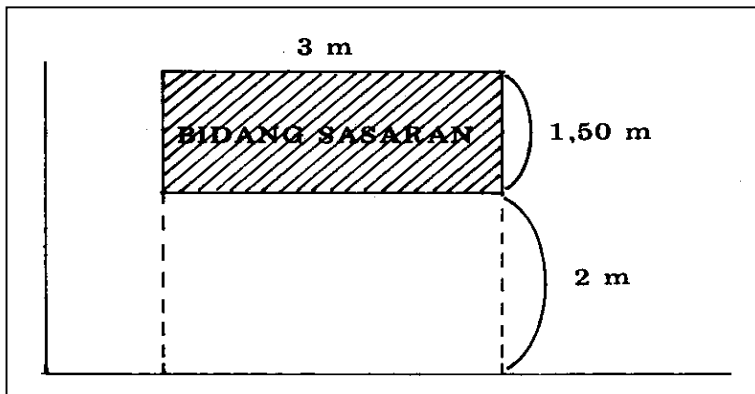
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan memainkan bola dengan kepala.

b) Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola sepak 1 buah.
- 2) Stop-watch 1 buah.
- 3) Seperangkat alat tulis dan formulir.

- 4) Dinding pantul dan dinding sasaran (tembok atau dinding papan yang kuat), minimal sama dengan ukuran untuk tes. Bentuk dan ukuran dapat dilihat pada Gambar 2.1
- c) Pengetes
 - 1) Pengambil waktu 1 orang.
 - 2) Pengawas merangkap pencatat 1 orang.
- d) Pelaksanaan tes

Pengambil waktu memberi aba-aba *SIAP*, testee berdiri menghadap ke dinding pantul dengan bola di tangan dalam keadaan siap memulai tes (Gambar 2a). Pengambil waktu kemudian memberi aba-aba *YA*, dan testee segera memantulkan bola ke dinding pantul. Selanjutnya testee memantulkan bola kembali ke dinding dengan menggunakan kepala, dan ini harus dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik (Gambar 2b). Apabila bola jatuh di tanah, maka testee harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan.



Gambar 2.1 Dinding pantul dan dinding sasaran



Gambar 2.2a dan 2.2b Persiapan Tes

Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba *YA* stopwatch dijalankan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan stopwatchnya. Tugas pengawas memperhatikan sundulan bola yang dilakukan testi secara syah dan masuk ke daerah sasaran.

e) Pencatatan hasil

- 1) Lemparan bola pertama ke arah tembok yang masuk daerah sasaran belum dihitung sebagai skor tes.
- 2) Skor tes mulai dihitung setelah bola dilempar ke daerah sasaran, memantul, disundul oleh testi dan masuk daerah sasaran.
- 3) Setiap sundulan bola yang dilakukan testi dan masuk ke daerah sasaran atau mengenai garis batas sasaran (1,50 m), testi berhak memperoleh skor satu. Sedangkan bola yang

dipassing dan tidak masuk ke petak sasaran, maka testi memperoleh skor (0) nol.

- 4) Apabila terjadi sundulan bola yang gagal (tidak terkontrol), maka bola boleh dipegang dan segera dilempar kembali ke daerah sasaran. Lemparan ini tidak dihitung sebagai skor tes.
- 5) Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil sundulan bola yang dilakukan selaraa 10 detik, dan bola yang disundul masuk ke daerah sasaran sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

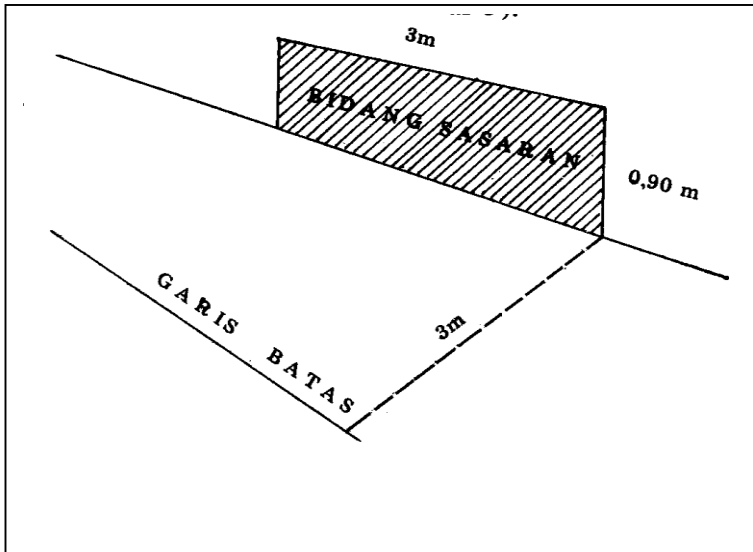
2. *Passing & stopping*

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan menyepak dan menghentikan bola (*passing and stopping*).

b) Alat dan Perlengkapan

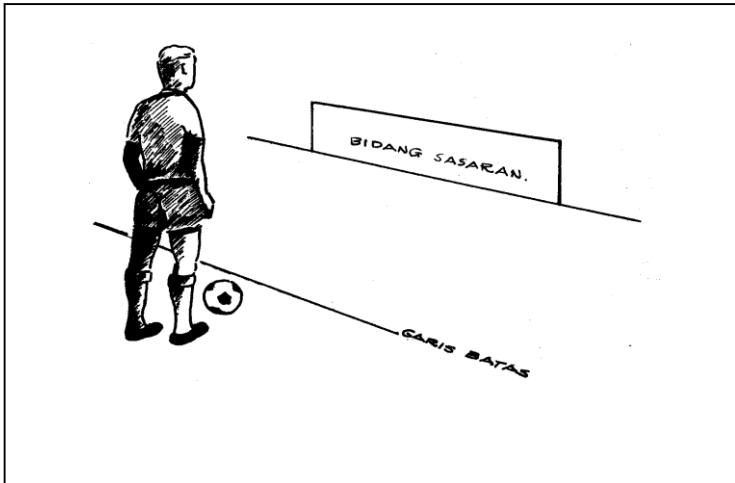
- 1) Bola sepak 1 buah.
- 2) Stop-watch 1 buah.
- 3) Alat tulis, kapur dan formulir.
- 4) Dinding pantul (tembok atau papan), (Gambar 2.3)



Gambar 2.3 Dinding pantul (tembok atau papan)

- c) Pengetes
 - 3) Pengambil waktu 1 orang.
 - 4) Pengawas merangkap pencatat 1 orang.
- d) Pelaksanaan Tes

Testi berdiri di belakang garis batas, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola. Posisi siswa dapat dilihat pada Gambar 3.4.



Gambar 2.4 Posisi siswa siap melakukan tes

Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba *MULAI* dan menjalankan stopwatchnya. Testee segera menyepak bola ke dinding pantul. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera di sepak kembali ke arah dinding sasaran. Tes ini harus dilakukan secara terus-menerus selama 10 detik. Pada waktu menyepak dan menghentikan bola, testi harus tetap berada di belakang garis batas. Apabila testi tidak dapat menghentikan dan menahan bola, maka testi harus mengambil bola tersebut dan memainkan kembali sampai batas waktu yang telah ditentukan. Tepat 10 detik pengambil waktu memberikan aba-aba *STOP* dan menghentikan stopwatchnya. Testi segera berhenti melakukan tes tersebut. Pada waktu pelaksanaan tes, tugas pengawas memperhatikan perkenaan bola ke daerah sasaran dan menghitung jumlah berapa kali testi menyepak dan menghentikan bola dari

belakang garis secara syah selama 10 detik.

e) Pencatatan Hasil

Hasil skor testi adalah keseluruhan hasil menyepak dan menghentikan bola yang dilakukan secara syah dari belakang garis batas selama 10 detik.

3. *Dribbling*

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur keterampilan dan kelincahan menggiring bola menghindari rintangan (*dodging*).

b) Alat dan Perlengkapan

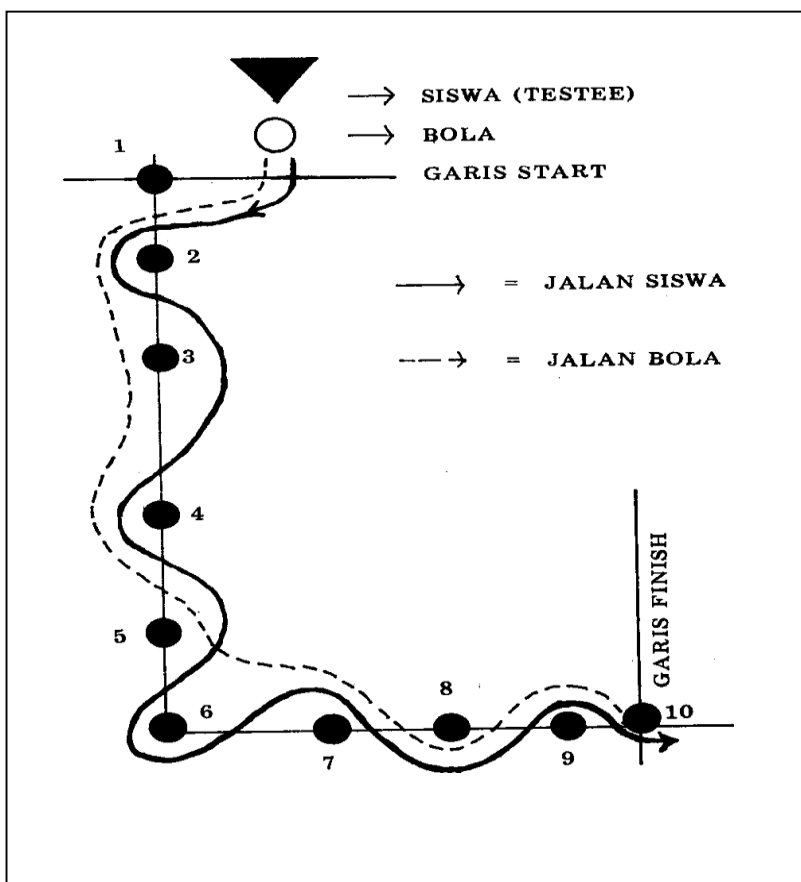
- 1) Bola sepak 2 buah
- 2) Stop-watch 1 buah.
- 3) Tonggak pancang atau lembing 10 buah.
- 4) Alat tulis, kapur dan formulir.
- 5) Lapangan yang rata minimal berukuran 15 X 10 meter.

c) Pengetes

- 1) Pengambil waktu 1 orang.
- 2) Pengawas merangkap pencatat 1 orang.

d) Pelaksanaan Tes

Testi berdiri di belakang bola menghadap arah lintasan yang akan ditempuh dalam keadaan siap menggiring bola. Setelah testi siap, maka pengambil waktu memberi aba-aba *MULAI*, maka testi segera menggiring bola melewati rintangan yang telah dipasang, kecuali pada rintangan ke 3 dan ke 6 bola harus dilewatkan di sebelah rintangan yang dilewatkan di sebelah rintangan yang berlawanan dengan lewatnya testi. Lintasan pelaksanaan tes dapat dilihat pada Gambar 2.5.



Gambar 2.5 Lintasan pelaksanaan tes

Jadi jalannya gerakan adalah sebagai berikut:
 Testi mulai menggiring bola melewati rintangan ke 1, yang dipasang di garis start dari sebelah kiri, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, tetapi bola dilewatkan di sebelah kanan rintangan tersebut. Kemudian testi membelok ke kanan menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kanan rintangan ke 4, membelok ke kiri lagi melewati sebelah kiri rintangan ke 5,

membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 6, akan tetapi bola dilewatkan sebelah kiri rintangan tersebut. Selanjutnya testi membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya melewati sebelah kiri rintangan ke 7, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan melewati sebelah kanan rintangan ke 8, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 9, dan membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan ke 10 (rintangan terakhir) yang eterlek di garis finish. Setelah itu testi menyerahkan bolanya kepada pengetes di garis start.

Pengambil waktu menjalankan stopwatchnya pada saat bola yang digiring melewati garis start, dan menghentikannya apabila testi dan bolanya sudah mencapai garis finish. Tugas pengawas mengamati pelaksanaan tes, dan apabila testi melakukan gerakan yang salah, maka pengawas segera mengingatkan dan siswa harus membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera meneruskan tes yang dilakukan.

e) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai testi selama melakukan tes dari garis start sampai finish, sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Waktu dicatat sampai dengan per sepuluh detik.

4. Shooting

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menembak bola ke sasaran (*shooting*).

b) Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola sepak 2 buah.
- 2) Stop-watch 1 buah.
- 3) Alat tulis, kapur dan formulir.

Gambar 2.7 Petak sasaran skor

Dengan melakukan awalan, testi menendang bola sekuat-kuatnya ke arah sasaran. Pelaksanaannya tidak dilakukan dengan aba-aba. Kecepatan waktu menendang bola ke sasaran juga dihitung waktunya. Pengambil waktu menjalankan stop- watchnya pada saat kaki testi mengenai bola, dan tepat pada saat bola mengenai sasaran, stopwatch dimatikan.

e) Penskoran

Hasil yang dicatat adalah:

- 1) Hasil tembakan yang berupa angka sasaran yang terkena bola.
- 2) Kecepatan tembakan yang berupa waktu yang ditempuh mulai dari bola disepak, sampai pada saat bola mencapai sasaran. Waktu dicatat sampai dengan persepuluh detik.

BAB 7 SUMBER BELAJAR

SEJARAH SEPAKBOLA

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu memahami dan menguasai sejarah sepakbola di dunia dan Indonesia

B. Sejarah Sepakbola Dunia

Sejarah sepakbola sebagai olahraga digemari sejak abad ke-2 M sampai abad ke-3 M di Cina. Pada masa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan memasukkan dalam jaring kecil yang disebut dengan Tsu Chu. Permainan sepak bola juga dimainkan di Jepang dengan nama lain Kemari. Pada abad ke-16 sepak bola juga digemari di Italia.



Lalu permainan sepak bola banyak ditemukan di berbagai negara seperti Inggris, Meksiko, Romawi, Amerika Tengah hingga Romawi Kuno.



Namun saat sepak bola sampai ke Inggris, pada tahun 1365 Raja Edward III melarang untuk memainkan sepak bola, karena dalam permainan sepak bola terjadi banyak kekerasan dan tindakan yang brutal. Namun pada tahun 1360 Raja Edward III mengizinkan

kembali berlakunya permainan sepak bola. Namun permainan sepak bola tidak ada perubahan, tetap penuh dengan kekerasan dan tindakan brutal. Hingga pada tahun 1572, Ratu Elizabeth I melarang kembali permainan sepak bola tanpa ada kompromi dan disertai sanksi tegas kepada orang yang masih melakukan permainan sepak bola yaitu dengan memenjarakan orang tersebut. Namun akhirnya pada tahun 1680 larangan untuk tidak melakukan permainan sepak bola dicabut kembali oleh Raja Charles II.

Sejarah sepak bola modern berdasarkan tahun:

1. Pada tahun 1863 terbentuk asosiasi sepak bola Inggris
2. Pada tahun 1885 terdapat pertandingan sepak bola diluar wilayah Inggris, yaitu Kanada melawan Amerika
3. Pada tahun 1886 diadakan rapat pertemuan untuk pertama kali yang membahas tentang pembentukan kelompok yaitu asosiasi sepak bola dunia

4. Pada tahun 1888 terdapat wasit menjadi pemegang penih permainan sepak bola
5. Pada tahun 1904, dibentuk Federation Internationale de Football Association (FIFA) di Prancis yang beranggotakan Swedia, Swiss, Spanyol, Belanda, Belgia, Prancis.

C. Sejarah Sepakbola Indonesia



Kisah sepakbola tak berhenti di situ saja, karena pertandingan ini telah masuk ke Indonesia atas cerita-cerita di masa lalu yang bersejarah. Awal mulanya Sepakbola di Indonesia tidak terlepas dari pengaruh kolonial Belanda, setelah itu permainan ini dimainkan oleh para pemuda Tionghoa dan oleh pemuda asli pribumi. Melalui Sepakbola terbentuk beberapa kumpulan di beberapa kota

pada masa Hindia Belanda seperti di Surabaya tahun 1902, Batavia tahun 1904 dan Medan tahun 1907.

Tepat di era 1914 sepak bola semakin dikenal di tanah air, pada 20 April 1919 federasi Sepakbola yang ada di Indonesia membentuk sebuah Organisasi bernama Nederlandsch-Indische Voetbal Bond (NIVB). Organisasi tersebut kemudian diakui secara resmi oleh pemerintahan Hindia Belanda pada 20 Oktober 1919. Kemudian secara resmi menjadi Anggota FIFA pada 19 April 1924 kemudian ditetapkan pada 24 Mei 1924. Pada saat itu yang menjadi Anggota NIVB ada 7 yaitu Surabaya (SBV), Batavia (VBO), Semarang (SVO), Bandung (BVB), Malang, Yogyakarta, Sukabumi.



Pada 19 April 1930 oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo terpilih menjadi ketua persatuan sepakbola seluruh Indonesia atau PSSI di kota Yogyakarta dengan diikuti oleh ketujuh utusan klub di atas. Dalam tangan beliau, kegiatan sepak bola mengalami kemajuan baik dan di tangan para pemuda

Indonesia yang tangguh hingga melewati beberapa kompetisi secara nasional, bahkan hingga internasional sekalipun.

Hingga sekarang ini kisah dari sejarah sepak bola dan asal usul sepak bola dunia & nasional menjadi bagian terpenting dalam kemajuan di setiap negara dan menumbuhkan pertandingan yang berlevel tertentu, dari nasional hingga internasional.

TEKNIK DASAR SEPAKBOLA

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu menjelaskan dan melakukan teknik teknik dasar sepakbola dalam permainan sepakbola.

B. Teknik Dasar Sepakbola

Tidak perlu diragukan bahwa sepak bola merupakan salah satu olahraga yang digemari banyak orang di dunia, bahkan sudah disebut sebagai yang terpopuler di Indonesia. Hampir di setiap negara memiliki liga sepak bola mereka masing-masing. Namun, negara-negara di Eropa telah menjadi kerajaan bagi sepak bola, di mana setiap pemain sepak bola ingin bermain di sana. Bahkan tim-tim besar Eropa seperti Barcelona, Manchester United, Juventus dan tim besar lainnya memiliki *fan based* yang masif dan fanatik di seluruh dunia. Kini sepak bola telah membudaya di masyarakat. Hal ini dapat dilihat fanatisme pendukung terhadap tim sepak bola yang mereka kagumi, serta euforia yang sudah terbentuk seperti mengharuskan seseorang untuk bisa bermain sepak bola.

C. Macam- Macam Teknik Dasar Sepak Bola

1. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)



Ini merupakan teknik dasar yang wajib kamu kuasai sebelum menguasai teknik lainnya. Teknik menggiring bola atau *dribbling* dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan

kakimu sekaligus mengontrol lajunya bola.

a) Speed Dribbling dan Closed Dribbling

Dalam dribbling dikenal teknik *speed dribbling* di mana kamu berlari, membuang bola ke depan, dan mengejanya. Selain itu, ada pula *closed dribbling*. Teknik ini dilakukan dengan cara menggiring dan mengontrol bola dengan saksama, dan dapat dilakukan ketika kamu sedang dihipit oleh pemain dari tim lawan.

Selain itu, terdapat tiga teknik dasar dalam menggiring bola, yaitu menggiring dengan punggung kaki, kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

b) Menggiring dengan Punggung Kaki

Teknik menggiring dengan punggung kaki dilakukan dengan tahapan:

- 1) Pandangan mata lurus ke depan.

- 2) Taruh bagian dengan kakimu di ujung bola.
- 3) Dorong bola dengan punggung kaki kamu.
- 4) Lakukan beberapa kali, kemudian hentikan dengan telapak kaki.

c) Menggiring dengan Kaki Bagian Dalam

Teknik kedua, menggiring dengan kaki bagian dalam, teknik ini dilakukan dengan cara:

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Putar pergelangan kaki ke luar.
- 3) Kemudian mulai dorong bola dengan kaki bagian luar.
- 4) Lakukan beberapa kali, lalu hentikan bola dengan telapak kakimu.

d) Menggiring dengan Kaki Bagian Luar

Teknik terakhir, menggiring dengan kaki bagian luar, cara melakukannya tidak jauh beda dengan menggiring dengan kaki bagian dalam. Lakukan step yang sama dengan teknik menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Tapi, kamu perlu memutar pergelangan kaki kamu ke dalam, dan dorong lah bolanya.

2. Teknik Menendang Bola



Teknik selanjutnya yang kamu perlu kuasai adalah teknik menendang. Teknik ini berguna untuk membobol gawang lawan dan juga untuk melakukan teknik *passing* yang akan dibahas setelah ini. Kamu bisa menggunakan tiga teknik tendangan, yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, bagian dalam, dan punggung kaki. Ketiga teknik tendangan ini dapat kamu lakukan dengan cara fokuskan pandangan pada sisi gawang mana yang jadi target, posisikan badan, taruh satu kaki kiri/kanan pada samping bola. Kemudian ayunkan kaki yang dijadikan untuk menendang dengan memfokuskan tenaga pada bagian atas telapak kaki dan pandangan ke arah yang ditargetkan.

Teknik dasar menendang bola sendiri sebenarnya ada beberapa macam. Diantaranya adalah teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam, teknik menggunakan kaki bagian luar, dan teknik menendang yang menggunakan bagian punggung dari kaki. Untuk pemilihan dari teknik-teknik tersebut, tergantung pada kemampuan kita masing-masing dan kondisi atau kebutuhan ketika mengarahkan dan menendang bola. Berikut ini 3 cara atau langkah-langkah dari teknik dasar

menendang bola sesuai dengan kondisi yang perlu kamu kuasai agar dapat mencetak gol dengan mudah:

Cara Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

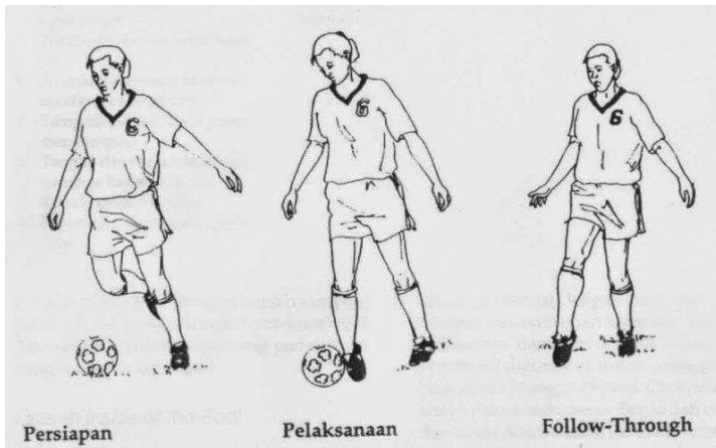


Berikut langkah-langkah sederhana mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam yang benar untuk jarak yang jauh:

- a) Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
- b) Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- c) Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
- d) Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
- e) Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
- f) Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
- g) Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
- h) Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.

- i) Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

Cara Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar

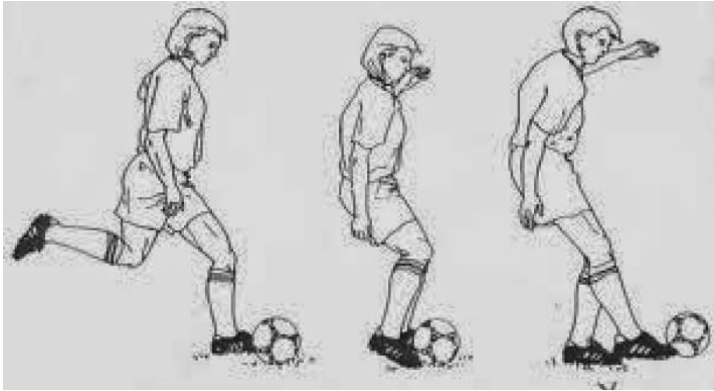


Teknik ini adalah tendangan yang menggunakan sisi bagian luar dari kaki, dan digunakan untuk menendang dengan jarak tempuh tendangan yang lebih dekat. Berikut langkah-langkah menendang bola dengan kaki bagian luar:

- Sikap awal tubuh adalah berdiri menghadap ke arah bola.
- Kaki kiri atau yang menumpu tubuh diletakkan di samping bola yang akan ditendang.
- Kedua tangan dirilekskan untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- Kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang bola sedikit diputar ke dalam.
- Pandangan mata ke arah bola.
- Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang bola ke arah depan.
- Kaki bagian luar disentuh atau dikenakan pada bola.

- h) Kemudian, geser atau condongkan berat badan ke bagian depan tubuh.

Cara Menendang Bola dengan Bagian Punggung Kaki



Menendang bola dengan kaki bagian punggung digunakan untuk jarak tempuh tendangan yang jauh. Berikut teknik atau cara menendang bola dengan kaki bagian punggung:

- Sikap awal tubuh berdiri menghadap bola.
- Kaki kiri atau yang digunakan untuk menumpu diletakkan di samping bola dengan sedikit menekuk lutut.
- Kedua tangan rileks untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- Pandangan mata fokus ke arah bola.
- Tekuk ke bawah pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang bola.
- Ketika menendang, tekuk menghadap ke depan lutut kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang dan ayunkan dari belakang ke arah bola, kemudian sentuhkan kaki pada bola bagian belakang.
- Setelah menendang, tumpukan berat badan ke bagian depan.

3. Teknik Mengoper Bola (Passing)



Teknik ini akan lebih berguna dibandingkan teknik *dribbling* yang hanya mengandalkan kemampuan individu. Kamu tidak sendiri dalam bermain bola, kamu memiliki 10 teman di lapangan (selain kiper) yang siap untuk membantu satu sama lain. *Passing* akan sangat efektif untuk menembus pertahanan lawan. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara *passing* pendek, panjang atau *through pass*, dan jauh, yang lebih dikenal dengan sebutan umpan lambung.

Teknik ini dilakukan dengan cara posisikan badan menghadap bola, fokus pada pemain yang akan kamu oper, kemudian tarik dan ayunkan kaki yang akan menendang bola menuju pemain tersebut, dan sesuaikan *power* kaki kamu sesuai jarak pemain yang akan dioper.

4. Teknik Menghentikan Bola



Setelah mempelajari tiga teknik dasar di atas, kamu juga perlu tahu cara menghentikan bola yang dioper padamu. Kamu bisa menghentikan laju bola menggunakan kaki, dada, dan paha. Untuk menghentikan bola dengan kaki, kamu bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, telapak, dan punggung.

a) **Menghentikan Bola dengan Kaki**

Caranya adalah dengan memfokuskan pandangan pada bola yang mengarah ke kamu, kemudian hentikan dengan bagian-bagian kaki tergantung arah datangnya bola. Setelah bola datang, pastikan kamu menjaganya dari gangguan musuh.

b) Menghentikan Bola dengan Dada

Kemudian, untuk menghentikan dengan dada, lakukan dengan fokuskan pandangan pada bola yang menuju ke arahmu, maju atau mundurkan badan, lebarkan kedua tangan dan dada, lalu tahan bola.

c) Menghentikan Bola dengan Paha

Selanjutnya, cara menghentikan dengan paha, kamu perlu melakukan sama seperti cara menghentikan bola lainnya, namun ketika bola datang, angkat satu kakimu, dan ketika menahan bola dengan paha. Perlu sedikit digerakkan agar bola dapat jatuh sempurna di depanmu.

5. Teknik Menyundul Bola (Heading)

Teknik ini akan kamu gunakan ketika kamu tidak bisa menggapai bola yang terlalu tinggi, dan pastinya untuk membobol gawang lawan,



dan juga *passing*. Untuk melakukan teknik ini, kamu perlu mengatur posisi badan dan waktu yang tepat untuk lompat menyambut bola. Kemudian gunakan lah dahimu untuk menyundul, bukan bagian ubun-ubun. Agar kamu bisa mengarahkan bola sesuai keinginan dan bola akan meluncur dengan terarah dan bertenaga.

6. Teknik Merebut Bola (Intercepting)



Teknik dasar ini juga bisa disebut dengan *intercepting*. Teknik ini akan kamu gunakan ketika ingin merebut bola dari kaki lawan. Untuk melakukan itu, kamu perlu membaca pergerakan lawan. Atau kamu juga bisa menghentikan laju umpan musuh. Teknik ini sangat penting untuk bertahan dari serangan lawan, namun hati-hati, rebut lah bolanya, bukan kakinya. Bisa-bisa kamu kena kartu kuning, bahkan merah. Maka dari itu kamu perlu pintar dalam membaca pergerakan lawan.

7. Teknik Menyapu Bola



Teknik berikut ini juga merupakan teknik untuk bertahan dari serangan lawan. Namun, kamu perlu berhati-hati dalam melakukan

teknik ini karena berisiko besar, kamu bisa saja menciderai lawan dan mendapatkan kartu peringatan. Dalam melakukan teknik ini, kamu perlu *timing* yang tepat agar bola berhasil direbut. Untuk melakukannya, kamu perlu sesuaikan kecepatanmu dengan musuh, kemudian jatuhkan badan sembari luruskan satu kaki yang berguna untuk menahan laju bolanya.

8. Teknik Lemparan ke Dalam



Teknik ini akan kamu gunakan ketika di tengah pertandingan terjadi *out* atau bola keluar dari sisi kiri dan kanan lapangan. Untuk melakukan teknik ini, kamu perlu melempar bola dengan kedua tangan, dan posisikan kedua tangan dibelakang kepala. Dalam melakukan lemparan ke dalam, kamu juga bisa menjinjitkan kakimu agar lemparan lebih bertenaga dan teman satu tim bisa mendapatkan bola tersebut.

9. Teknik Menangkap Bola (Goalkeeping)



Teknik menangkap bola ini khusus diperuntukan bagi kamu yang ingin bermain di posisi kiper alias penjaga gawang. Teknik yang biasa disebut *goal keeping* ini merupakan teknik penting bagi mereka sebagai pertahanan terakhir tim. Kamu perlu melatih refleks menangkap bola ke kiri dan kanan, selain itu kamu juga perlu menguasai teknik menendang dengan *power* yang kuat.

10. Teknik Juggling Bola



Teknik dasar sepak bola yang terakhir adalah teknik *juggling* bola.

Teknik ini dapat kamu lakukan untuk menunjukkan kelihaian kamu dalam

bermain bola. Teknik ini juga bisa melatih untuk mengontrol bola, bahkan memperlmainkan dan menipu musuh di lapangan.

Yang perlu kamu lakukan untuk melakukan teknik ini adalah, pertama fokuskan pandangan ke arah bola, lalu tarik

bola menggunakan telapak menuju ujung kaki. Ketika bola sudah menyentuh ujung kaki, angkat kaki sehingga bola juga ikut terangkat. Tetap fokus, dan usahakan bola tidak jatuh ke tanah. Teknik-teknik dasar ini biasanya selalu berkaitan dengan cara menendang, mengontrol, dan membawa bola.

Tanpa menguasai teknik-teknik tersebut tentu kita akan sangat kesulitan ketika dihadapkan dengan kondisi satu lawan satu dengan pemain tim lawan. Sepak bola memang merupakan sebuah cabang olahraga yang mengandalkan kerjasama dan kekompakan tim masing-masing.



Tapi, tidak cukup hanya dengan dua hal tersebut. Tanpa menguasai teknik atau kemampuan yang baik, maka bisa dipastikan kekompakan yang diinginkan tidak akan tercapai. Artinya, antara skill dan kekompakan, terdapat ketersinambungan agar suatu tim dapat mencetak gol dan meraih kemenangan.

LEMBAGA ASOSIASI SEPAKBOLA DUNIA

A. Tujuan Pembelajaran

Agar siswa mengerti dan memahami lembaga-lembaga yang menaungi olahraga sepakbola di dunia.

B. Federation Internationale de Football Association (FIFA)



Federation Internationale de Football Association (FIFA) didirikan pada tahun 1904 di Prancis. Federation Internationale de Football Association (FIFA) memiliki slogan “FOR THE GAME, FOR THE WORLD”. FIFA adalah badan internasional pengatur sepak bola, FIFA juga mempromosikan sepak bola, mengatur transfer pemain antar tim, memberikan gelar kepada pemain sepak bola terbaik di dunia, dan menerbitkan daftar peringkat dunia FIFA setiap bulannya.

Federation Internationale de Football Association (FIFA) memberikan sebuah kode tiga huruf (Tigram FIFA) kepada negara anggota dan negara non-anggota FIFA. Sampai saat ini terdapat 209 negara yang tergabung dalam FIFA. Markas Federation Internationale de Football Association (FIFA) terletak di Zurich, Swiss. Kompetisi terpenting yang

diadakan oleh FIFA yaitu pertandingan sepak bola seluruh dunia atau yang sering kita sebut piala dunia. Pada babak final piala dunia adalah tontonan yang paling digemari melebihi Olimpiade. BBC adalah stasiun TV pertama kali yang menayangkan acara sepak bola pada tahun 1938 dan pada tahun 1966 dengan menggunakan fitur replay pada setiap pertandingan sepak bola. Kemudian FIFA memperlebar sayapnya dengan mendirikan beberapa badan asosiasi regional yang terdiri atas beberapa negara, yaitu :

1. UEFA atau Union of European Football Associations. Didirikan pada tahun 1954 dengan 53 anggota yang menaungi negara-negara Eropa. Turnamen utama dalam UEFA adalah UEFA European Championship.



2. CAF atau Confederation Africaine de Football. Didirikan pada tahun 1957 dengan 53 anggota + 2 rekan yang menaungi negara-negara Afrika. Turnamen utama adalah African Cup Of Nations.



3. AFC atau *Asian Football Confederation*. Didirikan pada tahun 1954 dengan 46 anggota yang menaungi negara-negara Asia. Turnamen utama dari AFC adalah Asian Cup.



4. CONMEBOL atau *Confederación Sudamericana de Fútbol*. Didirikan pada tahun 1916 dengan 10 anggota yang menaungi negara-negara Amerika Selatan. Turnamen utama yaitu Copa Amerika.



5. CONCACAF atau Confederation of North, Central American and Caribbean Association Football. Didirikan pada tahun 1961 dengan 40 anggota yang menaungi Amerika Utara, Amerika Tengah, Karibia. Turnamen utama CONCACAF Gold Cup.



6. OFC atau Oceania Football Confederation. Didirikan pada tahun 1966 dengan 11 anggota + 6 rekan yang menaungi negara-negara di Oseania. Turnamen utamanya adalah OFC Nations Cup.



PERATURAN DAN PERMAINAN SEPAKBOLA

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa memahami dan menerapkan peraturan dan permainan dalam sepakbola.

B. Peraturan Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola sekarang ini sudah menjadi olahraga paling populer sejagat raya, hampir semua kalangan menyukai olahraga ini, tanpa memandang usia, jenis kelamin, status sosial maupun lainnya. Permainan sepakbola sangat mudah dan menyenangkan, anda hanya perlu menyediakan bola serta lapangan untuk kemudian bisa menikmati olahraga ini. Sepakbola tergolong sebagai olahraga yang keras, banyak kontak fisik yang tidak bisa dihindarkan.

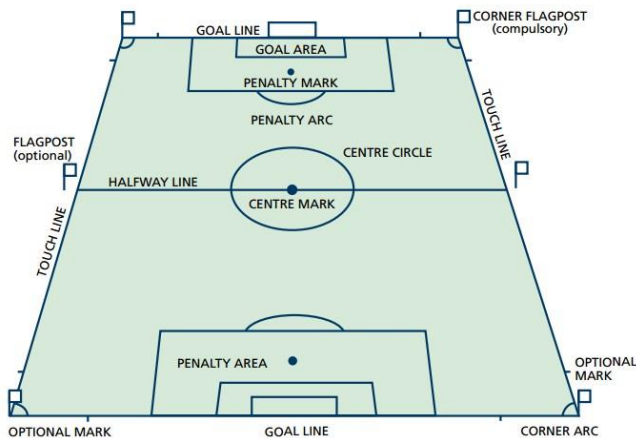


Olehnya itu demi keamanan dan kenyamanan dalam bermain, ada baiknya jika anda memperhatikan beberapa alat yang anda butuhkan untuk bermain sepakbola, demi keamanan anda ketika menginjakkan kaki diatas lapangan.

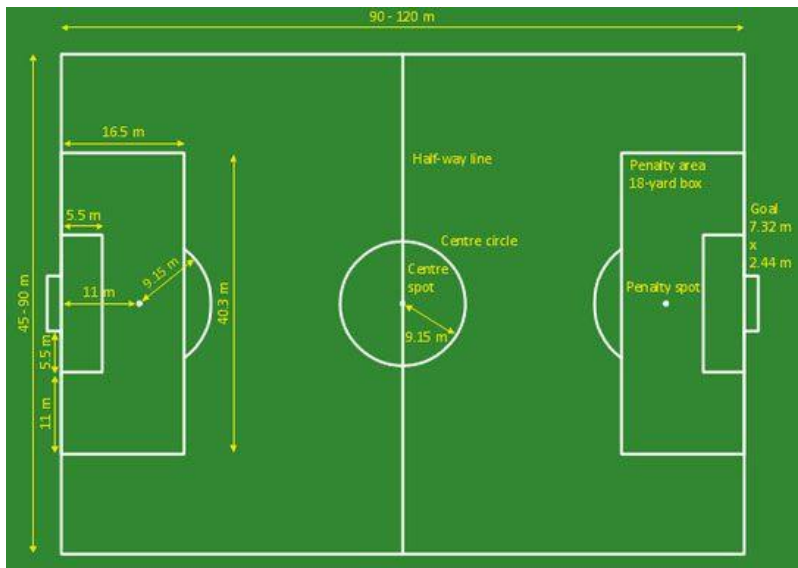
Berikut beberapa peraturan permainan di dalam sepakbola.

LAW 1: Lapangan Permainan

Lapangan merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepakbola, tidak ada lapangan untuk bermain berarti tidak ada sepakbola. Untuk bermain sepakbola dalam rangka permainan rekreasi tidak ditetapkan standarnya, namun dalam sebuah olahraga kompetitif maka semuanya sudah diatur oleh organisasi yang menaungi olahraga tersebut dalam hal ini FIFA. Untuk lapangan sendiri digunakan rumput dibagian atasnya, rumput ini berbeda-beda kualitasnya.



Adapun ukuran lapangan sepakbola secara umum bisa dilihat pada gambar berikut ini:



Panjang lapangan : 90-120 m.

Lebar lapangan : 45-90 m.

Panjang kotak penalty : 40 m.

Lebar kotak penalty : 16 m.

Jarak tendang penalty : 11 m.

Ukuran lingkaran tengah lapangan : 9,5 m.

Tinggi gawang : 2,4 m.

Lebar gawang : 7, 3 m.

Panjang area gawang : 18,32 m.

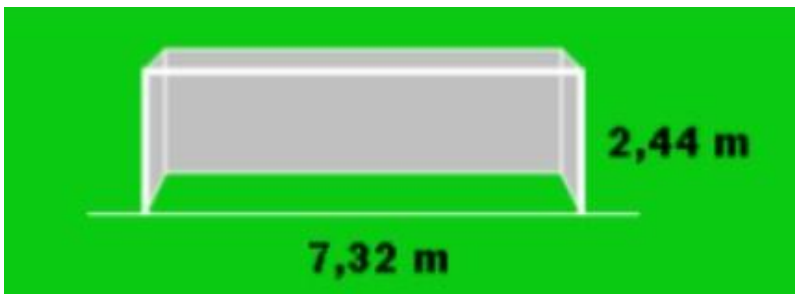
Lebar area gawang : 5,5 m.

Tinggi tiang Bendera Sudut : 1,5 m.

Pada setiap ujung sudut lapangan dilengkapi dengan tiang yang dipasing bender pada ujungnya, hal ini sebagai penanda tendangan sudut, lapangan juga dilengkapi dengan garis berwarna putih berdiameter 12 cm.

Pertandingan yang diadakan dalam skala dalam negeri bisa disebut juga standar nasional, lapangan yang digunakan dalam pertandingan ini biasanya memiliki ukuran yang sedikit lebih sempit dibandingkan dengan lapangan skala internasional. Ukuran panjang lapangan standar nasional yang digunakan yaitu kisaran antara 90m sampai 120 m untuk panjang dan lebar yang harus memenuhi yaitu antara 45 m sampai 90 m, ukuran tersebut merupakan ketentuan yang sudah berlaku sejak lama. Secara rinci lapangan nasional memiliki ukuran sebagai berikut:

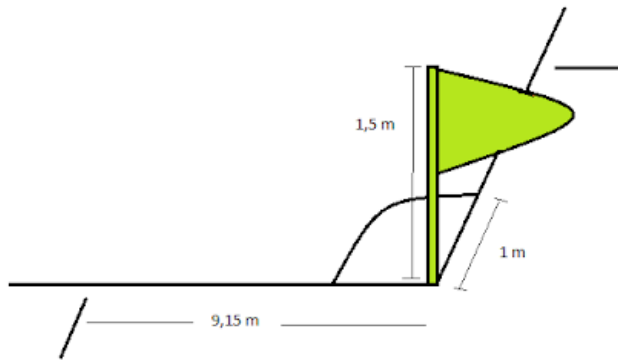
1. Ukuran 9,15 m terletak digunakan untuk ukuran lingkaran tengah lapang
2. Ukuran kotak kiper yang digunakan yaitu 18. 30 m x 5,5 m
3. Kotak pinalti yang disediakan tepat didepan gawang memiliki ukuran 40,3 m x 16,5 m



Lapangan standar internasional pastinya memiliki ukuran yang sedikit lebih luas dibandingkan dengan lapangan skala nasional hal ini dikarenakan permainan skala ini jauh lebih dibuat menantang dnegan ukuran lapang yang luas. Kriteria ukuran lapangan sepakbola le adalah sebagai berikut:

1. Ukuran panjang lapang yang memenuhi kriteria yaitu 100 m hingga 110m dengan lebar antara 64m hingga 75 m

2. Ukuran gawang atau kotak kiper yaitu tinggi 2,44 m dan lebar 7,32 m
3. Ukuran kotak pinalti sama dengan lapangan standar nasional



Tiang sudut/penjuru : Tiang ini ditancapkan di masing-masing sudut lapangan dan diperbolehkan juga di dipinggir lapangan, tepat di garis tengah. Fungsinya untuk menentukan apakah bola keluar melalui garis pinggir lapangan atau garis gawang. Tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 m dan harus dipasang bendera di atasnya.

LAW 2: Bola

Meskipun bola telah disediakan oleh penyelenggara saat pertandingan, namun memiliki bola sendiri merupakan hal yang sangat baik bahkan dianjurkan. Dengan memiliki bola sendiri maka anda dapat mempraktekkan bermacam-macam cara atau teknik serta kemampuan memainkan bola dengan lebih cepat.



Dalam sebuah pertandingan resmi, bola yang digunakan harus memenuhi standar yang telah ditetapkan. Sementara untuk tahapan sedang berlatih, ukuran dan standar bola yang digunakan bersifat fleksibel. Untuk para pemain usia muda lebih baik jika berlatih dengan bola yang ukurannya sedikit lebih kecil dengan bobot yang lebih ringan. Persyaratan untuk bola standar adalah sebagai berikut:

1. **Bentuk bola**

Bulat sudah pasti menjadi hak paten dari FIFA. Namun bulatnya bola menurut FIFA harus sesempurna mungkin. Bentuk bulat sempurna akan menjadikan bola stabil saat menggelinding maupun saat berputar ke udara. Bola yang memiliki bentuk bulat sempurna juga akan memudahkan pemain untuk mengontrolnya.

2. **Bahan bola**

Dari segi bahan yang digunakan untuk membuat bola juga menjadi perhatian FIFA. Tidak semua material bisa dijadikan bahan untuk membuat bola.

Meski tak dirilis secara rinci, namun FIFA menentukan bahan yang digunakan membuat bola sepak harus terbuat dari kulit atau berbahan lain sejenisnya. Di mana kulit tersebut dianggap sebagai bahan yang paling cocok untuk dipakai pada olahraga bola ini.

3. ***Ukuran Bola***

FIFA juga menentukan diameter dan keliling bola. Ukuran bola untuk pertandingan sepak bola standar internasional yang telah ditentukan oleh FIFA memiliki keliling lingkaran minimal 68 cm dan maksimal 71 cm atau dengan ukuran diameter lingkaran bolanya sekitar 21 – 22,5 cm.

4. ***Berat Bola***

FIFA menentukan berat bola antara 410 gram hingga maksimal 450 gram. Berat bola sepak memang sedikit lebih berat jika dibandingkan dengan bola futsal.

5. ***Tekanan Udara***

Tekanan bola juga merupakan hal penting. Untuk itu FIFA juga memiliki regulasi khusus dalam mengatur hal ini. Tekanan isi udara dalam bola sepak yaitu diatur pada tekanan antara 8–12 psi. Artinya jika bola dijatuhkan ke tanah, kelembaman atau pemantulan bola sekitar 60 persen. Atau saat bola dijatuhkan dari ketinggian 1meter, maka bola harus memantul balik setinggi 60 cm.

LAW 3: Jumlah Pemain

Dalam pertandingan sepakbola resmi, jumlah pemain yang diperbolehkan untuk tampil bersama tentunya adalah sebelas pemain. Sedangkan untuk pemain cadangan berjumlah 5-11 pemain, tergantung ajang yang diikuti.

Setiap ajang turnamen atau kompetisi sepakbola memiliki sejumlah aturan tentang jumlah pemain cadangan yang bisa dibawa. Idealnya sebuah tim memiliki 20-25 pemain dalam skuadnya. Berikut ini adalah beberapa perbedaan jumlah pemain cadangan dari berbagai kompetisi yang ada.

1. Ajang piala dunia, setiap tim berhak memiliki sebelas pemain cadangan.
2. Ajang Liga Champions Eropa, tim hanya bisa membawa 7 pemain di bangku cadangan.
3. Di beberapa kompetisi lain, misalnya liga-liga domestik Eropa, hanya memperbolehkan penyediaan 5 pemain saja.

Untuk jumlah pergantian pemain, maksimal adalah 3 kali pergantian plus 1 kali lagi jika terjadi perpanjangan waktu.

Prosedur pergantian pemain:

1. wasit harus di beritahu ketika akan melakukan pergantian pemain
2. pemain pengganti hanya bisa masuk ke lapangan jika pemain yang di gantikannya telah meninggalkan lapangan
3. pergantian pemain di lakukan di sisi bagian tengah lapangan permainan
4. proses pergantian pemain selesai setelah pemain pengganti masuk ke lapangan permainan

LAW 4: Perlengkapan Pemain

1. Kostum

Identitas sebuah tim seringkali dilihat dari karakter serta warna kostum yang dikenakan pada saat bertanding. Dewasa ini sering kita temukan sebutan untuk satu tim kesebelasan yang diambil berdasarkan corak dan warna kostum yang dikenakan. Kesebelasan Liverpool dari Inggris lazim dipanggil dengan sebutan *The Reds* atau Si Merah karena kostum kebesaran yang mereka kenakan sewaktu bertanding berwarna merah. Atau julukan *The Yellow Submarine* atau kapal selam kuning untuk klub Villareal dari Spanyol yang mempunyai kostum kebanggaan berwarna kuning.



Di Indonesia sendiri kita mengenal julukan tim Merah Putih untuk kesebelasan timnas Indonesia karena kostum yang mereka kebiasaannya menggunakan seragam kostum dengan motif warna merah dan putih sewaktu bertanding.

Untuk para pemain pemula, kostum dengan warna dan model dari tim sepakbola favorit akan bisa membangun rasa bangga dan kepercayaan diri. Kaos ini bagus untuk latihan tetapi tidak proporsional dikenakan ketika bermain, kecuali jika rekan yang lain mempunyai kaos yang mirip. Anda perlu untuk mengenali para pemain dari tim secara sekilas pandang sehingga bisa mengoperkan bola dengan benar saat berada dibawah tekanan.

Seorang kiper harus mempunyai perhatian khusus mengenai kelengkapan peralatannya. Pakaian berlapis sangat penting karena akan melindungi pinggul, bahu dan siku. Kiper biasanya terlalu minim pergerakan dan lebih banyak berdiri dibanding pemain lain. Untuk itu kaos atasan yang hangat atau ekstra sweater sangat diperlukan bagi kiper ketika bermain dalam cuaca yang dingin.

Biasanya kiper memakai sarung tangan. Ada beberapa macam model sarung tangan yang tersedia dengan desai untuk telapak tangan dan jari-jari khusus untuk memberikan daya cengkram yang lebih kuat pada saat menangkap bola. Jangan sekali-kali membeli sarung tangan yang besar karena jika sarung tangan tersebut lepas dari tangan, maka secara otomatis bola juga akan lepas dari tangkapan.



Pada saat bermain jangan memakai sesuatu atau aksesoris yang mungkin bisa membahayakan diri sendiri dan pemain lain, seperti mengenakan jam tangan, gelang bahkan anting-anting. Untuk tahap pemanasan dan menjaga badan agar tetap hangat sewaktu anda bermain dalam cuaca dingin, baik sebelum maupun sesudah permainan, kenakanlah pakaian yang hangat baik itu jenis sweater maupun jaket.

2. Pelindung Kaki (*Shin Guard*)



Kaki sebagai alat yang digunakan dalam bermain bola sangat memerlukan pelindung, hal ini tentu saja dibutuhkan agar pemain tidak ragu untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya sewaktu bertanding. Meskipun alat ini pada awalnya tidak digunakan dalam dunia sepakbola, namun seiring berjalannya waktu, permainan sepakbola menjadi begitu keras dan bahkan bisa mematahkan kaki lawan. Awalnya pelindung kaki terbuat dari besi yang kemudian dilapisi karet pada bagian dalamnya, namun seiring berjalannya waktu penggunaan besi digantikan oleh plastik ringan namun kuat, hal ini juga lebih nyaman untuk dipakai oleh pemain.

Federasi Sepakbola Internasional (FIFA) menyatakan dengan tegas bahwa pelindung kaki harus dipakai oleh semua pemain ketika bermain dalam pertandingan resmi. Peraturan ini bertujuan untuk melindungi kaki pemain. Dalam permainan sepakbola, kaki anda pasti beresiko mendapat tendangan maupun sambaran dari kaki lawan, dan pelindung tulang kering akan melindungi anda dari ancaman-ancaman seperti itu, serta melindungi dari rasa sakit dan memar sewaktu terjadi benturan.

3. Sarung Tangan Kiper



Sarung tangan merupakan salah satu perlengkapan penting untuk penjaga gawang, posisi ini adalah satu-satunya pemain yang boleh menyentuh bola dalam area gawangnya. Sarung tangan kiper ini dibutuhkan agar supaya tangkapannya lebih lengket serta melindungi tangan dari terjangan kaki lawan.

Sarung tangan untuk kiper jelas berbeda dengan sarung tangan biasa, karena sarung tangan ini khusus didesain untuk

digunakan menangkap bola, jadi tidak boleh dipakai untuk hal lainnya.

Itulah beberapa sarana dan prasarana umum yang digunakan saat bermain bola, tentunya dengan menggunakan semua perlengkapan tadi dan ditunjang oleh kondisi lapangan yang memadai akan membuat aktivitas sepakbola anda lebih menyenangkan. Selain itu, selain sebagai penunjang performa dilapangan, perlengkapan diatas juga dibutuhkan untuk meminimalisir cedera yang mungkin anda alami sewaktu bermain.

4. Sepatu

Salah satu perlengkapan penting yang harus disiapkan untuk bermain sepakbola adalah sepatu. Dahulu sepatu sepakbola dibuat sedemikian rupa sehingga menyentuh mata kaki. Sepatu model seperti ini sudah pasti sangat berat terasa di kaki. Namun seiring dengan berjalannya waktu, perkembangan dan inovasi, sepatu sepakbola telah didesain sedemikian rupa sehingga tidak lagi mencapai mata kaki. Dengan desain demikian akan terasa leluasa di kaki, berbobot ringan. Sepatu yang terbuat dari kulit akan memberikan perlindungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan sepatu yang terbuat dari bahan lainnya.

Sepatu anda adalah bagian yang paling penting dari perlengkapan permainan. Ukuran sepatu yang dipakai harus benar-benar pas. Olehnya itu periksa dengan teliti pada saat anda membeli sepatu. Sepatu dengan kualitas yang baik dan ukuran yang pas di kaki akan lebih terasa enak dan mendukung untuk mengontrol bola. Anda tidak mungkin bisa bermain dengan baik apabila kaki terasa sakit atau melepuh lantaran ukuran sepatu yang terlalu sempit, karenanya ukuran sepatu harus pas baik panjang maupun lebarnya. Hal yang biasa terjadi apabila sepatu kekecilan adalah jempol kaki akan

kejang dan apabila sepatu terlalu besar maka tumit akan melepuh atau terluka karena tumit bergerak keatas dan kebawah sehingga terjadi gesekan dengan dinding sepatu.



Sebelum memilih, cobalah sepatu-sepatu dari berbagai macam merk atau pabrik. Untuk bisa merasakannya, anda harus berjalan keliling sedikit dengan sepatu baru itu untuk mencoba dan merasakan nyama tidaknya.

Jika membeli sepatu untuk anak-anak muda yang masih mengalami masa pertumbuhan, anda harus membuat keseimbangan antara ruang untuk pertumbuhan dan kebutuhan pada kecocokan (pas) pada kaki untuk memperoleh kontrol bola yang baik. Kaki anak-anak bisa dengan mudah luka oleh sepatu yang terlalu sempit. Maka memeriksa ukuran sepatu dengan cermat merupakan hal yang sangat penting.



Memakai sepasang kaos kaki tambahan dalam sepatu yang sedikit kebesaran akan membantu, tetapi perlu diingat bahwa pemain muda bagaimanapun juga cukup sering membutuhkan sepatu baru. Adalah tindakan yang kurang bijak jika mencoba bermain dengan memakai sepatu dengan ukuran yang kebesaran, akan sulit bermain bagus dengan kondisi sepatu yang demikian itu.

Anda bisa mengikat tali sepatu dengan rapi seperti kebiasaan normal atau mengikat ujungnya di sekeliling kura-kura kaki agar lebih pas.

LAW 5: Wasit

Dalam setiap pertandingan sepak bola terdapat satu orang wasit yang bertugas, dan dibantu oleh 2 orang penjaga garis. Wasit utama bertugas memimpin jalannya agar pertandingan berjalan lancar dan taat pada peraturan yang berlaku, menyelesaikan setiap permasalahan dalam pertandingan.

Tugas Wasit Utama

1. Menjaga dan menjalankan peraturan permainan serta memutuskan setiap gangguan atau perselisihan antara masing-masing regu.
2. Mencatat semua kejadian selama berlangsungnya permainan.
3. Memiliki kekuasaan yang tak terbatas untuk menghentikan permainan terhadap segala pelanggaran yang terjadi.
4. Mengeluarkan setiap pemain yang berbuat kesalahan selama berlangsungnya permainan.
5. Memberikan isyarat bahwa permainan dapat dimulai kembali setelah penghentian dari pelanggaran di atas.
6. Menentukan apakah bola yang akan digunakan akan digunakan pertandingan memenuhi syarat atau tidak.

LAW 6: Asisten Wasit

Tugas penjaga garis adalah membantu wasit utama terutama dalam melihat bola yang keluar dari garis lapangan, menentukan off side dan tidaknya seorang pemain dan membantu wasit utama dengan memberikan pertimbangan kepada wasit utama apabila diminta.

1. Tugas Pembantu Wasit/ Penjaga Garis

- a) Mengangkat bendera ke atas untuk menunjukkan bahwa bola keluar dari lapangan permainan.
- b) Menunjukkan jika bola melampaui garis gawang dan apakah tendangan sudut atau tendangan gawang yang akan diberikan.
- c) Menunjukkan pihak mana yang berhak untuk melakukan pelemparan ke dalam, tendangan sudut atau tendangan gawang.

- d) Menarik perhatian wasit terhadap permainan yang kasar.
- e) Memberikan pendapat mengenai permasalahan yang mungkin diminta oleh wasit utama.

2. Tugas Wasit Cadangan

Selain wasit utama dan hakim garis, ada satu wasit cadangan yang bertugas di luar lapangan pertandingan. Berikut ini tugas-tugas wasit cadangan.

- a) Menggantikan wasit dan hakim garis pada keadaan-keadaan tertentu.
- b) Mengurusi hal-hal yang berkaitan dengan pergantian pemain.
- c) Melarang official tim masuk ke dalam lapangan.
- d) Memberi isyarat pada wasit utama jika pertandingan telah selesai.
- e) Menerima isyarat dari wasit utama mengenai nilai (skor) dan penghentian permainan.
- f) Memberikan pendapat ketika diminta wasit utama.

LAW 7: Durasi Pertandingan

1. Durasi Permainan

Waktu pertandingan di setiap kompetisi atau turnamen pertandingan pada dasarnya berbeda beda, baik dari kelas amatir maupun level bawah. Hal ini dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dan terbatas dalam lingkup tertentu. Ketentuan durasi pertandingan sepak bola ada yang lamanya 25 menit, 30 menit ataupun 45 menit berlangsung di setiap babak. Hal ini pastinya disesuaikan dengan kesepatan bersama. Pada kesempatan kali ini saya akan menjelaskan tentang ketentuan durasi permainan sepak bola

terlengkap. Untuk lebih jelasnya dapat anda simak di bawah ini.

Dalam peraturan sepak bola terdapat beberapa ketentuan durasi pertandingan yang terdapat di dalamnya. Ketentuan durasi pertandingan sepak bola dapat di bagi menjadi beberapa kategori seperti tambahan waktu (*Injury Time*), waktu istirahat, babak perpanjangan waktu (*extra time*), *water break* dan *time out*. Berikut penjelasan selengkapnya.

2. Tambahan Waktu (*Injury Time*)

Ketentuan durasi permainan sepak bola yang pertama berkaitan dengan tambahan waktu yang dibutuhkan. Tambahan waktu dalam sepak bola ialah waktu yang diberikan oleh wasit sebagai tambahan selama 45 menit bertanding di satu babak secara normal. Di pinggir lapangan pada dasarnya terdapat seorang asisten wasit yang menyampaikan informasi terkait pemberian tambahan waktu kepada publik. Secara harfiah istilah *injury time* memiliki makna waktu cedera dalam sepak bola. Waktu cedera yang dimaksud disini ialah lamanya waktu terbangun yang diganti akibat beberapa sebab seperti pemain membutuhkan perawatan, permainan diberhentikan oleh wasit dengan terpaksa, ataupun pemain mengalami cedera.

Ketentuan durasi pertandingan sepak bola seperti tambahan waktu tersebut tidak hanya disebabkan oleh hal hal tersebut, namun adapula faktor lain yang membuat permainan diberhentikan oleh wasit. Pemberian waktu tambahan dalam sepak bola disesuaikan dengan banyaknya waktu di pertandingan yang terbangun selama berlangsungnya permainan normal 45 menit. Bisa saja waktu yang ditambahkan selama 3 menit, 4 menit ataupun dalam setiap babak tidak terdapat perpanjangan waktu apapun.

3. Waktu Istirahat

Ketentuan durasi permainan sepak bola selanjutnya berkaitan dengan waktu istirahatnya. Setiap pemain diberikan waktu istirahat dalam permainan sepak bola selama 15 menit diantara kedua babak berlangsungnya pertandingan. Untuk pertandingan resmi biasanya diberlakukan peraturan sepak bola ini, baik pertandingan Internasional ataupun pertandingan lokal. Walaupun begitu untuk durasi waktu yang diterapkan dalam pertandingan level bawah biasanya lebih singkat sesuai dengan situasi dan kondisi seperti 5 menit ataupun 10 menit saja.

4. Babak Perpanjangan Waktu (*Extra Time*)

Ketentuan durasi pertandingan sepak bola selanjutnya berkaitan dengan babak perpanjangan waktu atau extra time. Extra time dalam permainan sepak bola tidak sama dengan injury time. Hal ini dikarenakan perpanjangan waktu diberikan untuk menentukan dan mencari tim yang akan menjadi pemenang pertandingan sepak bola. Biasanya berlangsungnya extra time menggunakan sistem gugur yaitu diantara kedua tim akan ada satu tim yang akan keluar sebagai pemenang pertandingan sepak bola.

Pemberikan extra time atau babak perpanjangan waktu dalam sepak bola apabila skor diantara kedua tim yang bertanding sama kuat selama 90 menit atau 2 x 45 menit. Selain itu terjadinya perpanjangan waktu jika hasil agregat gol diantara kedua tim sama kuat. Ketentuan durasi permainan sepak bola seperti extra time ini diberikan selama 30 menit atau 2 x 15 menit dalam pertandingan resmi. Ketika extra time sedang berlangsung maka dapat menggunakan dua cara untuk memperoleh pemenang pertandingan seperti silver gol dan golden gol. Golden gol ialah cara menentukan pemenang

sepak bola dengan menggunakan sistem tim manakah yang mencetak terlebih dahulu ketika berlangsungnya extra time. Maka dari itu tanpa menunggu sampai ke menit berikutnya, tim tersebut akan dijadikan sebagai pemenang.

Kemudian untuk silver gol yang digunakan dalam extra time memiliki prinsip bahwa banyaknya jumlah gol di setiap tim ketika berlangsungnya extra time akan menentukan tim manakah yang akan menjadi pemenang pertandingan sepak bola. Jika hasil skornya tidak berubah dan sama, maka dalam permainan sepak bola akan diadakan tendangan adu penalti agar pemenangnya dapat diperoleh.

5. Water Break

Ketentuan durasi permainan sepak bola selanjutnya berkaitan dengan water break. Water break ialah pertandingan sepak bola yang memberikan waktu sejenak kepada para pemain untuk sekedar minum karena kelelahan sehingga cairan tubuh yang hilang dapat diisi kembali. Setelah itu pertandingan dapat dilanjutkan kembali dengan segera. Meski begitu dalam setiap permainan sepak bola tidak selalu terdapat water break ini. Hal ini dikarenakan pelaksanaan ketentuan tersebut disesuaikan dengan beberapa alasan atau faktor tertentu saja. Contohnya pada pertandingan Amerika Serikat dengan Portugal pada Piala Dunia Brasil tahun 2014. Water break diberikan pada pertandingan tersebut karena wasit mempertimbangkan cuaca di Brasil waktu itu yang cukup panas.

LAW 8: Memulai dan Memulai Kembali Permainan

Awal dan pelanjutan ulang permainan (*Start and Restart of Play*) adalah sebuah aturan yang diterapkan dalam sepak bola untuk memulai dan melanjutkan kembali pertandingan setelah terjadi gol, istirahat babak pertama, istirahat extra-time atau terjadi insiden. Peraturan ini tercantum dalam hukum ke-8 LOTG (*Laws of the Game*) dan diawasi oleh badan internasional IFAB (*International Football Association Board*).



Lemparan bola oleh wasit secara vertikal di antara dua pemain.

Cara paling umum yang dijadikan penanda awal pertandingan sepak bola adalah tendangan awal (*kick-off*) di titik tengah lapangan sesudah dua kapten dan wasit utama menentukan tim pertama yang memulai pertandingan melalui sebuah undian koin.

Sebelum pertandingan dimulai, kedua tim wajib berada pada sisi separuh lapangan masing-masing. Tanda pertandingan secara sah dimulai adalah tiupan

panjang peluit dari wasit. Apabila saat permainan berlangsung terjadi insiden (pemain terkapar, kericuhan penonton atau hal lain) yang mengakibatkan penghentian pertandingan untuk sementara, maka wasit melanjutkan kembali pertandingan dengan melempar bola secara vertikal di antara dua pemain dari kedua tim yang bertanding.

Sebagai bentuk sportivitas, pemain dapat menendang bola keluar lapangan pertandingan ketika terjadi insiden tanpa harus menunggu aba-aba atau penghentian secara mendesak oleh wasit.

LAW 9: Bola di Dalam dan Luar Permainan

1. Bola diluar permainan

Bola di luar permainan bila bola seluruhnya telah melewati garis gawang atau garis samping, baik menggulir ditanah maupun melayang di udara. Untuk mengembalikan bola kedalam permainan lagi dilakukan dengan cara:

- a) Lemparan kedalam, bila penghentian permainan disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis samping.
- b) Tendangan sudut, bila penghentian disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis gawang, yang terakhir bola itu dimainkan oleh pemain bertahan.
- c) Tendangan gawang, bila penghentian permainan disebabkan bola keluar lapangan permainan melalui garis gawang, yang terakhir bola itu dimainkan oleh regu penyerang.
- d) Bola di luar permainan bila permainan dihentikan oleh wasit. Wasit perlu menghentikan permainan untuk sementara waktu, bila ada kejadian-kejadian sebagai berikut:

- 1) Kecelakaan berat diderita oleh pemain.
- 2) Wasit memeriksa sepatu pemain
- 3) Masuknya penonton kedalam lapangan permainan
- 4) Terganggunya permainan karena keadaan cuaca
- 5) Kekeliruan wasit atau hakim garis
- 6) Bola kempes atau pecah

Kemudian untuk menghidupkan kembali permainan yang di hentikan oleh wasit dengan cara menjatuhkan bola. Dalam menjatuhkan bola, wasit harus memegang bola tersebut sedikit dibawah dada. Jika bola itu telah jatuh ditanah, para pemain boleh saling berebut bola. Wasit harus menjatuhkan bola lagi, jika seseorang pemain menyentuh bola sebelum jatuh ditanah. Tempat wasit menjatuhkan bola adalah dimana bola berada pada saat wasit menghentikan permainan untuk sementara waktu.

2. Bola didalam permainan

Bola dinyatakan di dalam permainan apabila kejadian-kejadian seperti berikut ini:

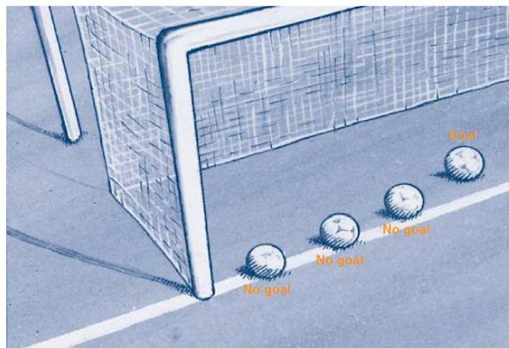
- a) Bola belum seluruhnya melewati lebarnya garis samping atau lebarnya garis gawang.
- b) Wasit tidak menghentikan permainan untuk sementara waktu karena suatu sebab.
- c) Bola mental kembali ke lapangan permainan dari tiang gawang, palang gawang atau tiang bendera sudut.
- d) Bola mental kembali dari wasit atau hakim garis dimana wasit atau hakim garis tersebut berada di lapangan permainan.
- e) Permainan menduga ada pelanggaran sedangkan wasit maupun hakim garis tidak memberikan suatu keputusan adanya pelanggaran.

LAW 10: Cara Mencetak Goal

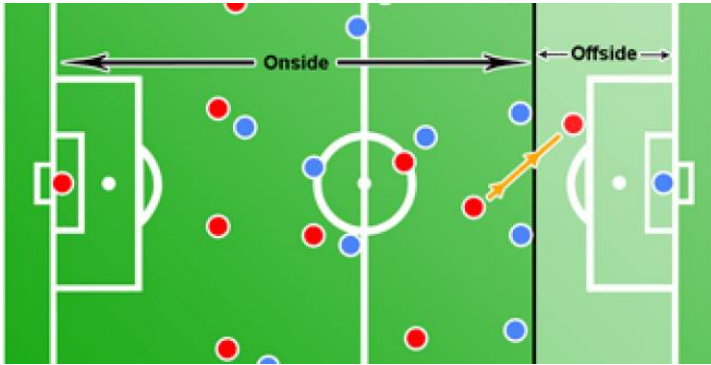
Sepak bola adalah salah satu olahraga bola besar yang sangat populer di dunia. Permainan sepak bola dimainkan secara beregu dan terdapat dua regu yang saling berhadapan dalam setiap pertandingan. Tujuan dari permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan memenangkan pertandingan.

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain dapat mencetak gol dengan berbagai gerakan atau teknik. Teknik atau gerakan yang dapat digunakan untuk mencetak gol adalah dengan menyundul bola, dengan menendang bola, atau bahkan dengan menggunakan bagian tubuh lain seperti dada dan punggung. Namun, gerakan atau teknik yang biasa digunakan untuk mencetak gol adalah teknik tendangan. Teknik tendangan digunakan karena laju bola sangat kencang dan pemain dapat mengarahkan bola ke bagian gawang yang kosong sehingga diharapkan kiper lawan sulit menghalau laju bola.

Dalam peraturan baru pada sepak bola, bola dinyatakan masuk atau gol jika seluruh bagian bola melewati garis gawang. Apabila bola masih belum sepenuhnya melewati garis gawang, maka bola tersebut tidak dinyatakan sebagai gol.



LAW 11: *Offsайд*



Offside adalah sebuah situasi yang terjadi jika seorang pemain diberikan bola ketika berada lebih dekat dengan garis gawang lawan dibandingkan posisi pemain lawan. Atau dengan kata lain jika ada pemain berdiri sendiri dari daerah lawan saat menerima bola umpan dari kawannya. Biasanya hanya berhadapan dengan penjaga gawang saja saat menerima umpan tadi. Sedangkan pemain lawan berada membelakanginya. Pemain bisa dikatakan pada posisi offside ketika tidak sengaja menendang ataupun mengenai bola hasil sepakan kawannya dan bola masuk ke gawang lawan. Ketika itu kiper dalam keadaan berdiri sendiri.

LAW 12: Pelanggaran dan Perlakuan Tidak Sopan

Macam-macam pelanggaran dan kelakuan tidak sopan dalam permainan Sepak Bola, sebagai berikut:

1. Pemain melakukan salah satu dari Sembilan pelanggaran sebagai berikut:
 - a) Menyepak/mencoba menyepak lawan
 - b) Menjegal lawan/menjatuhkan lawan dengan kaki kiri dari depan atau belakang
 - c) Melompati seorang pemain

- d) Menyerang lawan dengan kasar dan berbahaya
 - e) Menyerang lawan dari belakang, kecuali jika lawan menghalang-halangi
 - f) Memukul atau mencoba memukul lawan. Melukai lawan
 - g) Memegang lawan
 - h) Mendorong lawan
 - i) Memegang bola, yaitu membawa bola, memukul atau mendorong bola dengan tangan atau lengan.
2. Seorang pemain yang melakukan satu dari lima pelanggaran sebagai berikut:
- a) Cara bermain yang dianggap berbahaya
 - b) Menyerang dengan bahu sewaktu bola tidak berada dalam jarak permainan dan tidak memainkan bola
 - c) Sengaja menghalang-halangi lawan padahal pemain lawan tidak sedang memainkan bola
 - d) Menyerang penjaga gawang yang sedang memegang bola
 - e) Penjaga gawang yang semena-mena dengan siasat (misalnya mengulur-ulur waktu)
3. Seorang pemain harus diberi peringatan Apabila:
- a) Seorang pemain masuk ke dalam lapangan atau keluar lapangan permainan dan meninggalkan lapangan permainan selama permainan berlangsung tanpa seizing wasit.
 - b) Pemain yang terus menerus melakukan pelanggaran peraturan permainan
 - c) Ia menunjukkan ketidak setujuannya terhadap putusan wasit dengan kata-kata atau perbuatan atau sikap

- d) Melakukan tindakan tidak sopan misalnya melampiaskan kegembiraan saat terjadi gol dengan cara melepas kaos
- 4. Seorang pemain harus dikeluarkan dari lapangan permainan apabila
 - a) Menurut pendapat wasit ia bersalah karena permainannya yang kasar atau permainan kotor
 - b) Ia mengucapkan kata-kata kotor atau kasar
 - c) Ia tetap melakukan tingkah laku yang tidak pantas setelah menerima suatu peringatan.

LAW 13: Tendangan Bebas

Tendangan bebas (free kick) adalah tendangan yang diperoleh ketika tim lawan melakukan pelanggaran. Tendangan bebas ini merupakan hadiah dari pelanggaran yang telah dilakukan tim lawan. Tendangan bebas dan tendangan penalti berbeda. Apabila pelanggaran oleh tim lawan dilakukan di daerah kotak penalti, maka tendangan bebas tersebut menjadi tendangan penalti. Tendangan bebas ini dilakukan pas dititik penalti tanpa boleh dihadang oleh pemain lawan.

Tendangan bebas boleh dilakukan pada titik mana saja selama tidak di kotak penalti. Apabila terlalu dekat dengan gawang lawan, biasanya dilakukan kurang lebih 9 meter bebas halangan dari tim lawan. Tim lawan hanya boleh menghadang bola dengan berdiri kurang lebih 9 meter dan berjejer 3 sampai 5 orang. Posisi pagar betis ini adalah berdempetan dan tangan menutup dada dan organ vital lainnya. Berikut ini merupakan jenis-jenis tendangan bebas.

Berdasarkan Jaraknya

Berdasarkan jaraknya, tendangan bebas dibedakan menjadi berikut:

a) Tendangan Bebas Jarak Jauh

Jika jarang tendangan bebas terlalu jauh dengan gawang, maka tendangan tersebut tidak akan mendapat penjagaan atau dihadang oleh pihak lawan. Biasanya tendangan tersebut melambung jauh atau hanya sekedar di oper ke teman terdekat.

b) Tendangan Bebas Jarak Dekat

Tendangan yang satu ini menggunakan pagar atau penghadang dari tim lawan yang menjaga gawang mereka. Tendangan jarak bebas dapat digunakan sebagai umpan atau secara langsung ditendang ke gawang lawan. Tendangan bebas jenis ini mempunyai persentase gol yang tidak sebesar tendangan penalti.

Berdasarkan Teknisnya

Berdasarkan teknisnya, tendangan bebas dibedakan menjadi 2 macam, yaitu :

a) Tendangan Bebas langsung

Tujuan tendangan bebas adalah menendang langsung ke arah gawang lawan yang bertujuan mencetak gol secara langsung. Pemberian tendangan bebas secara langsung ini disebabkan karena tim lawan telah melanggar peraturan seperti pemain menendang atau berusaha menendang sang lawan, menggagalkan atau berusaha menggagalkan tim lawan, menabrak pemain lawan, memukul atau berusaha

memukul pemain lawan, mendorong lawan, menarik anggota tubuh atau pakaian lawan.

b) Tendangan Bebas Tidak Langsung

Tendangan bebas tidak langsung merupakan tendangan bebas yang bola tidak langsung di tendang ke arah gawang melainkan di oper ke timnya. Tendangan bebas tidak langsung diberikan karena tim lawan telah melanggar peraturan berupa melakukan permainan yang berbahaya, menghalangi pergerakan pemain lawan dengan badan, menghalangi kiper mengambil bola, saat kartu kuning atau kartu merah diberikan.

LAW 14: Tendangan Pinalti



Tendangan pinalti adalah tendangan yang dilakukan di titik penalti yang jaraknya 11 meter dari gawang. Tendangan penalti disebabkan karena adanya pelanggaran di area kotak penalti.

Selain sebagai hukuman atas pelanggaran, pinalty kick juga kerap diadakan untuk menentukan tim pemenang ketika

pertandingan berakhir imbang. Karena tendangan ini dilakukan di titik putih serta berada dalam kotak penalti atau 12 pas, maka banyak pula yang menyebutnya dengan istilah tendangan 12 pas yang artinya tendangan dengan jarak 12 kaki dari gawang.

Tendangan penalti memiliki peluang yang begitu besar dalam membuka peluang gol. Sebab posisinya sangat dekat dengan penjaga gawang. Selain itu, penendang berada di posisi *head to head* dengan penjaga gawang tanpa adanya penjagaan pagar betis seperti halnya tendangan bebas lainnya. Meskipun sama antara penalti hukuman dengan yang bertujuan untuk menentukan pemenang, penerapan kedua jenis penalti tersebut memiliki sejumlah perbedaan dalam batasan-batasannya. Menurut catatan sejarah, pinalti pertama kali dikenalkan di wilayah Britania Raya pada akhir abad ke-19. Tim pertama yang memperoleh hadiah tendangan penalti adalah Airdrieonians dari Skotlandia pada akhir tahun 1891.

LAW 15: Lemparan ke Dalam

Lemparan ke dalam (*throw in*) adalah salah satu bagian dari permainan sepakbola yang sering kita lihat. Lemparan ke dalam akan dilakukan jika bola keluar melewati garis samping lapangan. Caranya cukup sederhana, yakni melempar kembali bola ke dalam lapangan. Lemparan dilakukan oleh pemain lawan dari yang menyentuh bola terakhir sebelum keluar garis. Meski begitu lemparan tidak boleh dilakukan secara sembarangan, ada aturan baku yang mengikat. Berikut ini aturan melempar bola ke dalam lapangan:

1. Dilakukan dengan menghadap lapangan. Lalu kedua kaki harus berada di garis atau di luar lapangan dan wajib menyentuh tanah. Terakhir yakni bola dilempar dengan kedua tangan di atas kepala, ayunan tangan

juga harus dimulai dari belakang kepala. Semua itu dilakukan di titik di mana bola keluar. Jika tidak sesuai dengan ketentuan ini, maka lemparan tersebut tidak sah kemudian lemparan tersebut harus digantikan oleh lawan.

2. Pemain lawan harus berada di jarak minimal 2 meter dari pelempar bola. Permainan akan dianggap berjalan ketika bola sudah masuk ke dalam lapangan. Namun lemparan harus diulang oleh tim pelempar jika menyentuh tanah sebelum melewati garis lapangan.

Lalu bagaimana jika bola lemparan ke dalam langsung masuk ke gawang? Maka gol tidak akan sah jika tidak ada pemain yang menyentuhnya terlebih dahulu. Jika gol terjadi di gawang sendiri maka akan dilakukan sepak pojok, sedangkan di gawang lawan maka dilakukan tendangan gawang.

Tapi perlu diingat juga jika pelempar tidak boleh menyentuh kembali bola sebelum menyentuh pemain lain, baik lawan maupun rekan setim. Jika itu terjadi maka hukumannya adalah tendangan bebas tidak langsung. Sedangkan jika menyentuhnya dengan tangan setelah bola dilemparkan ke dalam lapangan hukumannya adalah *handball*.

LAW 16: Tendangan Gawang

Tendangan gawang (bahasa inggris:Goal kick) adalah metode tendangan yang dilakukan dari area dalam penalti pada permainan resmi sepak bola yang disebabkan kontak bola terakhir pada pemain lawan sebelum melewati garis gawang luar, berbeda dengan sebuah gol yang melewati garis gawang dalam. Apabila terjadi kontak terakhir bola pada pemain sendiri sebelum melewati garis gawang luar, maka tendangan

sudut yang diberikan. Ketika tendangan ini dilakukan, pemain lawan harus di luar area penalti. Sebuah gol dapat dilakukan secara langsung dari tendangan gawang namun tidak berlaku untuk gol bunuh diri. Offside tidak berlaku apabila pemain mendapat umpan dari tendangan ini.

LAW 17: Tendangan Sudut

Tendangan sudut atau biasa disebut dengan Corner Kick merupakan sebuah Hukuman didalam permainan sepak bola. Tendangan sudut merupakan hukuman yang berupa tendangan bebas yang terletak di sudut pada setiap sisi lapangan bola. Tendangan ini salah satu bentuk umpan matang dan merupakan peluang untuk menciptakan sebuah gol pada gawang lawan. Terkadang tendangan sudut mempunyai rasio kegagalan yang bisa mengakibatkan blunder, sehingga pemain lawan dapat membuat counter attack atau serangan balik ke team anda. Kejadian ini sudah banyak terjadi karena kelengahan team didalam menjaga antisipasi lawan terhadap tendangan sudut tersebut.

Teknik tendangan sudut dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Memilih Penendang

Pilihlah penendang yang berpostur kecil dan mempunyai tendangan yang kuat, sebagai penendang tendangan sudut ini. Penendang harua bukan tipe pemain yang hobi berduel di udara dan bukan pemain yang mempunyai postur yang tinggi. Tetapi, Penendang tersebut adalah seorang eksekutor mati yang lihai didalam membuat bola crossing.

2. Titik Jatuh Bola

Ketika Pemain tendangan sudut menendang bola, hendaknya bola yang ditendang mempunyai titik jatuh yang tepat yang berada di tiang jauh dari si pemain yang menendang bola itu. Supaya bola dapat ditangkap oleh teman satu team dan dapat dimasukkan ke dalam gawang lawan.

3. Teknik Tendangan

Apabila si penendang mengambil sisi kanan, sebaiknya menggunakan kaki kanan dengan arah tendangan ke titik jatuh bola dan sebaiknya penendang menggunakan tapak kaki bagian dalam dengan ayunan yang keras dan untuk mendapatkan tendangan yang maksimal, sebaiknya mengayunkan pinggang supaya bola meleaer menjadi lebih tajam dan sempurna. Apabila si penendang menggunakan kaki kiri untuk mengambil bola di bagian kanan, maka harua menggunakan punggung kaki tanpa mengayunkan pinggang, cukup hanya menggunakan kekuatan murni dari kaki saja agar bola tidak keluar dari lapangan.

4. Posisi Penerima Umpan Bola

Untuk posisi ini penerima umpan sebaiknya panda memilih 4 pemain yang akan berduel dan usahakan salah satu dari 4 pemain tersebut mempunyai ruang yang cukup lepas dari kawalan para pemain lawan dan sebaiknya mereka mengambil posisi yang tepat di dalam garis kotak penalti.

Tendangan sudut akan tercipta dengan baik, asalkan ada kerja sama team yang baik pula. Untuk itulah anda harus melatih kerja sama team, supaya tercipta permainan yang bagus dan memuaskan. Semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk anda yang gemar dengan permainan sepak bola. Berlatihlah dengan sungguh-sungguh dan rutin, sehingga anda dapat menjadi pemain sepak bola profesional dan dapat bermain di liga dunia.

KODE DISIPLIN PSSI 2018

A. Tujuan Pembelajaran

Siswa mampu memahami dan menerapkan kode-kode disiplin dalam permainan sepakbola.

B. Kode Disiplin PSSI 2018

Pasal 1

Tujuan Kode Disiplin PSSI

Kode Disiplin PSSI ini ditetapkan dan diberlakukan dengan tujuan (i) mengatur dan menjelaskan jenis-jenis pelanggaran disiplin, (ii) menetapkan tindakan berupa sanksi agar kode disiplin ditegakkan sehingga pertandingan dan kompetisi berjalan disiplin sesuai dengan Laws of the Game, berlangsung fair, respect dan sportif, (iii) mengatur tentang organisasi, tugas, kewenangan, fungsi dan kewajiban badan-badan yang bertanggung jawab dalam membuat dan mengambil keputusan atas pelanggaran disiplin, (iv) prosedur dan tata cara yang harus diikuti oleh badan-badan dan para pihak yang terkait dengan pelanggaran disiplin.

Pasal 2

Ruang Lingkup Pelaksanaan Kode Disiplin PSSI

1. Kode Disiplin PSSI berlaku untuk setiap pertandingan dan kompetisi resmi.
2. Kode Disiplin PSSI juga diberlakukan lebih luas, yakni apabila terganggunya perangkat pertandingan dalam menjalankan tugas dan kewajibannya dan atau tujuan utama Statuta PSSI dilanggar, khususnya pelanggaran disiplin tentang pemalsuan, suap dan doping.
3. Kode Disiplin PSSI juga berlaku dan mencakup segala pelanggaran disiplin terhadap peraturan-peraturan yang

dikeluarkan PSSI yang tidak berada dalam wilayah hukum badan manapun.

Pasal 3

Para pihak yang tunduk terhadap Kode Disiplin PSSI

Kode Disiplin PSSI berlaku bagi semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan sepak bola di Indonesia, khususnya, tetapi tidak terbatas pada:

- a. Anggota PSSI;
- b. Anggota dari Asosiasi Provinsi, Asosiasi Kabupaten/Asosiasi Kota PSSI;
- c. Klub non-anggota PSSI yang berpartisipasi dalam pertandingan atau kompetisi resmi;
- d. Oficial;
- e. Lembaga terafiliasi PSSI;
- f. Pemain;
- g. Perangkat pertandingan;
- h. Perantara pemain berlisensi;
- i. Pengurus;
- j. Setiap orang atau badan yang memiliki otoritas dari PSSI, khususnya yang terkait dengan pelaksanaan pertandingan atau kompetisi resmi;
- k. Setiap kandidat dalam pemilihan PSSI yang bukan ofisial, pemain, perangkat pertandingan, agen atau yang memiliki otorisasi dari PSSI; dan
- l. Penonton;

Pasal 4

Ruang lingkup waktu pelaksanaan Kode Disiplin PSSI

1. Kode Disiplin PSSI mulai diberlakukan hanya pada pelanggaran disiplin yang terjadi berdasarkan fakta-fakta setelah Kode Disiplin PSSI ini ditetapkan.
2. Kode Disiplin PSSI juga ditetapkan berlaku berdasarkan fakta-fakta yang telah terjadi sebelumnya untuk membantu atau lebih membantu proses pertimbangan dalam pengambilan keputusan.
3. Ketentuan-ketentuan yang mengatur mengenai prosedur beracara berlaku segera setelah Kode Disiplin PSSI ini disahkan.

Pasal 5

Definisi, istilah dan pengertian

1. PSSI adalah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
2. FIFA adalah Fédération Internationale de Football Association.
3. Klub klub sepak bola yang memiliki status sebagai anggota PSSI (baik profesional maupun amatir), lembaga terafiliasi PSSI atau yang berdasarkan ketentuan-ketentuan yang berlaku berpartisipasi dalam pertandingan atau kompetisi resmi.
4. Pertandingan adalah suatu pertandingan sepak bola, futsal, sepak bola pantai yang seluruhnya (termasuk pertandingan ulang dan atau pertandingan tunda, tambahan waktu dan penalti). Untuk kepentingan pertanggungjawaban pelaksanaan pertandingan, sebuah pertandingan dianggap dimulai
5. Sebelum pertandingan adalah waktu antara kedatangan tim di dalam perimeter stadion dan suara peluit untuk pertandingan pertama (kick-off) dari wasit.

6. Setelah pertandingan adalah waktu antara suara peluit terakhir dari wasit dan keberangkatan tim dari dalam perimeter stadion.
7. Pertandingan internasional adalah pertandingan antara dua tim dari asosiasi yang berbeda (dua klub, satu klub dan satu perwakilan tim atau dua perwakilan tim).
8. Pertandingan persahabatan adalah pertandingan yang diselenggarakan oleh organisasi sepak bola, klub atau orang lain dari salah satu tim yang berasal dari lingkungan yang berbeda; dimana nilai yang dihasilkan pada pertandingan ini hanya berlaku pada pertandingan dan turnamen yang diikuti saat itu saja, dan bagi tim nasional hasil pertandingan itu mempengaruhi peringkat (ranking) di PSSI.
9. Pertandingan resmi atau Kompetisi resmi adalah pertandingan atau kompetisi yang diselenggarakan atau diawasi oleh PSSI atau yang tunduk pada kerangka peraturan PSSI, terutama yang merujuk kepada Kode Disiplin PSSI. Oficial adalah setiap orang kecuali pemain dan agen, yang melakukan aktivitas sepak bola di dalam klub, terlepas dari jabatan, jenis kegiatannya (baik bersifat administratif, teknis keolahragaan dan sebagainya); secara khusus yang disebut ofisial tim adalah manajer, pelatih, dan staf pendukung tim.
10. Pemain adalah setiap orang yang telah terdaftar di PSSI sebagai pemain profesional atau amatir pada kompetisi sepak bola, futsal atau sepak bola pantai.
11. Perangkat pertandingan secara sendiri-sendiri atau bersama-sama adalah seseorang yang ditunjuk untuk menjalankan peran-peran berikut yang terkait dengan penyelenggaraan pertandingan: i) Wasit (definisi terpisah dibawah), ii) Pengawas Pertandingan (match commissioner), iii) Inspektur Wasit (referee assessor), iv) Ketua Delegasi, v) Koordinator Umum (General

- Coordinator (GC)), vi) Petugas Media (media officer), vii) Petugas Keamanan (security officer), viii) Petugas Medis (medical officer) dan ix) Petugas lain yang ditunjuk oleh PSSI yang bertanggungjawab atas kelancaran pertandingan.
12. Wasit adalah individu yang ditunjuk untuk memimpin pertandingan yang berperan sebagai Wasit, Asisten Wasit, Wasit Cadangan atau Petugas Pengatur Waktu.
 13. Stadion merupakan tempat pertandingan berlangsung termasuk seluruh area seputar stadion (akses menuju stadion yang membutuhkan kartu yang terakreditasi atau tiket untuk masuk ke akses masing-masing) dari seluruh fasilitas stadion didalam pagar area (pada hari pertandingan dan pada saat latihan resmi tim untuk mengambil tempat di dalam stadion. Area stadion mencakup : area parkir, area VIP dan hospitality, tribun media, area komersil, Operation Area, lapangan permainan (Field of Play), ruangan media dan area lainnya.
 14. Regulasi PSSI dalam Kode Disiplin PSSI adalah Statuta PSSI, Regulasi Organisasi, Rekomendasi dan Peraturan lainnya yang dikeluarkan PSSI yang disesuaikan dengan Laws of the Game FIFA.
 15. Laws of the Game adalah aturan permainan sepak bola yang disusun oleh the International Football Association Board (IFAB) dan diterbitkan oleh FIFA.
 16. Pengurus adalah setiap orang yang terlibat dalam aktivitas kepengurusan pada PSSI Pusat, anggota PSSI, anggota dari Asosiasi Provinsi PSSI, Asosiasi Kabupaten/Asosiasi Kota PSSI, lembaga terafiliasi PSSI.

Pasal 6

Rujukan pada Gender dalam Kode Disiplin PSSI Kode Disiplin PSSI berlaku secara umum tanpa membedakan jenis kelamin wanita maupun pria.

BUKU SATU
MATERI HUKUM PELANGGARAN DISIPLIN

BAB 1

UMUM

Bagian pertama

Persyaratan menjatuhkan sanksi disiplin

Pasal 7

Sengaja dan kelalaian melakukan pelanggaran disiplin, diberikan sanksi

1. Kecuali ditetapkan sebaliknya, setiap pelanggaran disiplin akan diberikan sanksi disiplin tanpa kecuali baik sengaja maupun dikarenakan kelalaian.
2. Secara khusus, pertandingan dapat dimainkan dengan penutupan seluruh stadion atau sebagian, dengan sanksi larangan bermain di stadion atau wilayah tertentu yang berdasarkan alasan demi menjaga keamanan untuk mencegah terjadinya kerusuhan, meski belum ada bukti atas dugaan pelanggaran disiplin itu.

Pasal 8

Tindakan percobaan melakukan pelanggaran disiplin, juga diberikan sanksi

1. Setiap tindakan percobaan melakukan pelanggaran disiplin juga dikenakan sanksi.
2. Dalam mengadili tindakan percobaan melakukan pelanggaran disiplin, Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI dapat memberikan sanksi yang lebih rendah daripada yang diatur untuk pelanggaran yang sebenarnya. Komite Disiplin atau Komite Banding dapat memberikan pengurangan yang dianggapnya pantas. Namun, dalam hal

sanksi diberikan dalam bentuk denda, pengurangan denda itu tidak boleh berada di bawah batas minimal sanksi denda sebagaimana dimaksudkan oleh Pasal 13 ayat (2) Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 9

Keterlibatan dalam pelanggaran disiplin, juga diberikan sanksi

1. Setiap orang yang dengan sengaja terlibat melakukan pelanggaran disiplin, baik sebagai pelaku maupun membantu melakukan pelanggaran disiplin diberikan sanksi.
2. Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI mengukur dan mempertimbangkan tingkat dan kualitas kesalahan para pihak yang terlibat, dan karenanya dapat mengurangi sanksi yang akan diberikan. Pengurangan sanksi itu tidak boleh berada di bawah batas minimal sanksi denda sebagaimana dimaksudkan Pasal 13 ayat (2) Kode Disiplin PSSI ini.

Bagian kedua

Jenis-jenis sanksi pelanggaran disiplin

Pasal 10

Sanksi disiplin bagi Orang

Sanksi disiplin yang dapat dijatuhkan bagi rang/individu tunduk terhadap Kode Disiplin PSSI ini adalah sebagai berikut:

- a. Teguran (reprimand);
- b. Denda;
- c. Peringatan (dengan kartu kuning);
- d. Pengusiran (dengan kartu merah);
- e. Skors (larangan bermain atau larangan berpartisipasi dalam pertandingan);
- f. Larangan memasuki ruang ganti dan/atau bangku cadangan;
- g. Larangan memasuki stadion;
- h. Larangan ikut serta dan terlibat dalam aktivitas sepak bola;
- i. Pengembalian gelar dan hadiah;
- j. Penyitaan; dan
- k. Kerja Sosial.

Pasal 11

Sanksi disiplin bagi Badan

Sanksi disiplin yang dapat dijatuhkan bagi badan adalah sebagai berikut:

- a. Teguran (reprimand);
- b. Denda;
- c. Penutupan seluruh stadion atau sebagian;
- d. Bermain di tempat netral;
- e. Larangan bermain di stadion tertentu;
- f. Larangan melakukan transfer;
- g. Pembatalan hasil pertandingan;
- h. Diskualifikasi dari kompetisi yang sedang berlangsung atau yang akan datang;

- i. Diturunkan ke divisi/tingkatan kompetisi yang lebih rendah (degradasi);
- j. Pengurangan poin (baik di kompetisi yang sedang berlangsung atau berikutnya);
- k. Dinyatakan kalah dengan pengurangan poin;
- l. Pengembalian gelar dan hadiah;
- m. Penyitaan; dan
- n. Kerja Sosial.

Pasal 12

Teguran

Teguran adalah pemberitahuan resmi yang disampaikan secara tertulis untuk menyampaikan bahwa telah terjadi suatu pelanggaran disiplin dan berlaku juga sebagai peringatan bahwa sanksi dapat diberikan apabila terjadi pelanggaran lebih lanjut.

Pasal 13

Denda

- 1. Sanksi denda diberikan dalam bentuk mata uang rupiah dan dibayarkan dalam mata uang rupiah.
- 2. Sanksi denda tidak boleh kurang dari Rp.10.000.000 (sepuluh juta rupiah), atau dalam untuk kompetisi yang memiliki ketentuan batasan umur (Liga 1 U-19, Piala Soeratin U-17, Piala Soeratin U-15, Piala Soeratin U-13, Piala Pertiwi dan kompetisi lainnya yang ditentukan kemudian oleh PSSI) tidak boleh kurang dari Rp. 5.000.000 (lima juta rupiah), dan secara umum tidak boleh melebihi dari Rp. 10.000.000.000 (sepuluh milyar rupiah).

3. Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI menentukan jumlah besarnya denda dan juga menentukan syarat, tata cara, dan batas waktu pembayaran denda tersebut.
4. Jika sanksi denda merupakan sanksi tambahan dari sanksi pertandingan di tempat netral dan/atau sanksi pertandingan tanpa penonton maka sanksi denda harus dibayar lunas lebih dahulu sebelum sanksi berakhir.
5. Badan yang tunduk terhadap Kode Disiplin PSSI ini secara bersama-sama bertanggung jawab atas pembayaran dan pelunasan denda yang dikenakan kepada ofisial, pengurus dan pemain badan yang bersangkutan. Apabila pemain dan/atau ofisial yang terkena sanksi denda telah keluar dari klub tersebut, tidak membatalkan tanggung jawab bersama tersebut.

Pasal 14

Peringatan (Kartu kuning)

1. Sanksi peringatan dengan kartu kuning adalah sanksi yang diberikan wasit kepada pemain saat pertandingan berlangsung atas pelanggaran ringan, sesuai dan sebagaimana yang diatur dalam Law 12 dalam Laws of the Game dan Pasal 47 Kode Disiplin PSSI ini.
2. Apabila dua sanksi peringatan dengan kartu kuning diterima oleh pemain di dalam satu pertandingan, maka pemain yang bersangkutan secara otomatis pengusiran dari lapangan (sanksi pengusiran dengan kartu merah) dan sebagainya akibatnya pemain yang bersangkutan kehilangan haknya mengikuti pertandingan berikutnya sebagaimana diatur dalam Pasal 15 ayat (4) Kode Disiplin PSSI ini. Kedua sanksi peringatan dalam bentuk Kartu

Kuning yang menimbulkan pemberian sanksi pengusiran dalam bentuk Kartu Merah tidak dapat dianulir.

3. Apabila pemain diberikan sanksi peringatan berupa Kartu Kuning dalam pertandingan yang berbeda tetapi masih dalam lingkup kompetisi yang diselenggarakan PSSI, maka secara otomatis pemain yang bersangkutan dilarang bermain dalam satu pertandingan selanjutnya pada kompetisi yang sama. Komite Disiplin PSSI dapat memberikan pengecualian atau merubah ketentuan ini sebelum dimulainya kompetisi tertentu. Setiap keputusan yang dibuat oleh Komite Disiplin PSSI berdasarkan ketentuan tersebut bersifat final dan mengikat.
4. Apabila suatu pertandingan harus diulang kembali, maka setiap sanksi peringatan yang telah ditetapkan sebelumnya tidak lagi berlaku pada pertandingan ulangan tersebut. Apabila pertandingan tersebut tidak diulang kembali, maka sanksi peringatan yang diterima tim atas terjadinya pelanggaran disiplin tetap diberlakukan. Apabila kedua tim bertanggung jawab atas hal-hal tersebut, maka semua sanksi peringatan akan diberlakukan.
5. Dalam hal sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit) berdasarkan Pasal 28 Kode Disiplin ini diterapkan pada hasil suatu pertandingan, maka seluruh sanksi peringatan yang diberikan dalam pertandingan tersebut tidak dibatalkan.
6. Apabila seorang pemain dinyatakan bersalah melakukan tindakan tidak sportif sesuai dengan ketentuan pada Law 12 dalam Laws of the Game dan ia diusir dari lapangan permainan karena menerima Kartu Merah langsung, maka sanksi peringatan lainnya yang diterima sebelumnya pada pertandingan tersebut tetap berlaku.

Pasal 15

Pengusiran (Kartu Merah)

1. Sanksi pengusiran dari lapangan permainan dengan kartu merah adalah sanksi perintah keluar oleh wasit kepada seseorang untuk meninggalkan lapangan permainan dan wilayah sekitarnya, termasuk tempat duduk pemain pengganti selama pertandingan berlangsung. Orang yang diusir dari lapangan permainan diperbolehkan duduk di bangku tribun, kecuali bila ia sedang menjalani sanksi larangan memasuki stadion.
2. Sanksi pengusiran dari lapangan permainan diberikan dengan menunjukan kartu merah kepada pemain atau ofisial yang diberikan sanksi. Sanksi pengusiran dari lapangan permainan secara langsung/kartu merah langsung diberikan apabila pemain melakukan tindakan tidak sportif berupa pelanggaran berat seperti yang diatur dalam Law 12 dalam Laws of the Game dan Pasal 48 Kode Disiplin PSSI ini. Sanksi pengusiran dari lapangan permainan secara tidak langsung/ kartu merah tidak langsung disebabkan pemain mendapatkan sanksi peringatan berupa dua kartu kuning berturut-turut (akumulasi) dalam pertandingan yang sama.
3. Seorang ofisial yang diusir dari lapangan permainan dapat memberikan instruksi kepada orang yang menggantikannya di daerah bangku cadangan pemain. Namun demikian, dalam melakukan hal tersebut, ia tidak diperbolehkan mengganggu penonton atau mengganggu jalannya pertandingan atau dengan cara yang melanggar ketentuan regulasi kompetisi yang berlaku.
4. Sanksi diusir dari lapangan permainan secara otomatis juga melahirkan larangan baginya (sanksi skors) untuk mengikuti pertandingan selanjutnya dalam kompetisi yang sama, meskipun sanksi tersebut diberikan dalam suatu pertandingan yang kemudian dinyatakan selesai

(abandoned), dibatalkan dan/atau terhadapnya diterapkan sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit) sebagaimana diatur dalam Pasal 28 Kode Disiplin PSSI ini. Komite Disiplin PSSI dapat memperpanjang masa sanksi skors tersebut.

Pasal 16

Skors

1. Sanksi skors adalah sanksi berupa larangan bermain atau larangan berpartisipasi dalam suatu pertandingan atau kompetisi resmi selanjutnya serta larangan memasuki area yang berdekatan secara langsung dengan lapangan permainan.
2. Oficial yang di skors berdasarkan ayat 1 diatas secara otomatis dilarang untuk memasuki ruang ganti sesuai dengan Pasal 17 Kode Disiplin PSSI ini.
3. Sanksi skors tersebut harus ditetapkan secara tegas dan pasti jumlah larangan mengikuti pertandingan, termasuk jumlah hari maupun jumlah bulan. Kecuali ditetapkan lain, sanksi skors tidak boleh melebihi 24 (dua puluh empat) pertandingan atau 24 (dua puluh empat) bulan.
4. Apabila sanksi skors diberikan untuk sejumlah pertandingan tertentu, hanya pertandingan-pertandingan yang benar-benar dimainkan secara penuh yang akan dianggap sebagai pelaksanaan sanksi skors. Apabila pertandingan dinyatakan selesai (abandoned), dibatalkan atau terhadapnya diterapkan sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit), maka pelaksanaan sanksi skors tersebut hanya akan dihitung apabila tim dimana pemain atau ofisial yang bersangkutan tergabung tidak bertanggung jawab atas fakta-fakta yang menyebabkan pertandingan tersebut dinyatakan selesai

(abandoned), dibatalkan atau terhadapnya diterapkan sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit).

5. Sanksi skors pada pertandingan tertentu tidak lagi dianggap tertunda apabila sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit) dikarenakan seorang pemain bermain di pertandingan meskipun tidak memiliki keabsahan untuk bermain (sebagaimana diatur dalam Pasal 56 Kode Disiplin PSSI ini) dikenakan secara retroaktif terhadap suatu pertandingan dimana seharusnya seseorang menjalani skors tersebut. Ketentuan ini juga berlaku untuk sanksi skors pada pertandingan tertentu yang diterapkan pada pemain yang berpartisipasi di pertandingan tersebut meskipun berstatus tidak sah.
6. Apabila sanksi skors dan sanksi denda diterima dalam waktu yang sama, sanksi skors dapat diperpanjang apabila denda belum dibayar penuh.

Pasal 17

Larangan memasuki ruang ganti dan/atau bangku cadangan

Sanksi larangan memasuki ruang ganti dan/atau bangku cadangan adalah sanksi berupa larangan langsung bagi seseorang memasuki ruang ganti dan/atau area sekitar lapangan permainan, dan/atau tempat duduk di bangku cadangan pemain. Kedua sanksi ini dapat digabung.

Pasal 18

Larangan memasuki stadion

Sanksi larangan memasuki stadion adalah sanksi berupa larangan bagi seseorang untuk memasuki satu atau beberapa stadion secara bersamaan.

Pasal 19

Larangan ikut serta dan terlibat dalam aktivitas sepak bola

Sanksi larangan ikut serta dan terlibat dalam aktivitas sepakbola adalah sanksi berupa larangan bagi seseorang untuk ikut serta dalam segala aktivitas sepak bola, baik dari segi administratif, hukum atau hal-hal lainnya yang berhubungan dengan sepak bola, futsal, sepak bola pantai di klub yang terafiliasi dengan PSSI.

Pasal 20

Penutupan seluruh stadion atau sebagian

Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat memberikan sanksi berupa perintah untuk memainkan pertandingan tertentu yang akan datang dengan kewajiban menutup stadion secara keseluruhan (tanpa penonton) atau sebagian, dengan ketentuan:

- a. sanksi tersebut diberikan kepada pertandingan kandang berikutnya dari klub atau badan yang menerima sanksi;
- b. dalam hal penutupan stadion secara sebagian, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat merujuk ke bagian tertentu dari stadion.
- c. dalam hal penutupan stadion secara sebagian, penerapan sanksi ini tidak mengurangi alokasi tiket untuk tim yang

bertandang atau ketersediaan tiket bagi penonton di area suporter tandang (apabila ada).

Pasal 21

Bermain di tempat netral

Sanksi bermain di tempat netral diterapkan dengan memberikan kewajiban melangsungkan pertandingan di tempat netral, yakni tempat yang tidak terletak di wilayah tempat domisili atau lokasi stadion kandang dari pihak yang diberikan sanksi.

Pasal 22

Larangan bermain di stadion tertentu

Sanksi larangan bermain di stadion tertentu adalah sanksi yang diberikan kepada klub berupa pencabutan hak klub untuk menyelenggarakan pertandingan di stadion tertentu.

Pasal 23

Larangan melakukan transfer

Sanksi larangan melakukan transfer adalah sanksi berupa larangan bagi klub untuk mengontrak pemain manapun dalam masa waktu larangan tersebut.

Pasal 24

Pembatalan hasil pertandingan

Hasil suatu pertandingan dianggap dibatalkan apabila hasil yang diperoleh di lapangan permainan tidak diakui karena

terjadinya suatu pelanggaran disiplin berdasarkan Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 25

Diskualifikasi dari kompetisi

Sanksi diskualifikasi adalah sanksi berupa dicabutnya hak klub untuk mengikuti kompetisi yang sedang berlangsung ataupun kompetisi yang akan datang dan/atau dikeluarkan dari kompetisi.

Pasal 26

Sanksi Degradasi

Sanksi degradasi adalah sanksi yang diberikan kepada klub dengan menurunkannya ke divisi/tingkat kompetisi yang di bawahnya.

Pasal 27

Sanksi Pengurangan Poin

Sanksi pengurangan poin adalah sanksi yang diberikan kepada klub dengan mengurangi poinnya pada kompetisi yang tengah berlangsung ataupun kompetisi yang akan datang.

Pasal 28

Sanksi dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit)

1. Berdasarkan sanksi ini, tim yang dikenakan sanksi dinyatakan kalah 0-3 pada suatu pertandingan.
2. Apabila pada akhir pertandingan tersebut tim yang dikenakan sanksi kalah dengan selisih gol yang lebih besar dari 0-3, maka hasil tersebut yang dinyatakan berlaku.
3. Berdasarkan penerapan ayat (1) dan (2) diatas, apabila pertandingan terkait menghasilkan perolehan poin bagi tim yang diberikan sanksi, kecuali diatur lain dalam Kode Disiplin PSSI ini maka perolehan tim tersebut dikurangi 3 (tiga) poin dalam peringkat resmi di kompetisi terkait.

Pasal 29

Pengulangan Pertandingan

Pertandingan dapat diulang apabila pertandingan tersebut tidak dapat diselenggarakan atau tidak dapat dimainkan secara penuh karena alasan-alasan yang bukan merupakan force majeure (keadaan kahar), tetapi disebabkan oleh perilaku tim atau badan yang bertanggung jawab terhadap perilaku tersebut.

Pasal 30

Pengembalian Penghargaan

Setiap pihak yang dikenakan sanksi pengembalian penghargaan diharuskan untuk mengembalikan penghargaan serta hadiah-hadiah lainnya yang telah diterima, seperti uang dan obyek-obyek simbolis lainnya seperti medali, piala, dan sebagainya.

Pasal 31

Penyitaan

Sanksi penyitaan adalah mengambil seluruh obyek (uang, peralatan olahraga, dan lain-lain) yang telah diberikan oleh PSSI.

Pasal 32

Kerja Sosial

Sanksi kerja sosial adalah sanksi bagi individu, klub atau anggota asosiasi yang diberikan untuk melakukan pekerjaan sosial sebagaimana diputuskan oleh badan peradilan.

Bagian ketiga

Penggabungan, pengurangan sanksi serta penyimpanan data

Pasal 33

Penggabungan Sanksi

Kecuali dalam hal-hal khusus lainnya, maka jenis-jenis sanksi pada Bab I (Bagian Umum) dan Bab II (Bagian Khusus) Kode Disiplin PSSI ini dapat digabungkan.

Pasal 34

Penangguhan sebagian terhadap Pelaksanaan Sanksi

1. Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat mempertimbangkan untuk menangguhkan sebagian sanksi-sanksi disiplin tertentu yang diberikannya, seperti (i) sanksi skors; (ii) sanksi larangan memasuki ruang ganti dan/atau memasuki bangku cadangan pemain; (iii) sanksi larangan beraktivitas dalam kegiatan sepak bola; (iv) sanksi penutupan seluruh stadion atau sebagian; dan (v) sanksi kewajiban bermain di tempat netral.

2. Penangguhan sebagian terhadap pelaksanaan sanksi skors hanya diperbolehkan apabila sanksi yang diberikan tidak melebihi 6 (enam) pertandingan atau 6 (enam) bulan, dengan persyaratan bahwa kondisinya mendukung hal tersebut dilakukan, khususnya apakah catatan dan data sebelumnya dari pihak yang terkena sanksi tersebut cukup baik dan memadai untuk dipertimbangkan.
3. Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI memutuskan bagian mana dari sanksi tersebut yang dapat dikurangi. Akan tetapi dalam kasus manapun, setengah dari sanksi tersebut pasti dijalankan tanpa penangguhan.
4. Dengan mengurangi sebagian dari sanksi yang diberikan, Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI berhak memberikan sanksi masa percobaan 6 (enam) bulan sampai dengan 2 (dua) tahun.
5. Apabila orang yang diuntungkan dari penangguhan sebagian sanksi tersebut terlibat pada pelanggaran disiplin lainnya selama masa percobaan itu, pengurangan sanksi yang diberikan secara otomatis dibatalkan dan sanksi yang telah ditetapkan sebelumnya diberlakukan secara otomatis yang ditambah dengan sanksi baru atas pelanggaran disiplin baru yang dilakukan itu.
6. Persyaratan sangat khusus dapat dipertimbangkan hanya untuk keadaan dan kondisi yang sangat tertentu pula. Dalam kasus doping, ketentuan pasal ini tidak berlaku.

Pasal 35

Batas waktu sanksi dapat diselingi masa jeda kompetisi

Batas waktu lamanya sanksi yang diberikan dapat diselingi oleh sisa musim kompetisi atau masa diantara musim kompetisi.

Pasal 36

Penyimpanan data sanksi secara terpusat

1. Data-data tentang seluruh sanksi yang diberikan berdasarkan Kode Disiplin PSSI ini tersimpan di sistem informasi dan administrasi PSSI. Sekretariat Badan Yudisial PSSI melalui Sekretariat PSSI menyampaikan pemberitahuan tertulis kepada pihak yang terkait mengenai sanksi-sanksi tersebut.
2. Pemberitahuan tertulis mengenai sanksi peringatan, sanksi dikeluarkan dari lapangan dan sanksi skors hanyalah sebagai konfirmasi bahwa sanksi tersebut telah ditetapkan. Prinsipnya, sanksi-sanksi tersebut memiliki kekuatan mengikat langsung pada pertandingan selanjutnya meskipun konfirmasi diterima oleh pihak-pihak terkait pada waktu kemudian.
3. Sesuai dengan ayat 2 diatas, badan-badan yang terkait (terutama klub) memiliki kewajiban mencatat sanksi peringatan (kartu kuning), sanksi dikeluarkan (kartu merah) dan sanksi skors (akibat akumulasi kartu kuning atau kartu merah) yang telah diterima oleh anggotanya dan memastikan keabsahan pemain atau ofisialnya dalam pertandingan berdasarkan ketentuan ini.
4. Untuk kepentingan sinkronisasi data sanksi disipliner, badan-badan yang ditunjuk oleh PSSI untuk menyelenggarakan putaran tertentu dari kompetisi yang secara nasional diselenggarakan oleh PSSI (termasuk tetapi tidak terbatas pada Asosiasi Provinsi PSSI, Asosiasi Kabupaten/Kota PSSI dan badan hukum operator liga) wajib menyampaikan kepada PSSI mengenai informasi sanksi disipliner yang telah diberikannya tetapi pelaksanaannya masih belum diselesaikan oleh pihak-pihak yang menerima sanksi.

Bagian keempat
Masa berlaku dan pembatalan sanksi peringatan dan
masa berlaku sanksi skors.

Pasal 37

Masa berlakunya sanksi peringatan

1. Sanksi peringatan dengan Kartu Kuning yang diterima pada saat kompetisi berlangsung tidak berlaku di kompetisi lainnya, kecuali ditentukan lain oleh regulasi kompetisi yang telah diketahui dan disetujui oleh PSSI.
2. Namun demikian sanksi tersebut berlaku pada kompetisi yang sama di waktu yang berbeda. Komite Disiplin PSSI dapat memberikan pengecualian terhadap peraturan ini sebelum dimulainya kompetisi selanjutnya. Ketentuan ini terkait dengan ketentuan Pasal 38 Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 38

Pembatalan sanksi peringatan

1. Berdasarkan inisiatif sendiri atau atas didasari permintaan Badan hokum operator liga atau badan lainnya yang menyelenggarakan kompetisi yang dibentuk PSSI, Komite Disiplin PSSI dapat membatalkan sanksi peringatan dengan kartu kuning yang tidak berdampak pada diusirnya pemain tersebut dari arena pertandingan (hanya terkait akumulasi kartu kuning).
2. Di dalam kasus manapun, Komite Disiplin PSSI hanya diperbolehkan melakukannya sekali untuk setiap tim di setiap kompetisi.
3. Keputusan Komite Disiplin PSSI berdasarkan Pasal ini bersifat final dan mengikat.

Pasal 39

Masa berlaku sanksi skors dalam pertandingan

1. Setiap sanksi skors dalam pertandingan, baik pemain ataupun orang lainnya, dapat berlaku juga di pertandingan atau babak selanjutnya dari suatu kompetisi yang sama.
2. Sanksi skors yang dihasilkan dari beberapa sanksi peringatan yang pengusiran untuk pemain di pertandingan yang berbeda pada kompetisi yang sama tidak berlaku di kompetisi lainnya.

Bagian kelima

Mengakhiri sanksi

Pasal 40

Ketentuan umum

1. Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI yang mengeluarkan sanksi harus memutuskan ruang lingkup dan masa berlaku sanksi tersebut.
2. Sanksi dapat diberlakukan berdasarkan batas wilayah geografi atau kategori pertandingan atau kompetisi khusus.
3. Kecuali diatur secara khusus, lamanya sanksi selalu ditetapkan dengan pasti.
4. Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI harus selalu mempertimbangkan faktor-faktor yang ada dan terjadi pada kasus tersebut serta tingkatan kesalahan yang terjadi ketika memutuskan sanksi yang akan diberikan

Pasal 41

Pengulangan pelanggaran disiplin

1. Kecuali diatur secara khusus, Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI dapat meningkatkan beratnya sanksi apabila pelanggaran disiplin tersebut dilakukan berulang.
2. Dalam pelanggaran ketentuan anti-doping, pelaksanaan Pasal ini tunduk pada ketentuan yang diatur dalam peraturan anti-doping yang berlaku mengenai pengulangan pelanggaran.

Pasal 42

Beberapa pelanggaran disiplin secara bersamaan

1. Apabila beberapa sanksi denda diberikan kepada seseorang sebagai sanksi atas terjadinya satu atau lebih

pelanggaran disiplin, maka Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI memberikan putusannya dengan didasarkan pada sanksi denda yang diberikan atas pelanggaran disiplin terberat yang dilakukan dan Komite disiplin PSSI dan/atau Komite banding PSSI dapat memperberat sanksi sampai dengan setengah lebih banyak dari sanksi maksimum pelanggaran disiplin tersebut.

2. Ketentuan yang sama sebagaimana dimaksudkan pada Pasal 42 ayat (1) diatasjuga berlaku apabila para pihak tersebut mendapatkan beberapa kali sanksi sejenisnya (dua kali atau lebih sanksi skors, dua atau lebih sanksi larangan memasuki stadion, dan sebagainya) atas dasar satu atau beberapa pelanggaran disiplin yang dilakukan.
3. Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI yang memutuskan pemberiansanksi denda sesuai dengan ketentuan Pasal 42 ayat (1) tidak berhakmenetapkan batasan denda melebihi maksimal denda sebagaimana dimaksud Pasal 13 ayat (2).

Bagian keenam

Kadaluwarsa dan permulaan sanksi pelanggaran disiplin

Pasal 43

Batas waktu untuk mengadili pelanggaran disiplin

1. Pelanggaran disiplin yang dilakukan dalam satu pertandingan tidak dapat diadili apabila telah lewat dari 2 (dua) tahun setelah pertandingan itu dilangsungkan. Sebagaimana tertuang dalam ketentuan umum, pelanggaran disiplin lainnya tidak lagi dapat diadili apabila telah lewat 10 (sepuluh) tahun setelah pelanggaran disiplin tersebut terjadi.
2. Pelanggaran disiplin karena menggunakan doping tidak lagi dapat diadili apabila telah lewat 8 (delapan) tahun dari saat pelanggaran disiplin itu terjadi.
3. Pengadilan untuk pelanggaran disiplin karena terlibat melakukan korupsi sebagaimana dimaksud Pasal 64 Kode Disiplin PSSI ini tidak termasuk dalam kategori pembatasan waktu ini.

Pasal 44

Permulaan berlakunya batas waktu sanksi

Permulaan batas waktu berlakunya sanksi disiplin adalah sebagai berikut:

- a. Dari hari saat si pelaku pelanggaran disiplin terbukti melakukannya.
- b. Apabila pelanggaran disiplin tersebut dilakukan berulang, maka di hari dimana pelanggaran disiplin terakhir tersebut terbukti dilakukan.

- c. Apabila pelanggaran disiplin dilakukan dalam akhir periode tertentu, maka berlaku dari hari terakhir pelanggaran disiplin tersebut berakhir.

Pasal 45

Perubahan batas waktu permulaan sanksi

Perubahan batas waktu permulaan berlakunya sanksi disiplin dapat dilakukan apabila Komite Disiplin PSSI memulai proses penyelidikannya sebelum batas waktu untuk mengadili berakhir.

Pasal 46

Lamanya batas waktu pelaksanaan sanksi

1. Lamanya batas waktu pemberian sanksi adalah 5 (lima) tahun.
2. Lamanya batas waktu tersebut dimulai dari hari dimana hasil keputusan ditetapkan.

BAB II

KHUSUS

Bagian Pertama

Pelanggaran terhadap Laws of the Game

Pasal 47

Pelanggaran Ringan

Seseorang pemain diberikan sanksi peringatan dengan kartu kuning berdasarkan Pasal 14 Kode Disiplin PSSI ini apabila ia terbukti melakukan pelanggaran ringan sebagaimana dimaksudkan Law 12 dalam Laws of the Game, sebagai berikut:

- a. Tindakan tidak sportif;
- b. Melakukan reaksi yang berlebihan baik dengan ucapan atau gerakan tubuh yang berlebihan terhadap ofisial pertandingan, seperti mengkritik hasil keputusan, protes, dan lainnya;
- c. Secara terus menerus melanggar the Laws of the Game;
- d. Memperlambat memulai kembali permainan dalam suatu pertandingan;
- e. Tidak menaati batas yang ditentukan ketika permainan dimulai kembali dengan tendangan sudut, tendangan bebas atau lemparan ke dalam; Memasuki atau kembali memasuki lapangan permainan ketika pertandingan sedang berlangsung tanpa izin wasit;
- f. Dengan sengaja meninggalkan lapangan permainan ketika pertandingan sedang berlangsung tanpa izin wasit.

Pasal 48

Pelanggaran Berat

Seorang pemain diberi sanksi pengusiran dari lapangan permainan dengan kartu merah ketika pertandingan sedang berlangsung sesuai dengan Pasal 15 Kode Disiplin PSSI ini, apabila yang bersangkutan melakukan pelanggaran disiplin berat sebagaimana dimaksud dalam Law 12 dalam Laws of the Game sebagai berikut:

- a. Melakukan pelanggaran serius (serious foul play);
- b. Melakukan tindakan kekerasan (violent conduct);
- c. Meludahi pemain lawan atau orang lain;
- d. Melakukan upaya dengan sengaja menggunakan tangannya mencegah tim lawan mencetak gol atau peluang tim lawan mencetak gol (obvious goal-scoring opportunity);
- e. Menghalangi tim lawan mencetak gol dalam sebuah peluang mencetak gol (obvious goal-scoring opportunity) dengan cara melakukan pelanggaran yang dapat menghasilkan tendangan bebas atau tendangan penalti bagi tim lawan;
- f. Mengucapkan kata dan/atau gerak tubuh yang menghina, melecehkan atau kasar;
- g. Mendapatkan sanksi peringatan kedua dalam pertandingan yang sama sebagaimana dimaksudkan Pasal 14 ayat (2) Kode Disiplin PSSI ini.

Bagian Kedua

Tingkah laku buruk dalam pertandingan dan kompetisi.

Pasal 49

Tingkah laku buruk terhadap pemain lawan atau orang-orang selain dari perangkat pertandingan.

1. Termasuk sanksi skors secara otomatis yang timbul sebagaimana dimaksudkan Pasal 15 ayat (4) Kode Disiplin PSSI, maka jumlah sanksi skors secara keseluruhan terhadap siapapun yang menerima kartu merah dalam keadaan-keadaan tertentu adalah sebagai berikut:
 - a. sekurang-kurangnya 1 (satu) pertandingan untuk setiap pelanggaran menghalangi tim lawan mencetak gol dalam sebuah peluang mencetak gol (clear goal-scoring opportunity) (khususnya tindakan dengan sengaja menyentuh bola dengan tangannya);
 - b. sekurang-kurangnya 2 (dua) pertandingan untuk pelanggaran serius (serious foul play) dalam suatu pertandingan, khususnya dalam hal bertindak kasar atau menggunakan tubuhnya secara berlebihan kepada pemain lawan;
 - c. sekurang-kurangnya 2 (dua) pertandingan untuk tindakan tidak sportif (unsporting conduct) terhadap pemain lawan atau orang lain selain perangkat pertandingan (tunduk pada ketentuan Pasal 54, Pasal 55 dan Pasal 59 sampai Pasal 62 Kode Disiplin PSSI ini);
 - d. sekurang-kurangnya 2 (dua) pertandingan karena melakukan penyerangan (seperti menyikut, memukul, menendang dan sebagainya) terhadap pemain lawan atau orang lain selain dari perangkat pertandingan;
 - e. sekurang-kurangnya 6 (enam) pertandingan untuk tindakan meludahi pemain lawan atau orang lain selain dari perangkat pertandingan.
2. Sanksi denda minimal Rp 10.000.000,- (sepuluh juta rupiah) diberikan terhadap semua tingkah laku buruk yang

dilakukan terhadap pemain lawan atau orang selain perangkat pertandingan yang diatur dalam ayat 1 huruf a, b, c, d dan e Pasal ini.

3. Hak untuk memberikan sanksi terhadap pelanggaran disiplin ini dimiliki oleh Komite Disiplin PSSI sesuai dengan ketentuan Pasal 78 huruf a Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 50

Tingkah laku buruk terhadap Perangkat Pertandingan

1. Termasuk sanksi skors secara otomatis yang timbul sebagaimana yang dimaksudkan Pasal 15 ayat 4 Kode Disiplin PSSI ini, maka jumlah sanksi skors secara keseluruhan terhadap siapapun yang menerima kartu merah dalam keadaan-keadaan tertentu adalah sebagai berikut:
 - a. sekurang-kurangnya 4 (empat) pertandingan untuk tindakan tidak sportif (unsporting conduct) terhadap perangkat pertandingan (dengan tunduk pada ketentuan Pasal 54, Pasal 55 dan Pasal 59 sampai Pasal 62 Kode Disiplin PSSI ini).
 - b. sekurang-kurangnya selama 6 (enam) bulan karena melakukan penyerangan (dengan menyikut atau memukul atau menendang dan sebagainya) terhadap perangkat pertandingan;
 - c. sekurang-kurangnya selama 12 (dua belas) bulan karena bertingkah laku buruk dengan cara meludah pada perangkat pertandingan.
2. Sanksi denda minimal Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) diberikan terhadap semua tingkah laku buruk yang dilakukan terhadap perangkat pertandingan yang diatur dalam ayat 1 butir a, b dan c Pasal ini.

3. Hak untuk memberikan sanksi terhadap pelanggaran disiplin ini adalah Komite Disiplin PSSI sesuai dengan ketentuan Pasal 78 huruf a Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 51

Perkelahian

1. Setiap orang yang terlibat dalam perkelahian diberikan sanksi skors selama setidaknya 6 (enam) pertandingan.
2. Dalam hal perkelahian tersebut melibatkan 3 (tiga) orang atau lebih yang merupakan anggotanya, maka klub atau badan bersangkutan akan dikenakan sanksi denda minimal Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).
3. Setiap orang yang telah berupaya mencegah terjadinya perkelahian, melindungi atau memisahkan para pihak yang terlibat dalam perkelahian tidak dijatuhi sanksi. Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI menentukan ini berdasarkan bukti yang tersedia.

Pasal 52

Penyerang yang tidak diketahui identitasnya

Apabila dalam suatu kasus kerusuhan, tidak memungkinkan untuk mencari dan menentukan si pelaku kerusuhan, maka Komite Disiplin PSSI menjatuhkan sanksi kepada klub atau badan yang dianggap memiliki keterkaitan dengan penyerang yang tidak diketahui identitasnya tersebut (contoh: sang penyerang mengenakan atau membawa atribut salah satu klub/tim atau duduk di tribun yang dialokasikan untuk suporter klub terkait).

Pasal 53

Tingkah laku buruk tim

1. Sanksi disiplin yang diberikan kepada klub atau badan apabila anggota-anggota timnya (pemain dan/atau ofisial) melakukan suatu pelanggaran disiplin secara kolektif dalam satu pertandingan, secara khusus sebagai berikut:
 - a. Denda sebesar setidaknya Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta Rupiah) apabila dalam satu pertandingan ada 5 (lima) atau lebih pemain yang diberikan sanksi peringatan dengan kartu kuning;
 - b. Denda sebesar setidaknya Rp. 60.000.000,- (enam puluh juta Rupiah) apabila dalam satu pertandingan ada 3 (tiga) atau lebih pemain yang diberikan sanksi pengusiran dari lapangan permainan dengan kartu merah;
 - c. Denda sebesar setidaknya Rp. 150.000.000,- (seratus lima puluh juta Rupiah) apabila beberapa pemain dan/atau ofisial dari satu tim secara bersama-sama melakukan tingkah laku buruk berupa ancaman atau intimidasi terhadap perangkat pertandingan sebagaimana dimaksud Pasal 61 Kode Disiplin PSSI ini.
2. Penambahan jumlah sanksi denda dikenakan dengan mempertimbangkan beberapa hal termasuk tingkat/jenis kompetisi dan pengulangan tindakan.

Pasal 54

Memancing kebencian dan kekerasan

1. Pemain atau ofisial yang memancing kebencian atau kekerasan diberikan sanksi skors tidak kurang dari 12 (dua

belas) bulan dan denda minimal Rp. 75.000.000,-(tujuh puluh lima puluh juta rupiah).

2. Apabila perbuatan sebagaimana diatur dalam ayat (1) di atas dilakukan melalui media massa (seperti melalui media cetak, media sosial, siaran televisi atau radio) baik secara langsung (live) maupun secara tidak langsung atau apabila dilakukan langsung pada saat pertandingan di stadion atau di sekitar stadion, maka sanksi denda yang dijatuhkan minimal sebesar Rp. 300.000.000,- (tiga ratus juta rupiah).

Pasal 55

Memprovokasi masyarakat

Setiap orang yang melakukan tingkah laku buruk dengan memancing atau memprovokasi masyarakat ketika pertandingan sedang berlangsung diberikan sanksi skors 2 (dua) pertandingan dan sanksi denda minimum sebesar Rp 75.000.000 (tujuh lima puluh juta rupiah).

Pasal 56

Pemain tidak sah

1. Pemain tidak sah adalah:
 - i. Pemain yang dimainkan oleh suatu kesebelasan yang belum memperoleh pengesahan dari PSSI dan/atau sesuai dengan ketentuan pada regulasi kompetisi terkait yang telah disetujui oleh PSSI;
 - ii. Pemain dari suatu kesebelasan yang bermain dalam suatu pertandingan namun tidak tercantum namanya dalam daftar susunan pemain;

- iii. Pemain yang dimainkan kembali oleh suatu tim yang sebelumnya telah diganti dalam pertandingan yang sama;
 - iv. Pemain yang dimainkan oleh suatu tim meskipun masih menjalani sanksi skors yang dikenakan oleh Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI dan/atau Panitia Disiplin yang khusus dibentuk untuk kompetisi terkait;
 - v. Pemain yang dimainkan oleh suatu tim meskipun pemain tersebut mendapatkan sanksi berupa sanksi denda yang belum dilunasi pembayarannya;
 - vi. Pemain pengganti yang dimainkan oleh suatu tim dengan melebihi ketentuan atau dengan melanggar ketentuan dengan jumlah pergantian pemain yang berlaku; dan
 - vii. Pemain yang terdaftar dan bermain di kompetisi dengan menggunakan identitas/dokumen pendaftaran palsu.
2. Apabila seorang pemain yang tidak sah (selain daripada ayat 1 butir (ii) diatas) terdaftar dalam daftar susunan pemain di pertandingan resmi, maka timnya akan dijatuhi sanksi dinyatakan kalah dengan pemotongan poin (forfeit) pada pertandingan tersebut sesuai dengan Pasal 28 Kode Disiplin PSSI ini dan denda minimal Rp.90.000.000,- (sembilan puluh juta rupiah).
3. Apabila pemain yang tidak sah itu terlibat dalam pertandingan persahabatan maka timnya dijatuhi sanksi dinyatakan kalah 0-3 dengan pengurangan poin (apabila berlaku) sesuai dengan Pasal 28 Kode Disiplin ini dan denda minimal sebesar Rp. 40.000.000,- (empat puluh juta rupiah).

Pasal 57

Mengakibatkan pertandingan terhenti

1. Apabila pertandingan tidak dapat dilaksanakan secara penuh untuk alasan yang bukan merupakan keadaan kahar (force majeure), tetapi karena tingkah laku tim atau tingkah laku yang terhadap mana suatu klub atau badan bertanggung jawab (termasuk menolak melanjutkan permainan dengan meninggalkan lapangan permainan dan menunda dilanjutkannya permainan, protes berkepanjangan dan sebagainya) tim atau klub yang bertanggung jawab dikenakan sanksi dinyatakan kalah (forfeit) dengan pengurangan 6 (enam) poin (secara khusus mengesampingkan Pasal 28 ayat 3 Kode Disiplin PSSI ini) dan sanksi denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah). Dalam hal pelanggaran dilakukan oleh Klub partisipan Liga 1 atau Liga 2, maka klub yang bertanggung jawab dikenakan sanksi dinyatakan kalah (forfeit) dengan pengurangan 9 (sembilan poin) dan denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
2. Dalam hal pelanggaran merupakan pengulangan atau dengan mempertimbangkan akibat yang ditimbulkan, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat memberikan penambahan terhadap jumlah sanksi yang diatur dalam Pasal 57 ayat (1) selama sanksi tersebut diatur dalam Pasal 11 Kode Disiplin PSSI ini.
3. Pemain atau ofisial tim yang menganjurkan atau menyuruh melakukan agar melanggar ketentuan Pasal 57 ayat (1) Kode Disiplin PSSI diberikan sanksi dengan sanksi larangan melakukan aktivitas yang terkait dengan sepak bola sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).

Pasal 58

Tidak hadir di tempat pertandingan dan menolak untuk bertanding

1. Apabila pertandingan tidak dapat dilaksanakan karena tim yang bersangkutan tidak hadir di tempat pertandingan meskipun sudah dijadwalkan dan diberitahukan sebelumnya secara patut tanpa alasan yang sah, dianggap menolak untuk bertanding dan tim atau klub yang bertanggung jawab dikenakan sanksi dinyatakan kalah 0-3 dengan pengurangan poin (forfeit) dan denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 150.000.000,- (seratus lima puluh juta rupiah). Dalam hal pelanggaran dilakukan oleh klub partisipan Liga 1 atau Liga 2, maka klub bersangkutan dikenakan sanksi dinyatakan kalah (forfeit) dengan pengurangan 9 (sembilan) poin dan denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 1.000.000.000,- (satu milyar rupiah).
2. Dalam hal pelanggaran merupakan pengulangan atau dengan mempertimbangkan akibat yang ditimbulkan, Komite Disiplin atau Komite Banding PSSI dapat memberikan penambahan terhadap jumlah sanksi yang diatur dalam Pasal 58 ayat (1) selama sanksi tersebut diatur dalam Pasal 11 Kode Disiplin PSSI ini.
3. Pemain atau ofisial tim yang menganjurkan dan/atau menyuruh melakukan tindakan yang melanggar ketentuan Pasal 58 ayat (1) Kode Disiplin PSSI diberikan sanksi larangan melakukan aktivitas yang terkait dengan sepak bola sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).

Bagian Ketiga

Perilaku yang menghina dan diskriminatif

Pasal 59

Perilaku yang menghina dan penerapan prinsip fair play

1. Setiap orang yang menghina, melecehkan atau mendiskreditkan orang lain bagaimanapun caranya khususnya dengan menggunakan gerak tubuh atau dengan kata-kata yang dianggap menghina orang lain, atau melanggar asas fair play atau melakukan suatu tindakan yang tidak sportif dengan cara apapun, dikenakan sanksi berupa sanksi denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 25.000.000,- (dua puluh lima juta rupiah).
2. Setiap orang yang tunduk terhadap Kode Disiplin PSSI ini, yang membuat pernyataan baik secara lisan maupun secara tertulis yang mendiskreditkan keputusan perangkat pertandingan, keputusan Badan Yudisial PSSI atau keputusan PSSI lainnya bagaimanapun caranya yang dipublikasikan secara khusus melalui pamflet, selebar kertas, spanduk, dan sejenisnya maupun yang dimuat atau disiarkan melalui media massa cetak, media sosial atau media massa elektronik dikenakan sanksi larangan beraktivitas yang terkait dengan sepak bola sekurang-kurangnya 3 (tiga) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 25.000.000,- (dua puluh lima juta rupiah).

Pasal 60

Tindakan Diskriminatif

1. Pemain atau Ofisial yang melakukan tindakan yang bersifat diskriminatif terhadap orang lain dengan menggunakan perkataan atau tindakan yang bersifat

menghina, meremehkan atau merendahkan yang terkait dengan warna kulit, bahasa, agama, etnis atau suku bangsa atau melakukan tindakan lainnya yang dapat dianggap diskriminatif dijatuhi sanksi sebagai berikut:

- a. Sanksi skors selama setidaknya 5 (lima) pertandingan; dan
 - b. Sanksi larangan memasuki stadion setidaknya 1 (satu) pertandingan dan sanksi denda setidaknya Rp. 300.000.000,- (tiga ratus juta rupiah) apabila dilakukan oleh Pemain atau Rp. 450.000.000,- (empat ratus lima puluh juta rupiah) apabila dilakukan oleh ofisial, yang akan ditanggung klubnya.
2. Apabila penonton atau kelompok penonton (suporter) dari klub atau badan tertentu melakukan pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) diatas, baik dengan cara memasang bendera, spanduk, tulisan, atribut, choreo atau sejenisnya selama pertandingan berlangsung, terlepas dari alasan lemahnya pengawasan oleh badan atau klub yang didukung oleh kelompok penonton tersebut, badan atau klub dikenakan sanksi :
- a. denda sekurang-kurangnya Rp. 450.000.000,- (empat ratus lima puluh juta rupiah); dan
 - b. apabila dianggap perlu, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti akibat yang ditimbulkan, pengulangan tindakan, dan sebagainya, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat menjatuhkan sanksi lain, seperti Penutupan seluruh stadion atau sebagian, dinyatakan kalah dengan pengurangan poin (forfeit), pengurangan poin atau diskualifikasi dari kompetisi yang sedang berlangsung.
3. Apabila identitas yang bersangkutan diketahui, setiap penonton atau kelompok penonton yang melakukan tindakan sebagaimana dimaksud Pasal 60 ayat (1) dan

Pasal 60 ayat (2) diatas dikenakan sanksi berupa larangan memasuki stadion dalam pertandingan atau kompetisi yang diadakan atau diawasi oleh PSSI selama 2 (dua) tahun.

Bagian Keempat

Pelanggaran terhadap hak kebebasan individu

Pasal 61

Ancaman

Setiap orang yang melakukan intimidasi atau ancaman terhadap perangkat pertandingan yang dapat dianggap sebagai ancaman yang serius dikenakan sanksi denda sebesar Rp. 45.000.000,- (empat puluh lima juta rupiah) dan skors selama 1 (satu) pertandingan. Sanksi ini tidak dapat digabung.

Pasal 62

Paksa

Setiap orang yang menggunakan kekerasan atau ancaman untuk memberikan tekanan terhadap perangkat pertandingan yang dapat memaksanya untuk melakukan tindakan tertentu atau membuat perangkat pertandingan tidak dapat mengambil keputusan secara independen akan dikenakan sanksi denda sekurang-kurangnya sebesar Rp. 45.000.000,- (empat puluh lima juta rupiah) dan skors selama 1 (satu) pertandingan. Sanksi ini tidak dapat digabung.

Bagian kelima

Pemalsuan data dokumen

Pasal 63

Pemalsuan data dan dokumen

1. Pemain yang memalsukan dokumen atau menggunakan dokumen palsu untuk memenuhi persyaratan-persyaratan administrasi yang telah ditentukan dikenakan sanksi berupa sanksi skors sekurang-kurangnya 6 (enam) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 25.000.000,- (dua puluh lima juta rupiah).
2. Oficial yang melakukan pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) diatas dikenakan sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola sekurang-kurangnya 12 (dua belas) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 25.000.000,- (dua puluh lima juta rupiah).
3. Pengurus badan-badan tertentu yang melakukan atau membantu melakukan pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) maka akan dikenakan sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola sekurang-kurangnya 12 (dua belas) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 25.000.000,- (dua puluhlima juta rupiah).
4. Apabila belum ditentukan dalam regulasi kompetisi yang terkait, klub atau badan yang anggotanya (pemain dan/atau ofisial) melakukan pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) dan pelanggaran tersebut dilakukan secara sistematis (contoh: pelanggaran dilakukan atas perintah atau dengan sepengetahuan pimpinan klub, dilakukan secara bersama-sama oleh beberapadari anggota klub atau badan tersebut) dapat dikenakan:

- a. sanksi diskualifikasi dari kompetisi/turnamen yang sedang berlangsung serta (dalam hal pengulangan pelanggaran) haknya dicabut untuk mengikuti kompetisi atau turnamen itu pada musim berikutnya; dan
- b. sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah).

Pasal 64

Korupsi

1. Siapa saja yang melakukan tingkah laku buruk terlibat suap, baik dengan cara menawarkan, menjanjikan atau meminjam keuntungan tertentu dengan memberikan atau menerima sejumlah uang atau sesuatu yang bukan uang tetapi dapat dinilai dengan uang dengan cara dan mekanisme apapun kepada atau oleh perangkat pertandingan, pengurus PSSI, ofisial, pemain, dan/atau siapa saja yang berhubungan dengan aktivitas sepak bola atau pihak ketiga baik yang dilakukan atas nama pribadi atau atas nama pihak ketiga itu sendiri untuk berbuat curang atau untuk melakukan pelanggaran terhadap regulasi PSSI termasuk Kode Disiplin PSSI ini dengan maksud mempengaruhi hasil pertandingan, harus diberikan sanksi.
2. Terhadap perangkat pertandingan, pemain, ofisial klub, atau pengurus yang terlibat melakukan pelanggaran dalam ayat (1) dikenakan sanksi berupa:
 - a. sanksi larangan beraktivitas dalam sepak bola sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) bulan;
 - b. sanksi denda sekurang-kurangnya Rp 150.000.000 (seratus lima puluh juta rupiah); dan

- c. sanksi larangan memasuki stadion sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) bulan.
3. Pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) yang dilakukan secara pasif seperti menawarkan dengan meminta, dijanjikan atau menerima keuntungan tertentu juga dikenakan sanksi yang sama sebagaimana diatur dalam Pasal 64 ayat (2) Kode Disiplin PSSI ini.
4. Dalam keterlibatan kasus suap yang sangat serius dan/atau dalam keterlibatan kasus suap yang dilakukan secara berulang, maka sanksi yang dijatuhkan adalah berupa sanksi larangan beraktivitas dalam sepak bola seumur hidup dimanapun di dunia. PSSI akan melaksanakan prosedur administrasi yang diperlukan kepada AFC dan FIFA agar sanksi yang dijatuhkan tersebut berlaku secara internasional.
5. Klub atau badan yang anggotanya (pemain dan/atau ofisial) melakukan pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) dan pelanggaran tersebut dilakukan secara sistematis (contoh: dilakukan secara bersama-sama oleh beberapa anggota dari klub atau badan tersebut) dapat dikenakan sanksi:
 - a. diskualifikasi, untuk klub non-Liga 1 dan non-Liga 2;
 - b. degradasi, untuk klub partisipan Liga 1 dan Liga 2; dan
 - c. denda sekurang-kurangnya Rp. 150.000.000,- (seratus lima puluh juta rupiah).

Pasal 65

Taruhan

1. Orang yang tunduk kepada Kode Disiplin PSSI ini yang melakukan segala jenis taruhan atau yang berkaitan dengan pertandingan sepak bola atau kompetisi

merupakan pelanggaran. Tingkah laku buruk terlibat taruhan, judi baik dengancara meminta, mendukung menawarkan untuk melakukan taruhan agar memperoleh keuntungan baik untuk keuntungan sendiri atau untuk keuntungan orang lain, dengan cara dan mekanisme apapun yang digunakan kepada atau oleh perangkat pertandingan, pengurus, ofisial, pemain, atau siapa saja yang berhubungan dengan aktivitas sepak bola atau pihak ketiga baik yang dilakukan atas nama pribadi atau atas nama pihak ketiga itu sendiri untuk berbuat curang atau untuk melakukan pelanggaran disiplin terhadap regulasi PSSI, harus diberikan sanksi.

2. Terhadap pemain yang terlibat taruhan dikenakan sanksi berupa:
 - a. denda sekurang-kurangnya Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah); dan
 - b. skors sekurang-kurangnya 2 (dua) pertandingan;
3. Terhadap setiap orang yang tunduk pada Kode Disiplin PSSI ini kecuali pemain, dikenakan sanksi berupa:
 - a. denda sekurang-kurangnya Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah);
 - b. larangan beraktivitas dalam sepak bola sekurang-kurangnya 12 (dua belas)bulan; atau
 - c. Dalam hal pengulangan tindakan, larangan memasuki stadion sekurang-kurangnya 24 (dua puluh empat) bulan.
4. Pelanggaran sebagaimana diatur dalam ayat (1) yang dilakukan secara pasif juga dikenakan sanksi yang sama sebagaimana diatur dalam Pasal 65 ayat (2) dan ayat (3) Kode Disiplin PSSI ini.
5. Dalam kasus keterlibatan taruhan yang sangat serius dan/atau dalam keterlibatan taruhan yang dilakukan secara berulang, maka sanksi yang dijatuhkan adalah berupa sanksi larangan beraktivitas dalam sepakbola

seumur hidup dimanapun di dunia. PSSI memberitahukan kepada FIFA agar sanksi yang dijatuhkan tersebut berlaku di seluruh dunia.

Bagian Ketujuh

Doping

Pasal 66

Doping tunduk pada Peraturan FIFA

Doping itu dilarang dan merupakan pelanggaran disiplin. Ketentuan mengenai doping dan pelanggaran-pelanggaran tentang ketentuan anti doping diatur dalam FIFA Anti-Doping Regulations. Sanksi terkait doping diberikan berdasarkan FIFA Anti-Doping Regulations yang berlaku dan Kode Disiplin PSSI ini.

Bagian kedelapan

Tidak mematuhi keputusan yang sudah dijatuhkan

Pasal 67

Tidak mematuhi keputusan yang sudah dijatuhkan

1. Barangsiapa tidak memenuhi kewajibannya untuk membayar denda sejumlah uang secara keseluruhan atau sebagian kepada PSSI atau orang lain, atau untuk melakukan suatu hal tertentu, meskipun sudah diperintahkan dan diputuskan dalam suatu bentuk keputusan Badan Yudisial PSSI atau badan PSSI lain maka dijatuhi sanksi tambahan, yaitu :
 - a. sanksi denda atas kelalaiannya mematuhi keputusan tersebut.
 - b. diberikan batas waktu terakhir untuk membayar sejumlah uang atau segera memenuhi keputusan yang tidak terkait dengan sejumlah uang.
 - c. (Kepada klub) diberikan sanksi tambahan berupa sanksi peringatan dan pemberitahuan bahwa apabila klub masih tetap melakukan kesalahan atau kelalaian tidak mematuhi keputusan sampai batas yang telah ditetapkan, maka klub dapat diberikan sanksi pengurangan nilai, degradasi serta sanksi larangan melakukan transfer.
2. Apabila sanksi berupa sanksi pengurangan poin telah dijatuhkan, pengurangan poin itu harus segera disesuaikan dengan jumlah poin yang diperoleh klub dalam kompetisi yang sedang diikutinya atau dalam keadaan tertentu, kompetisi yang akan diikutinya di waktu yang akan datang.

3. Sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola dapat pula dikenakan terhadap orang-orang yang terkait langsung dengan pertandingan.

Bagian kesembilan

Tanggung jawab klub dan badan-badan lainnya

Pasal 68

Tanggung jawab dalam pelaksana pertandingan

Badan-badan yang menyelenggarakan pertandingan bertanggungjawab dan wajib untuk melakukan tindakan dan upaya :

- a. Memperhitungkan dan mengantisipasi tingkat bahaya yang akan terjadi dalam pertandingan tersebut dan memberitahukannya kepada PSSI setiap hal yang memiliki resiko tinggi terhadap ancaman gangguan keamanan dan ketertiban pertandingan yang mengakibatkan terganggunya kenyamanan tim, kenyamanan perangkat pertandingan, penonton dan kelancaran pertandingan di dalam stadion atau di luar dan sekitar stadion, baik sebelum pertandingan, pada saat pertandingan berlangsung, dan saat segera setelah pertandingan selesai;
- b. Memastikan bahwa pertandingan dilangsungkan sesuai dan berdasarkan pada peraturan keamanan (regulasi PSSI, regulasi AFC, regulasi FIFA, dan peraturan perundang-undangan) yang berlaku dan segera mengambil tindakan-tindakan pencegahan sesuai dengan kondisi lingkungan di lapangan sebelum, pada

saat dan setelah pertandingan selesai, serta apabila terjadi kerusuhan;

- c. Memastikan keamanan dan kenyamanan perangkat pertandingan, pemain, dan ofisial yang terlibat (secara khusus tim tamu) selama mereka berada di tempat pelaksanaan pertandingan;
- d. Komunikasi dan koordinasi dengan pemerintah setempat secara aktif dan efektif;
- e. Memastikan bahwa hukum dan peraturan tetap ditegakkan secara baik dan benar, baik di stadion maupun di sekitar stadion dan pertandingan-pertandingan tersebut pun berjalan dan terorganisir dengan baik.

Pasal 69

Kegagalan menjalankan tanggung jawab menjaga ketertiban dan keamanan

1. Setiap badan yang menyelenggarakan pertandingan gagal memenuhi tanggung jawab dan kewajibannya sesuai dengan ketentuan Pasal 68 Kode Disiplin PSSI diberikan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah).
2. Bagi pelanggaran yang serius terhadap Pasal 68 atau pengulangan pelanggaran, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat memberikan sanksi tambahan berupa sanksi penutupan seluruh stadion atau sebagian sekurang-kurangnya 2 (dua) kali pertandingan.

Berdasarkan pertimbangan yang sama, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat memberikan larangan memasuki stadion bagi suporter dan/atau pendukung klub atau badan terkait sekurang-kurangnya 1 (satu) pertandingan.

3. Komite Disiplin PSSI diberi haknya berdasarkan Kode Disiplin PSSI untuk memberikan sanksi tertentu dengan alasan keamanan untuk mencegah kerusakan, yakni sanksi bermain di tempat netral dan sanksi larangan bermain di stadion tertentu. Sesuai dengan Pasal 7 ayat (2) Kode Disiplin PSSI ini, hal ini dapat dilakukan sekalipun belum terbukti adanya pelanggaran disiplin atas aturan disiplin.

Pasal 70

Tanggung jawab terhadap tingkah laku buruk penonton

1. Tingkah laku buruk yang dilakukan oleh penonton merupakan pelanggaran disiplin. Tingkah laku buruk penonton termasuk tetapi tidak terbatas pada; kekerasan kepada orang atau objek tertentu, penggunaan benda-benda yang mengandung api atau dapat mengakibatkan kebakaran (kembang api, petasan, bom asap (smoke bomb), suar (flare), dan sebagainya), penggunaan alat laser, pelemparan misil, menampilkan slogan yang bersifat menghina, berbau keagamaan/religius atau terkait isu politis tertentu, dalam bentuk apapun (secara khusus dengan cara memasang bendera, spanduk, tulisan, atribut, choreo atau sejenisnya selama pertandingan berlangsung), menggunakan kata-kata atau bunyi-bunyian yang menghina atau melecehkan atau memasuki lapangan permainan tanpa seizin perangkat pertandingan dan panitia pelaksana.
2. Klub tuan rumah atau badan yang menunjuk atau mengawasi panitia pelaksana pertandingan tertentu bertanggung jawab atas tingkah laku buruk penonton sebagaimana diatur dalam ayat (1) diatas, terlepas daripada alasan lengahnya pengawasan panitia pelaksana pertandingan.
3. Klub tamu bertanggung jawab atas tingkah laku buruk sebagaimana diatur dalam ayat (1) diatas, oleh penonton yang merupakan kelompok pendukungnya, terlepas daripada lengahnya pengawasan oleh klub tersebut. Dalam hal pertandingan diadakan di tempat netral atau kedua klub tidak berposisi sebagai pelaksana atau tuan rumah dari pertandingan tersebut, kedua klub memiliki tanggung jawab yang sama.

4. Sanksi yang dapat dikenakan terhadap tingkah laku buruk penonton berdasarkan ayat (1) diatas adalah sebagaimana diatur dalam Lampiran 1 pada Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 71

Tanggung jawab dan kewajiban lainnya

Badan yang melaksanakan pertandingan sepak bola juga bertanggung jawab dan diharuskan untuk:

- a. Memastikan usia yang pasti dan resmi dari pemain yang tercatat dalam identitasnya yang disampaikan saat kompetisi berlangsung adalah yang sesuai dengan yang diatur dalam ketentuan batas usia yang berlaku.
- b. Memastikan tidak ada ofisial atau pengurus dari badan tersebut yang tengah diadili secara hukum untuk tindakan-tindakan yang dianggap tidak pantas dilakukan oleh orang dalam posisi tersebut (antara lain terkait tindakan doping, suap, pemalsuan dan sebagainya) atau seseorang yang telah dinyatakan bersalah melakukan tindak pidana melalui putusan pengadilan selama 5 (lima) tahun terakhir.

Bagian Kesepuluh

Manipulasi hasil pertandingan secara ilegal

Pasal 72

Manipulasi hasil pertandingan secara ilegal

1. Siapapun yang berkonspirasi mengubah hasil pertandingan yang berlawanan dengan etik keolahragaan

dan asas sportivitas dengan cara apapun dikenakan sanksi berupa sanksi skors, sanksi denda minimal sekurang-kurangnya Rp. 250.000.000,- (dua ratus lima puluh juta rupiah) dan sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola seumur hidup.

2. Perangkat pertandingan yang melakukan atau ikut serta melakukan konspirasi mengubah hasil pertandingan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatas, dijatuhi sanksi dengan (i) sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 350.000.000,- (tiga ratus lima puluh juta rupiah) dan (ii) sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola seumur hidup.
3. Pemain yang ikut serta melakukan konspirasi mengubah hasil pertandingan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatas, dijatuhi sanksi dengan (i) sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 250.000.000,- (dua ratus lima puluh juta rupiah) dan (ii) sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola seumur hidup.
4. Oficial atau pengurus yang melakukan atau ikut serta melakukan konspirasi mengubah hasil pertandingan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatas, dijatuhi sanksi dengan (i) sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 300.000.000,- (tiga ratus juta rupiah) dan (ii) sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola seumur hidup.
5. Klub atau badan yang terbukti secara sistematis (contoh: pelanggaran dilakukan atas perintah atau dengan sepengetahuan pimpinan klub, dilakukan secara bersama-sama oleh beberapa anggota dari klub atau badan tersebut) melakukan konspirasi mengubah hasil pertandingan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatas, dijatuhi sanksi dengan (i) sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 500.000.000 (lima ratus juta rupiah); (ii) sanksi degradasi, dan (iii) pengembalian penghargaan.

Bagian Kesebelas

Kewajiban terhadap Tim Perwakilan PSSI

(Tim Nasional)

Pasal 73

Pengabaian terhadap Kewajiban kepada Tim Nasional

1. Pemain yang terdaftar di PSSI, apabila diminta sesuai dengan ketentuan yang berlaku, memiliki kewajiban untuk ikut serta dan melakukan upaya terbaiknya dalam pertandingan atau kompetisi yang diikuti oleh tim perwakilan (representative team) PSSI (Tim Nasional).
2. Pemain yang tidak mengindahkan kewajibannya kepada tim nasional (seperti menolak untuk memenuhi panggilan mengikuti seleksi pembentukan tim nasional, tidak bersedia mengikuti pemusatan latihan tim nasional, meninggalkan pemusatan latihan tim nasional tanpa alasan yang cukup memadai dan dapat diterima atau tidak sesuai dengan regulasi FIFA dan regulasi PSSI yang berlaku, dan/atau melakukan pelanggaran yang telah ditetapkan oleh manajemen tim nasional) merupakan tingkah laku buruk dan karenanya diberikan sanksi berupa: sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas yang terkait dengan sepak bola sekurang-kurangnya 6 (enam) bulan dan sanksi denda sekurang-kurangnya Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah).
3. Oficial atau Pengurus yang ikut membantu terjadinya pelanggaran disiplin sebagaimana dimaksudkan pada ayat (1) diatas dikenakan sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas yang terkait dengan sepak bola sekurang-kurangnya 12 (dua belas) bulan.

BUKU DUA
PENGORGANISASIAN DAN PROSEDURAL BADAN
YUDISIAL PSSI

BAB I

PENGORGANISASIAN

Bagian Pertama

Kewenangan Badan Yudisial PSSI dan kewenangan organisasi penyelenggara pertandingan sepak bola menegakan disiplin.

Pasal 74

Aturan umum kewenangan menegakan disiplin

Penegakan sanksi disiplin berdasarkan Kode Disiplin PSSI ini adalah implementasi kewajiban PSSI berdasarkan Article 70 dari FIFA Disciplinary Code. Apabila diperlukan, PSSI dapat melakukan proses administratif yang tersedia untuk memastikan sanksi yang dijatuhkan berdasarkan Kode disiplin PSSI ini memiliki kekuatan mengikat secara internasional.

Bagian Kedua

Kewenangan Wasit dan Badan Yudisial menegakan disiplin

Pasal 75

Kewenangan Wasit

1. Selama pertandingan, keputusan menjatuhkan sanksi atas pelanggaran disiplin diambil oleh wasit.
2. Keputusan wasit bersifat final.
3. Dalam kondisi dan situasi tertentu, dimana wasit tidak menegakan Laws of the Game atau lalai menegakan sanksi atas pelanggaran disiplin, Komite Disiplin PSSI dapat memiliki yurisdiksi memberikan sanksi disiplin sesuai dengan ketentuan yang diatur dalam Pasal 78 Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 76

Badan Yudisial PSSI

Badan Yudisial PSSI terdiri dari Komite Disiplin, Komite Banding dan Komite Etik.

Bagian Ketiga

Komite Disiplin PSSI

Pasal 77

Kewenangan Umum Komite Disiplin PSSI

Komite Disiplin PSSI berwenang memberikan sanksi terhadap pelanggaran disiplin atas peraturan-peraturan yang dikeluarkan PSSI yang tidak berada dalam wewenang badan lain.

Pasal 78

Kewenangan khusus Komite Disiplin PSSI

Komite Disiplin PSSI mempunyai kewenangan dan bertanggung jawab secara khusus untuk:

- a. Menjatuhkan sanksi disiplin terhadap pelanggaran disiplin yang luput dari perhatian perangkat pertandingan.
- b. Mengkoreksi kesalahan yang jelas dalam keputusan yang diberikan oleh wasit.
- c. Memperpanjang masa sanksi skors secara otomatis yang diperoleh akibat diusirnya pemain dari lapangan sesuai dengan ketentuan Pasal 15 ayat (4) Kode Disiplin PSSI ini.
- d. Menetapkan sanksi tambahan, seperti sanksi denda dan sanksi lainnya.

Pasal 79

Kewenangan Ketua Komite Disiplin PSSI memutuskan sendiri

1. Ketua Komite Disiplin PSSI diperbolehkan memutuskan sendiri pelanggaran disiplin apabila sanksi yang diberikan adalah sebagai berikut:
 - a. Sanksi skors untuk seseorang hingga 3 (tiga) pertandingan atau selama tidak lebih dari 2 (dua) bulan;
 - b. Sanksi denda sampai dengan sebesar Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah).
 - c. Menerima permintaan perluasan wilayah berlakunya sanksi sesuai dengan ketentuan Pasal 136 Kode Disiplin PSSI.
 - d. Menyelesaikan masalah yang timbul dalam hal terjadinya keberatan atau sanggahan terhadap anggota Komite Disiplin PSSI dalam memeriksa pengaduan.
 - e. Menetapkan, mengubah dan menghapus keputusan sementara sesuai dengan ketentuan Pasal 129 Kode Disiplin PSSI.
2. Meskipun ketua Komite Disiplin PSSI mengambil keputusannya sendiri sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 79 ayat (1) Kode Disiplin PSSI ini, posisi dan status serta hasilnya merupakan keputusan Komite Disiplin PSSI secara utuh layaknya semua anggota mengambil keputusan dan karenanya ketua Komite Disiplin PSSI dapat memutuskan bahwa keputusan pada Pasal 79 ayat (1) Kode Disiplin PSSI ini ditetapkan atas nama Komite Disiplin PSSI.

Bagian Keempat

Komite Banding PSSI

Pasal 80

Kewenangan Komite Banding PSSI

Komite Banding PSSI berwenang dan bertanggung jawab dalam memutuskan upaya banding yang diajukan terhadap keputusan yang ditetapkan oleh Komite Disiplin PSSI dan Komite Etik PSSI dimana keputusan tersebut belum bersifat final berdasarkan ketentuan yang berlaku.

Pasal 81

Kewenangan Ketua Komite Banding PSSI memutuskan sendiri

1. Ketua Komite Banding PSSI diperbolehkan memutuskan sendiri hal-hal sebagai berikut:
 - a. Memutuskan keputusan banding terhadap perpanjangan masa sanksi.
 - b. Menyelesaikan masalah apabila terjadi keberatan terhadap anggota Komite Banding PSSI dalam menangani pengaduan.
 - c. Memberikan putusan terhadap upaya banding yang diajukan terhadap putusan yang ditetapkan sendiri oleh ketua Komite Disiplin PSSI.
 - d. Menetapkan, mengubah, atau dan menghapus hasil keputusan yang telah terjadi.
2. Meskipun ketua Komite Banding PSSI mengambil keputusannya sendiri sebagaimana dimaksudkan pada ayat (1) diatas, posisi dan status serta hasilnya merupakan keputusan Komite Banding PSSI secara utuh layaknya semua anggota mengambil keputusan dan karenanya ketua Komite Banding PSSI dapat memutuskan bahwa keputusan pada ayat (1) diatas ditetapkan atas nama Komite Banding PSSI.

Bagian Lima

Ketentuan umum untuk Badan Yudisial PSSI

Pasal 82

Komposisi keanggotaan Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI

1. Anggota Badan Yudisial PSSI dicalonkan dan dipilih berdasarkan Statuta PSSI.
2. Kriteria, kualifikasi dan masa jabatan anggota badan-badan yudisial PSSI adalah sebagaimana diatur dalam Statuta PSSI.

Pasal 83

Persidangan Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI

1. Persidangan Komite dianggap sah apabila dihadiri setidaknya oleh 3 (tiga) orang anggotanya.
2. Atas perintah ketua, sekretariat menghubungi masing-masing anggota yang diperlukan untuk menghadiri sidang selambat-lambatnya 2 (dua) hari sebelum sidang dimulai.
3. Komite Disiplin PSSI dapat mengadakan pertemuan untuk melakukan pemantauan pada pertandingan sepak bola yang diselenggarakan PSSI.

Pasal 84

Ketua Komite Disiplin PSSI memimpin persidangan

1. Ketua Komite Disiplin PSSI memimpin sidang untuk mengambil keputusan atas pelanggaran disiplin sesuai dengan Kode Disiplin PSSI.

2. Apabila ketua berhalangan hadir, wakil ketua akan menggantikannya. Apabila wakil ketua juga berhalangan hadir maka akan digantikan oleh anggota yang paling senior.

Pasal 85

Sekretariat Badan Yudisial PSSI

1. Sekretariat Jenderal PSSI menyediakan sekretariat bagi Badan Yudisial PSSI dan staff yang berkualitas dan berpengalaman yang diperlukan untuk itu dan juga fasilitas yang memadai untuk kegiatan administratif dari sekretariat Badan Yudisial PSSI.
2. Salah satu dari staff itu ditetapkan menjadi sekretaris yang berfungsi melayani dan mengatur teknis administratif persiapan dan pelaksanaan jalannya persidangan dibawah arahan ketua Komite.
3. Dibawah arahan Komite, sekretaris bertanggung jawab secara adminitrasi dan membuat notulensi atas jalannya sidang serta hasil dari sidang tersebut.
4. Dibawah arahan Komite, sekretaris bertanggung jawab menyimpan dan mengarsipkan file, dokumen, data dan keputusan-keputusan yang ada. Keputusan yang telah ditetapkan dan dokumen terkait harus disimpan sekurang-kurangnya untuk kurun waktu (10) sepuluh tahun.

Pasal 86

Bersikap independen dalam menjalankan tugasnya

1. Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI mengambil keputusan secara independen, dan bebas dari intervensi pihak manapun.
2. Jajaran pengurus PSSI lainnya tidak boleh menghadiri sidang Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI, kecuali mereka diminta untuk menghadirinya.

Pasal 87

Larangan rangkap jabatan bagi anggota Badan Yudisial PSSI

Anggota Komite Disiplin PSSI, Komite Banding PSSI, Komite Etik PSSI tidak boleh menjadi anggota Komite Eksekutif PSSI atau berada dalam jajaran komite-komite tetap PSSI lainnya.

Pasal 88

Menolak menghadiri pertemuan apapun yang dapat mempengaruhi independensinya.

1. Anggota Badan Yudisial harus menolak ikut serta dalam persidangan apapun dimana independensi anggota Badan Yudisial tersebut dalam menjalankan tugasnya dapat dipengaruhi.
2. Keharusan menarik diri dari setiap sidang apapun berdasarkan pada ayat (1) diatas, dilakukan terutama dalam kasus-kasus sebagai berikut :
 - a. Apabila anggota tersebut dalam hal ini mempunyai kepentingan langsung dari hasil keputusan yang akan diambil.
 - b. Apabila anggota tersebut memiliki hubungan secara langsung dengan pihak yang terlibat.
 - c. Apabila anggota tersebut terafiliasi dengan pihak yang diadili.
3. Anggota yang menolak ikut serta dalam sidang harus memberitahukan hal tersebut kepada Ketua Komite secepatnya. Pihak-pihak yang terlibat boleh mengajukan keberatan terhadap anggota Komite yang diyakiniya bersikap berat sebelah.
4. Ketua Komite berhak memberikan keputusan dalam hal terjadinya tuduhan keberpihakan atas anggota Komite.

5. Proses persidangan yang melibatkan seseorang dimana sebelumnya Ketua Komite telah memintanya untuk tidak terlibat, tetapi yang bersangkutan tetap terlibat maka keputusan yang ditetapkan dibatalkan.

Pasal 89

Anggota Komite harus menjaga kerahasiaan hasil persidangan

1. Anggota Badan Yudisial PSSI harus memastikan bahwa mereka menjaga segala sesuatunya bersifat rahasia selama masa jabatannya, seperti fakta kasus, pertimbangan dari proses penyelidikan dan keputusan yang diambil.
2. Hanya isi dari keputusan Badan Yudisial PSSI yang telah disampaikan kepada pihak yang bersangkutan yang dapat dipublikasikan.

Pasal 90

Badan Yudisial PSSI tidak dapat dimintai pertanggung jawaban atas keputusannya

Tidak ada anggota Badan Yudisial PSSI ataupun sekretariat Badan Yudisial PSSI yang dapat dimintai pertanggungjawaban atas keputusan yang diambilnya sehubungan dengan prosedur disipliner yang dilaksanakan berdasarkan Kode Disiplin PSSI ini.

BAB II

PROSEDURAL JALANNYA PERSIDANGAN

Bagian Pertama

Bagian prosedural yang bersifat umum

Sub Bagian Pertama

Batas waktu mulai persidangan dan mengambil keputusan

Pasal 91

Batas waktu memulai persidangan dan mengambil keputusan

1. Batas waktu pelaksanaan permulaan persidangan oleh Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI adalah sejak hari mereka menerima pengaduan.
2. Keputusan Komite Disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI harus sudah diambil paling lama 4 (empat) hari setelah menerima pengaduan dari para pihak yang mengadukannya.
3. Batas waktu untuk mengambil keputusan dapat diperpanjang apabila masih dibutuhkan data, fakta dan dokumen serta bukti lain untuk mendukung keputusan.

Pasal 92

Kepatuhan

1. Para pihak yang diberi kesempatan untuk memasukan dokumen, data, fakta yang dibutuhkan untuk mendukung jalannya persidangan, paling lambat 5 (lima) hari setelah permintaan dokumen itu diterima yang bersangkutan. Batas waktu itu akan berakhir lebih cepat apabila persyaratan yang diminta untuk dipenuhi dapat dilakukan sebelum batas waktu tersebut itu berakhir.
2. Dokumen harus disampaikan ke Badan Yudisial PSSI dengan alamat sekretariat PSSI dan/atau e-mail Sekretariat Badan Yudisial PSSI.
3. Pihak-pihak tidak diizinkan untuk mengirimkan dokumen, data atau fakta lainnya melalui media sosial, media cetak dan media elektronik lainnya.
4. Dalam hal pengajuan banding, deposito sebagai uang jaminan yang diminta sesuai dengan ketentuan Pasal 124 Kode Disiplin PSSI dibayar tepat pada waktunya, yakni pukul 24.00 WIB malam terakhir batas waktu pembayaran dan fotocopy bukti setor harus dikirimkan ke bagian keuangan PSSI cq. Komite Banding PSSI.

Pasal 93

Penangguhan batas waktu

1. Batas waktu sebagaimana dimaksudkan dalam Pasal 92 Kode Disiplin PSSI dapat disesuaikan apabila jatuh pada hari libur nasional.
2. Badan Yudisial PSSI dapat menetapkan persyaratan khusus dalam keadaan tertentu.

Pasal 94

Perpanjangan Tambahan Batas Waktu

1. Ketua Komite dapat mempertimbangkan untuk memperpanjang batas waktu yang telah ditetapkan hanya untuk satu kali, berdasarkan adanya permintaan dari pihak yang berkepentingan langsung dengan kasus tersebut.
2. Dalam keadaan darurat ketua Komite dapat mengumumkan keputusan sebelum masa pengajuan dokumen, fakta, dimana data yang diperlukan meskipun batas waktu untuk itu belum berakhir.

Sub Bagian Kedua

Hak untuk didengar

Pasal 95

Hak untuk didengar

1. Pihak-pihak yang terlibat dalam persidangan memiliki hak untuk didengar sebelum suatu keputusan ditetapkan. Namun demikian Badan Yudisial PSSI memprioritaskan penyampaian jawaban oleh para pihak dalam persidangan dalam bentuk tertulis.
2. Apabila dianggap perlu, Badan Yudisial PSSI memiliki diskresi untuk memanggil para pihak.
3. Para pihak itu secara khusus diperbolehkan untuk :
 - a. Merujuk kepada berkas dokumen yang ada
 - b. Mengajukan argumentasi sesuai dengan fakta dan hukum yang ia miliki
 - c. Meminta ditunjukkan bukti-bukti yang ada
 - d. Dibolehkan mengajukan bukti yang lain yang dimilikinya
 - e. Mendapatkan keputusan yang disertai pertimbangan hukumnya.
4. Ketua Komite dapat membuat dan menerapkan persyaratan khusus hanya untuk kondisi tertentu pula.

Pasal 96

Pembatasan Hak untuk Didengar

1. Dalam kondisi tertentu hak untuk didengar para pihak dapat dibatasi seperti pada saat masalah yang bersifat rahasia yang membutuhkan untuk tetap dijaga

kerahasiaannya atau dalam hal proses peradilan membutuhkan keadaan untuk mengontrol dengan baik.

2. Ketua Komite dapat menetapkan persyaratan khusus untuk keadaan tertentu.

Sub Bagian ketiga Pembuktian

Pasal 97

Jenis-jenis Bukti

1. Bukti apa saja dapat diajukan di persidangan Badan Yudisial PSSI.
2. Bukti yang menyerang martabat orang tertentu atau secara jelas tidak sesuai dengan fakta yang ada harus ditolak.
3. Bukti-bukti berikut secara khusus diterima, yaitu : (i) Laporan Wasit, (ii) Laporan Asisten Wasit, (iii) Laporan Pengawas Pertandingan, (iv) Laporan Inspektur Wasit, (v) Pertanyaan pihak yang terlibat dan saksi-saksi, (vi) Bukti materiil, (vii) Pendapat ahli, (viii) Bukti rekaman Audio Video dan (ix) Bukti pemberitaan media massa.

Pasal 98

Kewenangan memberikan penilaian terhadap bukti

1. Badan Yudisial memiliki kekuasaan mutlak untuk memberikan penilaian terhadap bukti yang ada.
2. Badan Yudisial secara khusus memperhatikan sikap para pihak yang terlibat selama proses persidangan, khususnya sikap para pihak untuk bekerjasama dengan Komite disiplin PSSI dan Komite Banding PSSI dan sekretariat Badan Yudisial.
3. Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI mengambil keputusan berdasarkan keyakinan pribadi mereka.

Pasal 99

Laporan Perangkat Pertandingan merupakan Bukti Akurat

1. Fakta-fakta yang ada pada laporan perangkat pertandingan dianggap sebagai bukti yang akurat.
2. Bukti ketidaktepatan atas isi laporan-laporan perangkat pertandingan tersebut dapat diajukan.
3. Apabila ada ketidaksesuaian pada laporan masing-masing perangkat pertandingan dan tidak ada alasan untuk menyesuaikan perbedaan-perbedaan tersebut, maka laporan dari wasit adalah yang dianggap sah untuk menjelaskan kejadian didalam lapangan permainan dan laporan dari pengawas pertandingan dianggap paling sah untuk kejadian yang terjadi di luar lapangan permainan.

Pasal 100

Beban Biaya Pembuktian

1. Beban biaya pembuktian mengenai pelanggaran disiplin menjadi tanggung jawab PSSI.
2. Dalam kasus penggunaan doping, tersangka bertanggung jawab untuk menghadirkan bukti-bukti yang diperlukan untuk mengurangi atau membatalkan sanksi yang akan diterimanya untuk pengurangan sanksi, tersangka harus dapat membuktikan bagaimana zat terlarang tersebut masuk ke dalam tubuhnya.

Sub Bagian keempat
Perwakilan Dan Kuasa Hukum

Pasal 101

Perwakilan dan kuasa Hukum

1. Pihak pihak yang terlibat dalam proses persidangan boleh memiliki dan menunjuk kuasa hukum untuk mendampingi dengan menunjukkan surat kuasa yang sah atas penunjukan itu dari yang bersangkutan.
2. Apabila para pihak yang dipanggil menunjuk kuasa hukum, pihak yang terkait tetap wajib hadir dalam persidangan.
3. Pihak pihak yang terlibat bebas untuk memilih perwakilan kuasa hukumnya sendiri.

Sub Bagian Kelima

Bahasa yang digunakan dalam proses persidangan

Pasal 102

Bahasa yang digunakan dalam persidangan

1. Bahasa yang digunakan dalam proses persidangan dan dalam putusan yang dihasilkan adalah Bahasa Indonesia.
2. Apabila dalam proses persidangan Badan Yudisial PSSI membutuhkan jasa penerjemah maka PSSI dapat menghadirkannya.

Sub bagian keenam

Laporan Pemberitahuan keputusan

Pasal 103

Surat Menyurat

1. Semua pihak yang terlibat dalam keputusan Badan Yudisial PSSI mendapat pemberitahuan tentang hasil keputusan paling lambat 1 (satu) hari setelah keputusan ditetapkan.
2. Keputusan dan dokumen-dokumen yang ditujukan kepada pemain, klub dan ofisial akan dikirim ke klub pihak tersebut dengan syarat klub tersebut juga meneruskan dokumen tersebut ke pihak yang terkait. Apabila dokumen tersebut tidak hanya ditujukan bagi pihak yang terkait maka dokumen-dokumen ini diharapkan diinformasikan dengan baik kepada alamat tersebut paling lambat 4 (empat) hari setelah dokumen tersebut diberikan.

3. Apabila keputusan banding tidak diajukan dalam masa waktu yang ditetapkan, keputusan doping yang diputuskan oleh Komite Disiplin PSSI akan diberitahukan kepada Badan Anti-Doping Dunia (WADA). Keputusan penggunaan doping yang diputuskan oleh Komite Banding PSSI harus diberitahukan pula kepada pihak-pihak yang terlibat dan WADA. PSSI akan mengumumkan pelanggaran disiplin penggunaan doping tersebut dalam masa waktu tidak lebih dari 30 (tiga puluh) hari setelah keputusan ditetapkan.

Pasal 104

Bentuk pemberitahuan keputusan secara umum

Badan Yudisial PSSI diijinkan memberitahukan hasil keputusan melalui surat elektronik. Semua keputusan yang sudah diputuskan disampaikan kepada yang bersangkutan melalui telefax dan email adalah mengikat dan sah. Keputusan yang diberitahukan dengan menggunakan surat tercatat juga memiliki keabsahan yang sama.

Pasal 105

Bentuk pemberitahuan untuk kasus khusus

Dalam keadaan tertentu atau kasus yang khusus, pihak-pihak yang terkait dapat diinformasikan tentang keputusan yang sudah diputuskan melalui ringkasan atas isi keputusan itu. Pertimbangan keputusan secara lengkap harus dikirimkan kemudian dalam waktu 30 (tiga puluh) hari setelah putusan ditetapkan. Batas waktu resmi tidak akan dimulai sampai dengan pertimbangan penetapan keputusan disampaikan. Pihak terkait dapat memilih untuk tidak menerima atau dikirimkan pertimbangan pembuatan keputusan. Apabila hal ini dipilih maka batas waktu dimulai saat hal tersebut disampaikan oleh pihak yang bersangkutan.

Sub bagian tujuh

Ketentuan lain-lain

Pasal 106

Ralat atas keputusan yang salah

Badan Yudisial PSSI memiliki hak untuk meralat setiap kesalahan yang terjadi dalam mengambil keputusannya atau kesalahan-kesalahan lainnya yang terdapat dalam keputusannya setiap saat.

Pasal 107

Pihak yang membayar biaya persidangan

1. Biaya dan ongkos perkara lainnya harus ditanggung dan dibayar oleh pihak yang kalah.
2. Apabila tidak ada pihak yang kalah, maka biaya dan ongkos perkara ditanggung oleh PSSI.
3. Apabila dianggap adil, maka para pihak menanggung bersama biaya tersebut.
4. Badan yang mengatur isi keputusan memiliki hak untuk menentukan bagaimana biaya pengeluaran harus dialokasikan dan jumlah sesuai yang ditentukan oleh ketua Komite. Peraturan ini tidak berlaku dalam hal banding.
5. Dengan alasan khusus, ketua dapat mengurangi atau menggabungkan biaya dan ongkos persidangan.
6. Putusan Komite Disiplin dan Komite Banding PSSI tidak dapat memberikan kompensasi untuk biaya prosedural berdasarkan Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 108

Pelaksanaan keputusan

Keputusan yang sudah ditetapkan oleh Badan Yudisial PSSI berlaku efektif dan dijalankan pada saat keputusan tersebut ditetapkan diberitahukan kepada yang bersangkutan.

Pasal 109

Proses persidangan dapat dihentikan

Proses persidangan dapat dihentikan apabila:

- a. Para pihak yang terlibat mencapai kesepakatan;
- b. Salah satu pihak yang terlibat dinyatakan pailit, atau
- c. Persidangan tidak memiliki dasar.

Bagian kedua

Komite Disiplin PSSI

Sub bagian pertama Proses awal persidangan

Pasal 110

Proses Persidangan

1. Pelanggaran atas ketentuan disiplin dengan sendirinya diadili sesuai dengan porsinya.
2. Setiap orang atau klub dapat melaporkan tingkahlaku buruk seseorang atau klub atau suatu badan bahwa mereka telah melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan peraturan-peraturan yang dikeluarkan PSSI, AFC dan/atau FIFA secara tertulis kepada Komite Disiplin PSSI.
3. Perangkat pertandingan harus membantu mengungkapkan pelanggaran disiplin yang mereka ketahui.

Pasal 111

Penyelidikan

Sekretariat Badan Yudisial PSSI sesuai dengan jabatannya mengadakan penyelidikan pendahuluan yang diperlukan dibawah petunjuk dan arahan ketua Badan Yudisial PSSI.

Pasal 112

Berkerjasama dengan para pihak

1. Para pihak yang terkait dengan dugaan pelanggaran disiplin harus bekerjasama untuk memberikan informasi berupa fakta, data dan/atau dokumen dengan cara memenuhi permintaan Badan Yudisial PSSI.
2. Apabila diperlukan, Sekretariat Badan Yudisial PSSI dibawah arahan dan petunjuk melalui penilaian pendahuluan dengan cara memilih dan memeriksa informasi yang diterima untuk kemudian disusun sedemikian rupa.
3. Apabila para pihak tidak responsif dalam memberi klarifikasi dan jawaban, ketua Badan Yudisial PSSI yang terkait memberikan peringatan kepada bersangkutan dan dapat menjatuhkan sanksi berupa denda paling banyak Rp. 150.000.000,- (seratus lima puluh juta rupiah).
4. Apabila para pihak terlibat dalam keharusan memberikan informasi tersebut gagal melakukan kerjasama, khususnya ketika mereka melanggar batas waktu yang telah ditetapkan, Badan Yudisial PSSI memutuskan kasus tersebut berdasarkan dokumen yang mereka miliki saja.

Sub bagian kedua

Keterangan lisan, pertimbangan dan keputusan

Pasal 113

Prinsip dasar keterangan lisan

1. Secara umum, tidak ada kesaksian lisan dari para pihak dalam prosedur disipliner, dan Komite Disiplin PSSI mengambil keputusan berdasarkan dokumen yang diterima saja.
2. Berdasarkan permintaan dari salah satu pihak yang terlibat dan/atau kebutuhan yang mengharuskan didatangkannya seseorang untuk memberikan kesaksian, Komite Disiplin PSSI dan/atau Komite Banding PSSI dapat memanggil dan mendengarkan kesaksian dari para pihak yang dianggap perlu.
3. Kesaksian lisan harus diperdengarkan dalam persidangan yang tertutup.

Pasal 114

Prosedur keterangan lisan

1. Badan Yudisial PSSI mendengarkan, mencatat, dan kemudian mempertimbangkan untuk mengambil keputusan berdasarkan keterangan kesaksian lisan yang disampaikan dalam persidangan. Ketua menentukan urutan penyampaian keterangan lisan.
2. Ketika sidang pembuktian telah dilakukan, ketua akan memberikan kesempatan pada pihak yang diadili untuk memberikan pernyataan dan argumentasi terakhir.

3. Keterangan kesaksian lisan diakhiri dengan pernyataan akhir berupa kesimpulan dari para pihak.

Pasal 115

Proses Persidangan

1. Proses persidangan Badan Yudisial PSSI dilakukan bersifat tertutup.
2. Ketika keterangan kesaksian lisan telah diperdengarkan maka akan langsung dilanjutkan dengan proses pengambilan keputusan.
3. Proses persidangan harus berjalan tanpa adanya gangguan apapun, kecuali hal-hal yang di luar dugaan.
4. Ketua memutuskan pernyataan yang mana yang akan dijadikan dasar dalam proses pertimbangan mengambil keputusan.
5. Setiap anggota Komite yang hadir memberikan pendapatnya sebagaimana diminta oleh Ketua Komite, Ketua Komite selalu memberikan pernyataannya terakhir kali.
6. Sekretaris Komite hanya berperan sebagai pemberi masukan kepada anggota Komite.

Pasal 116

Pengambilan keputusan

1. Keputusan diambil berdasarkan suara terbanyak anggota yang hadir.
2. Setiap anggota yang hadir harus menggunakan hak suaranya.
3. Apabila hasil pemungutan suara sama, maka ketua Komite memiliki hak mengambil keputusan akhir.

Pasal 117

Format dan isi keputusan

1. Suatu keputusan Badan Yudisial PSSI terdiri dari
 - a. Susunan Komite;
 - b. Nama-nama pihak yang terkait;
 - c. Ringkasan fakta;
 - d. Alasan hukum pembuatan suatu keputusan;
 - e. Amar putusan;
 - f. Pemberitahuan upaya banding yang tersedia.
2. Keputusan Badan Yudisial PSSI ditandatangani oleh ketua Komite yang bersangkutan.

Sub bagian ketiga

Prosedur Ketua Komite Disiplin PSSI memutuskan sendiri

Pasal 118

Prosedur

Ketentuan prosedural untuk Badan Yudisial PSSI ini diberlakukan sama meskipun ketua Komite memutuskan sendiri keputusannya.

Bagian Ketiga

Komite Banding PSSI

Pasal 119

Putusan Komite Disiplin PSSI yang boleh dibanding

Suatu permohonan banding dapat diajukan kepada Komite Banding PSSI terhadap keputusan yang telah ditetapkan oleh Komite Disiplin PSSI, kecuali apabila sanksi yang dijatuhkan berupa:

- a. Sanksi peringatan;
- b. Sanksi teguran;
- c. Sanksi skors kurang dari 3 (tiga) pertandingan atau hingga 2 (dua) bulan;
- d. Sanksi denda kurang dari Rp 50.000.000 (lima puluh juta rupiah) yang dikenakan kepada klub atau badan;
- e. Sanksi denda kurang dari Rp 30.000.000 (tiga puluh juta rupiah) yang dikenakan kepada orang;

- f. Keputusan yang dibuat sesuai dengan ketentuan Pasal 67 Kode Disiplin PSSI ini.

Pasal 120

Persyaratan pengajuan banding

1. Siapa saja yang terkena sanksi dari hasil keputusan Komite Disiplin PSSI atau Komite Etik PSSI dan memiliki keinginan untuk membuktikan kebenaran menurut keyakinannya atau keinginan membatalkan keputusan tersebut dapat mengajukan banding ke Komite Banding PSSI.
2. Klub dapat mengajukan banding terhadap sanksi yang diberikan kepada pemain, ofisial tim ataupun anggota pengurus klubnya, dengan keharusan klub memiliki perjanjian tertulis atau mendapatkan kuasa dari para pihak yang akan mengajukan banding itu.

Pasal 121

Batas waktu pengajuan banding

1. Setiap pihak yang mengajukan banding harus memberitahukan kepada Komite Banding PSSI secara tertulis 3 (tiga) hari setelah keputusan ditetapkan.
2. Alasan pengajuan banding harus diberikan secara tertulis dalam waktu 7 (tujuh) hari setelah pemberitahuan permohonan banding disampaikan ke Komite Banding PSSI.
3. Apabila persyaratan ini tidak dipenuhi maka pengajuan banding tidak dapat diterima.

Pasal 122

Dasar pengajuan banding

Para pihak yang mengajukan banding dapat mengacu kepada ketidakakuratan fakta yang diajukan dan dijadikan pertimbangan pengambilan keputusan dan/atau kesalahan dalam menerapkan peraturan.

Pasal 123

Permohonan Banding

1. Para pihak yang mengajukan banding harus menyampaikan permohonannya secara tertulis dan apabila disampaikan melalui surat harus disampaikan dalam 2 (dua) rangkap.
2. Di dalam permohonan banding tersebut harus dijelaskan tentang apa yang menjadi tuntutannya, apa yang menjadi alasan melakukan banding dan apa yang menjadi maksud dari bukti yang diajukan. Permohonan banding ditandatangani oleh si pemohon banding atau kuasa hukumnya.

Pasal 124

Deposito sebagai uang jaminan banding

1. Setiap orang yang mengajukan permohonan banding harus mentransfer deposito sebagai uang jaminan permohonan banding sebesar Rp. 30.000.000,- (tiga puluh juta rupiah) ke rekening khusus yang disiapkan dan milik PSSI sebelum batas waktu 7 (tujuh) hari pengajuan permohonan banding berakhir.

2. Apabila persyaratan ini tidak dapat dipenuhi, maka permohonan banding tidak diterima.
3. Deposito sebagai uang jaminan banding tersebut dapat diambil kembali oleh si pemohon banding hanya apabila ia memenangkan kasus yang ia ajukan. Deposito uang jaminan permohonan banding dan pengeluaran yang timbul akibat kalah dalam pengajuan banding akan menjadi milik PSSI. Apabila jumlah uang jaminan yang ada di deposito tidak mencukupi, maka pihak yang mengajukan banding tersebut harus melunasi kekurangannya.

Pasal 125

Efek banding

1. Permohonan banding diperiksa oleh Komite Banding PSSI.
2. Permohonan banding sama sekali tidak menunda berlakunya keputusan Komite Disiplin PSSI atau Komite Etik PSSI yang menimbulkan kewajiban pembayaran sejumlah uang.

Pasal 126

Tahapan pengambilan keputusan

1. Tahapan proses pemeriksaan banding ditetapkan mengikuti seperti yang tertera pada Kode Disiplin PSSI ini.
2. Keputusan hasil pemeriksaan banding ditandatangani oleh Ketua Komite Banding PSSI.
3. Keputusan Komite Banding PSSI tidak boleh menimbulkan kerugian bagi pihak yang menentang upaya banding yang disampaikan.

Pasal 127

Lanjutan proses setelah putusan banding

Secara prinsip, Komite Banding PSSI adalah badan pemutus terakhir.

Pasal 128

Proses sebelum Ketua Komite Banding PSSI memutuskan sendiri

Ketentuan yang berlaku pada proses pemeriksaan banding yang dilakukan Komite Banding PSSI berlaku sama bagi ketua Komite Banding PSSI jika ia memutuskan keputusan sendiri.

Bagian kelima

Prosedur yang bersifat khusus

Sub bagian pertama

Putusan sementara dalam keadaan darurat

Pasal 129

Dalam keadaan darurat, Ketua Komite Disiplin PSSI memutuskan sementara

1. Apabila pelanggaran disiplin dinilai telah terjadi tetapi keputusan yang menyeluruh tidak dapat diambil dalam waktu yang cepat, ketua Badan Yudisial PSSI yang bersangkutan, dalam keadaan darurat, dapat secara sementara menetapkan, mengubah atau mencabut suatu keputusan.
2. Dalam kondisi serupa, Ketua boleh menetapkan keputusan sementara berdasarkan kebijakannya, khususnya untuk memastikan kepatuhan kepada sanksi telah diberikan untuk suatu pelanggaran disiplin.
3. Ketua mengambil tindakan berdasarkan permintaan atau sesuai dengan jabatannya.

Pasal 130

Prosedur pengambilan keputusan sementara

1. Ketua membuat keputusan berdasarkan bukti yang ada pada saat itu.
2. Ketua tidak memiliki kewajiban untuk mendengarkan pendapat dari pihak yang terlibat.

Pasal 131

Keputusan diambil dengan cepat

1. Ketua mengambil keputusan dalam waktu yang secepat-cepatnya.
2. Keputusan tersebut berlaku dalam waktu sesegera mungkin.

Pasal 132

Masa berlaku keputusan sementara

1. Keputusan sementara Ketua hanya berlaku paling lama 30 (tiga puluh) hari.
2. Masa berlaku ini dapat diperpanjang sekali saja sampai dengan 20 (dua puluh) hari.
3. Apabila sanksi yang bersifat sementara telah ditetapkan, masa berlaku akan dikurangi terhadap sanksi yang dijatuhkan dalam keputusan sanksi yang terakhir.

Pasal 133

Banding atas keputusan sementara

1. Banding terhadap keputusan sementara Ketua Komite Disiplin PSSI dapat diajukan ke Ketua Komite Banding PSSI.
2. Batas waktu pengajuan banding adalah 2 (dua) hari sejak keputusan sementara tersebut ditetapkan.
3. Permohonan banding dibuat tertulis dan dikirim langsung ke PSSI melalui telefax atau email pada waktu bersamaan ketika telah menerima putusan.
4. Permohonan banding tidak menangguhkan putusan sementara yang telah ditetapkan.

Pasal 134

Permohonan banding yang diterima

Permohonan banding diterima apabila fakta yang digunakan dalam menetapkan keputusan sebelumnya tidak akurat atau cacat hukum.

Sub bagian kedua

Pertimbangan dan pengambilan keputusan tanpa persidangan secara langsung

Pasal 135

Pengambilan keputusan tanpa persidangan secara langsung

1. Apabila keadaan membutuhkan, sekretariat Badan Yudisial PSSI mengatur proses pembahasan dan pengambilan keputusan melalui pembicaraan melalui telepon, panggilan video (video call/conference).
2. Sekretaris bertugas menjadi notulen sebagaimana persidangan pada umumnya.
3. Dalam hal Komite mengadakan penyampaian keterangan secara tertulis (Press Release), Pasal ini tidak berlaku.

Sub bagian tiga

Memperpanjang sanksi untuk mendapat dampak lebih luas

Pasal 136

Permintaan perluasan sanksi

1. Apabila pelanggaran yang dilakukan adalah pelanggaran disiplin yang serius, khususnya (i) penggunaan doping sebagaimana dimaksud dalam buku satu bab dua bagian khusus ketujuh Kode Disiplin PSSI ini; (ii) korupsi sebagaimana dimaksud Pasal 64 Kode Disiplin PSSI ini, (iii) taruhan sebagaimana dimaksud Pasal 65 Kode Disiplin PSSI ini, (iv) manipulasi hasil pertandingan secara illegal sebagaimana dimaksud Pasal 72 Kode Disiplin PSSI ini, (v) bertingkah laku buruk terhadap perangkat pertandingan sebagaimana dimaksud Pasal 50 Kode Disiplin PSSI ini, (vi) pemalsuan data dan dokumen sebagaimana dimaksud Pasal 63 Kode Disiplin PSSI, (vii) pelanggaran disiplin terhadap batas usia sebagaimana dimaksud Pasal 71 huruf a Kode Disiplin PSSI ini, maka Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat merekomendasikan kepada PSSI untuk meminta FIFA untuk memperluas wilayah keberlakuan sanksi yang ditetapkan hingga memiliki dampak secara internasional.
2. Permintaan tersebut harus diberikan secara tertulis dan melampirkan fotocopy hasil keputusan. Harus pula tertera nama dan alamat orang yang diberikan sanksi sehingga semua pihak dapat memperhatikan hal tersebut.

Pasal 137

Persyaratan perpanjangan sanksi

Permintaan perpanjangan sanksi akan disetujui apabila:

- a. Orang yang dikenakan telah dipanggil terlebih dahulu.
- b. Orang yang dikenai sanksi telah mendapat kesempatan untuk memberikan pernyataan dalam prosedur disipliner terkait.
- c. Keputusan telah dikomunikasikan kepadanya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- d. Keputusan sesuai dengan peraturan yang dikeluarkan FIFA.
- e. Memperpanjang sanksi memberikan pengaruh kepada publik luas dan sesuai dengan kebiasaan umum.

Pasal 138

Prosedur pengambilan keputusan

1. Pada prinsipnya ketua Badan Yudisial PSSI membuat keputusan setelah menerima rekomendasi tanpa negosiasi atau mendengarkan saran dari pihak manapun, tetapi hanya menggunakan data yang ada.
2. Ketua Badan Yudisial PSSI boleh memutuskan untuk memanggil pihak yang terlibat.

Pasal 139

Keputusan

1. Ketua Badan Yudisial PSSI dilarang untuk memastikan terpenuhinya Pasal 137 Kode Disiplin PSSI.
2. Ketua Badan Yudisial PSSI tidak boleh memberikan jaminan atau menolak memberikan jaminan terhadap permintaan perluasan sanksi.

Sub bagian empat

Peninjauan kembali

Pasal 140

Peninjauan kembali

1. Peninjauan kembali dapat diajukan kepada Ketua Badan Yudisial PSSI setelah keputusan ditetapkan dan mengikat, apabila pihak terkait menemukan fakta atau bukti baru yang dapat membantu pembuatan keputusan lain yang baru dapat diperoleh pada waktu tersebut.
2. Batas waktu lamanya untuk melakukan pengajuan peninjauan kembali adalah 10 (sepuluh) hari sejak ditemukan fakta atau bukti baru tersebut.
3. Pengajuan peninjauan kembali hanya dapat dilakukan 1 (satu) tahun sejak diberlakukannya keputusan yang hendak dibatalkan tersebut.
4. Putusan yang dapat dilakukan peninjauan kembali adalah keputusan Komite Banding PSSI yang memberikan sanksi kepada perseorangan dengan sanksi larangan ikut serta dalam aktivitas sepak bola dan sanksi degradasi.

Pasal 141

Ruang lingkup kode, kesalahan, kebiasaan,

Doktrin dan ilmu hukum

1. Apabila terjadi kesalahan dan/atau kekosongan peraturan tentang pelanggaran disiplin dalam Kode Disiplin PSSI, Badan Yudisial PSSI akan memutuskannya sesuai dengan kebiasaan umum yang terjadi, dan apabila diperlukan sesuai dengan peraturan yang ada maka badan yudisial PSSI diberikan kekuasaan untuk membuat ketetapan dan keputusan layaknya kapasitasnya sebagai pembuat peraturan.
2. Selama menjalankan proses sebagaimana disebutkan pada ayat (1) diatas, Badan Yudisial PSSI mengambil kesepakatan sesuai dengan doktrin dan hokum olahraga.

Pasal 142

Putusan Badan Yudisial PSSI tidak dapat dibawa ke Peradilan Umum

Putusan Badan Yudisial PSSI tidak dapat dibawa oleh siapapun ke dalam proses peradilan umum.

Pasal 143

Peraturan turunan Kode Disiplin PSSI

Peraturan turunan dari Kode Disiplin ini dapat dibuat secara khusus untuk kompetisi atau turnamen tertentu yang diselenggarakan oleh Badan-badan yang tunduk pada Kode Disiplin PSSI ini yang menyelenggarakan kompetisi atau turnamen tersebut atau berdasarkan rekomendasi dari PSSI yang disesuaikan dengan keperluan kompetisi tersebut, dimana peraturan tersebut diumumkan kepada anggota/klub sebelum pertandingan pertama dilaksanakan.

Pasal 144

Penutup: Penetapan dan Pelaksanaan

1. Kode Disiplin PSSI ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan oleh Komite Eksekutif PSSI.
2. Dengan berlakunya Kode Disiplin ini, maka Kode Disiplin PSSI 2014 dinyatakan tidak berlaku lagi.
3. Agar semua pihak yang berkepentingan dan berkaitan dengan Kode Disiplin ini dan dapat mematuhi, maka Kode Disiplin ini patut diperbanyak dan disebarluaskan setelah tanggal penetapan pemberlakukannya.

Besaran Denda untuk Tingkah Laku Buruk Penonton (sesuai dengan Pasal 70 Kode Disiplin PSSI ini)

1. Besaran denda ini diterapkan dalam pelaksanaan Pasal 70 Kode Disiplin PSSI ini.
2. Besaran denda yang terdapat dalam butir 5 dalam Lampiran ini diterapkan untuk pelanggaran pertama kali sejak Kode Disiplin PSSI ini diberlakukan.
3. Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat menambahkan sanksi yang diatur dalam butir 5 Lampiran

ini dengan mempertimbangkan factor pengulangan atau tingkat pelanggaran yang dilakukan. Secara khusus sanksi dapat diperberat apabila:

- a. Jumlah objek yang digunakan dalam pelanggaran lebih besar daripada jumlah maksimal yang disebutkan dalam Lampiran ini.
 - b. Objek yang digunakan untuk melakukan pelanggaran mengenai pemain, ofisial, perangkat pertandingan atau orang lain yang hadir di pertandingan.
 - c. Pelanggaran disertai dengan percobaan untuk melakukan serangan fisik kepada orang tertentu.
 - d. Sebagai dari akibat pelanggaran yang dilakukan, terdapat orang-orang tertentu yang diciderai.
 - e. Sebagai akibat dari pelanggaran yang dilakukan terjadi kerusakan terhadap objek-objek yang terkait dengan pertandingan.
 - f. Pelanggaran meliputi elemen-elemen tertentu yang bersifat rasis dan diskriminatif sebagaimana diatur dalam Pasal 60 Kode Disiplin PSSI ini.
 - g. Pelanggaran yang dilakukan oleh penonton klub atau badan terkait sudah terjadi lebih dari satu kali.
4. Selain memperberat sanksi sesuai dengan yang diatur dalam butir 5 Lampiran ini, Komite Disiplin PSSI atau Komite Banding PSSI dapat memberikan sanksi lain yang diatur dalam Kode Disiplin PSSI ini dengan mempertimbangkan ayat 3 butir a sampai butir g diatas.
 5. Jenis tindakan dan sanksi yang diberikan terhadap tingkah laku buruk penonton adalah sebagai berikut:

JENIS TINDAKAN	SANKSI
Kekerasan kepada orang atau objek	Sanksi apapun yang diatur dalam Kode Disiplin PSSI

JENIS TINDAKAN	SANKSI
tertentu	ini tergantung daripada akibat yang ditimbulkan/beratnya pelanggaran.
Penggunaan benda-benda yang mengandung api atau dapat mengakibatkan kebakaran (kembang api, petasan, bom asap (smoke bomb), suar (flare), dan sebagainya)	○ Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) untuk satu kali penyalaaan; ○ Rp. 100.000.000,- (seratus juta rupiah) untuk dua sampai lima kali penyalaaan; ○ Rp. 200.000.000,- (dua ratus puluh juta) untuk diatas lima kali penyalaaan.
Penggunaan alat laser	Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah) untuk setiap kali alat laser digunakan (maksimal lima kali).
Pelemparan misil:	
○ Botol minum atau kaleng minuman yang terisi	○ Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) untuk satu sampai sepuluh benda yang dilemparkan

JENIS TINDAKAN	SANKSI
○ Botol minum atau kaleng minuman yang kosong	○ Rp. 30.000.000,- (tiga puluh juta rupiah) untuk satu sampai sepuluh benda yang dilemparkan.
○ Batu atau benda keras lainnya	○ Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) untuk satu sampai sepuluh benda yang dilemparkan
○ Gelas plastik atau kertas	○ Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah) untuk satu sampai sepuluh benda yang dilemparkan
○ Kombinasi benda-benda tersebut diatas	○ Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) untuk satu sampai sepuluh benda yang dilemparkan
Menampilkan slogan yang bersifat menghina, berbau keagamaan/religious atau terkait isu politis tertentu, dalam bentuk apapun (secara khusus dengan cara	○ Rp. 20.000.000,- (dua puluh juta rupiah) per objek yang dapat dibuktikan yang dipakai untuk

JENIS TINDAKAN	SANKSI
memasang bendera, spanduk, tulisan, atribut, choreo atau sejenisnya selama pertandingan berlangsung)	menampilkan slogan (maksimal lima)
Menggunakan kata-kata atau bunyi- bunyian yang menghina atau melecehkan atau	Sanksi apapun yang diatur dalam Kode Disiplin PSSI ini tergantung daripada akibat yang ditimbulkan/beratnya pelanggaran.
Memasuki lapangan permainan tanpaseizin perangkat pertandingan dan panitia pelaksana	○ Rp. 30.000.000,- (tiga puluh juta rupiah) untuk satu orang yang memasuki lapangan permainan ○ Rp. 50.000.000,- (lima puluh juta rupiah) untuk dua sampai lima orang yang memasuki lapangan permainan

BAB 8 LATIHAN FISIK

A. Komponen Latihan Fisik

1) Kecepatan (*speed*)

- ❖ Walau ada batasan genetik tetap harus dilatih.
- ❖ Latihan *speed* sesuai realita pertandingan (maju-mundur, balik arah, dll).
- ❖ Latihan *speed* di awal latihan (masih *fresh*).
Ingat: *warm up* dulu !
- ❖ Tiap 10 menit *sprint* , 1 menit istirahat!
- ❖ Cara memperbaiki kecepatan :
 - perbaiki *start*
 - penempatan posisi yang menguntungkan
 - melatih kemampuan bereaksi / cepat mengambil keputusan
 - memperbaiki teknik berlari
- ❖ Gunakan bola!
- ❖ Pemain bola harus cepat :
 - Zyklus – cepat dari A ke B
 - Azyklus – bisa melakukan sesuatu dengan cepat
- ❖ 7 tahun ke atas !

2) Kekuatan (*power*)

- ❖ Penting untuk mencegah cedera.
- ❖ Penting saat adu fisik.
- ❖ Besar pengaruhnya terhadap kekuatan tembakan.
- ❖ Memengaruhi kekuatan ledakan (eksplosifitas) saat *start* – berpengaruh terhadap kecepatan.

- ❖ Pentingkan bagian pinggang.
 - ❖ 13 tahun ke atas!
 - ❖ Saat *fitness* pentingkan repetisi (bukan beban).
Lihat bagian panduan *fitness*
- 3) Ketahanan (*endurance*)
- ❖ Jangan terlalu cepat terlalu banyak (faktor laktat!).
 - ❖ Setelah $\pm$ 45 menit, mayoritas lemak yang dibakar sebelumnya mayoritas karbohidrat .
 - ❖ Sesuai genetika pribadi (yang cepat lebih banyak latihan *speed* yang lamban lebih banyak latihan *endurance*).
 - ❖ Gunakan bol!
 - ❖ 11 tahun ke atas!
- 4) Kelenturan (*flexibility*)
- ❖ Mencegah cedera.
 - ❖ Memengaruhi kecepatan dan kemampuan teknik pemain.
 - ❖ Samba sebelum latihan.
 - ❖ *Stretching pasif* sesudah latihan.
 - ❖ Penting, terutama untuk pemain usia 13 tahun ke atas!
- 5) Kelincahan dan Koordinasi
- ❖ Mempengaruhi kemampuan teknik , taktik dan fisik pemain secara umum.
 - ❖ Mencegah cedera.

B. Kiat Praktis Meningkatkan Fisik Pemain

Untuk meningkatkan fisik pemain tidak cukup sekedar berlatih. Pastikan pemain mengetahui dan melakukan anjuran-anjuran dibawah ini yang berhubungan dengan peningkatan fisik pemain.

- 1) Karena banyak berkeringat seorang pemain mutlak banyak minum; air putih dan air kelapa muda (*isotonik natural*).
 - **Lebih dari orang biasa.**
 - Penting untuk fungsi tubuh secara keseluruhan (2/3 tubuh adalah cairan).
 - Penting untuk fungsi otot (kalau dehidrasi terjadi kejang dan koordinasi menurun).
 - Penting untuk fungsi otak (kalau dehidrasi hilang kesadaran dan daya konsentrasi menurun).
- 2) Pastikan mengonsumsi protein, mineral, dan vitamin (sayur-sayuran, buah-buahan).
 - Takaran harus **lebih dari orang biasa.**
 - Protein (putih telur, ikan, daging, pisang , dll) penting untuk otot, sedangkan otot penting untuk tenaga/*power*, supaya tidak mudah cedera, dan untuk eksplorasitas.
 - Vitamin dan mineral penting untuk fungsi tubuh secara keseluruhan (sayur-sayuran dan buah-buahan).
- 3) Ideal sebagai sumber tenaga pemain bola adalah karbohidrat **kompleks** (ubi-ubian, sagu, nasi merah, kacang hijau, pasta, kentang, *oat meal* dll). Karbohidrat kompleks penting untuk *endurance* (ketahanan). Hindari karbohidrat **simpel** (nasi putih, pangsit mie dll).
- 4) Hindari makanan berlemak dan minuman berkarbon dan bergula.
 - Lemak menurunkan stamina/*endurance* dan koordinasi.

- Gula selain tidak sehat juga merupakan energi simpel (cepat habis). Ganti dengan gula merah, gula sehat *tropica* atau paling bagus madu!
- Minuman berkarbon menyempitkan pembuluh darah sehingga berdampak pada *performance* pemain.

5) Teori super kompensasi:

- Intensitas latihan terjadwal (tidak asal latihan).
- Istirahat di antara latihan dengan intensitas tinggi (24-32 jam). Hindari *overtraining*.
- Intensitas meningkat perlahan (persiapkan latihan dengan matang sehingga waktu kosong terhindari).
- Hanya dengan cara diatas fisik pemain akan semakin meningkat sejalan dengan waktu. Kalau intensitas latihan terlalu rendah, misalnya, atau latihan terlalu berat tanpa masa istirahat yang cukup, maka stamina pemain *stagnan* atau malah menurun.

6) Interval vs steady jogging.

- Idealnya *jogging* dulu baru kemudian stamina dimantapkan dengan *interval*. Latihan *interval* artinya ada masa istirahat/masa penurunan intensitas saat berlatih. Berlari cepat sejauh 30 meter disusul dengan *jogging* santai 30 meter dan seterusnya adalah contoh lari interval.
- Interval bisa dengan bola dan tanpa bola. Latihan interval tidak melulu harus tanpa bola. Bahkan latihan interval terbaik sebenarnya adalah pertandingan itu sendiri.
- Sepak bola adalah olahraga interval (dalam sebuah pertandingan seorang pemain
- rata-rata berjalan 24%, *jogging* 36%, berlari 20 %,

sprint 11%, bergerak ke belakang 7 % dan mendribel bola 2%). Karena itu latihan harus bersifat interval baik saat latihan *endurance* murni maupun saat berlatih permainan lapangan kecil (*small side games*). Jangan biarkan pemain bermain *possession game* 5 v 5 selama 15 menit, contohnya. Sebaiknya bagi dalam 3 *session*, masing-masing berdurasi 4 menit dengan 1 menit istirahat diantara *session*.

7) *Recovery training* perlu dilakukan guna menghancurkan asam laktat dalam tubuh. Contoh latihan *recovery*: *jogging* 10 menit, *stretching* lama, berendam air panas, *massage*. Bisa juga berendam es batu (selama 3 menit!) kalau harus cepat fit lagi (waktu tanding berdekatan).

8) Jangan *overtraining* sebelum bertanding. Umumnya cukup berlatih sekitar 60 menit sehari sebelum bertanding. Awas banyak pelatih *overtraining* sehari sebelum tanding! Contoh program latihan sehari sebelum bertanding:

- Samba lalu *stretching* (10')
- Latihan teknik (10')
- *Possession* 2 sentuhan (10')
- *Sprint* pendek (10')
- *Shooting*/latihan *corner kick* (10')
- *Jogling* dan *stretching* (10')

Tekankan istirahat, banyak minum air putih dan makan pisang langsung setelah latihan.

C. Pemahaman Gizi bagi Pemain

Seperti telah dikemukakan sebelumnya, peningkatan stamina pemain bergantung pada kualitas dan intensitas latihan yang semakin lama semakin meningkat. Namun, latihan saja tidak cukup! Ada dua faktor lain yang sama pentingnya dengan faktor latihan guna meraih peningkatan stamina. Faktor-faktor tersebut adalah :

- 1) Istirahat yang cukup diantara latihan (24-32 jam).
Jadi latihan harus terjadwal dengan rapi, tidak terlalu mepet dan juga tidak terlalu renggang waktunya antara satu latihan dengan latihan berikutnya.
- 2) Asupan gizi pemain mutlak harus terpenuhi!
Kita semua tentunya pernah mendengar tentang 4 sehat 5 sempurna. Saya tidak ingin membuat Anda bosan, tetapi faktor gizi ini begitu penting artinya, sehingga layak mendapatkan perhatian penuh Anda!

Seorang pakar Nutrisi, dr.Phaidon L.Thoruan dalam bukunya “*Perfomance Nutrition*” menerangkan tentang pentingnya asupan gizi secara menarik. Beliau mengibaratkan badan kita dengan sebuah sepeda motor. Power sepeda motor (cc) disamakan dengan otot pemain. Kalau otot lemah, maka pengaruhnya besar sekali :

- 1) Kekuatan tendangan lemah.
- 2) Kuda-kuda atau stabilitas dalam bermain lemah, sehingga kerap kalah saat berduel badan.
- 3) Rentan cedera. Otot yang lemah tidak mampu mengatasi beban yang diberikan sehingga terjadi cedera.
- 4) Kecepatan berlari berkurang. Coba perhatikan para

sprinter 100 m dunia. Wow! Badan mereka gempal semua, termasuk di bagian lengan. Karena apa? Otot yang terbentuk dengan baik berpengaruh positif pada eksplosifitas pemain. Ujung-ujungnya kecepatan pemain meningkat.

Nah, otot-otot ini terbentuk melalui latihan *fitness*, istirahat yang cukup dan asupan gizi yang memadai, dalam hal ini protein. Protein banyak terkandung dalam daging sapi, daging ayam, ikan, telur dan susu sapi, dll. Pastikan Anda mengonsumsi protein dalam jumlah yang cukup banyak, agar “cc” motor Anda bertambah besar.

Selanjutnya, dr.Phaidon menyamakan bensin motor dengan stamina pemain. Bayangkan apabila kualitas bensin motor Anda hanya sebatas oplosan, sedangkan Anda diharuskan balapan melawan sepeda motor dengan kualitas bensin nomor 1. Pasti Anda kewalahan bukan? Nah, demi memastikan kualitas bensin Anda nomor satu, makanlah karbohidrat yang bersifat kompleks. Artinya, pastikan karbohidrat yang Anda makan berguna untuk jangka panjang dan tidak cepat habis, seperti jenis karbohidrat simpel, misalnya: nasi putih, mie goreng, dll. Contoh karbohidrat jenis kompleks : ubi-ubian, nasi merah, pasta, kentang, kacang hijau, dll. Untuk nasi merah, Anda masih bisa menikmati rawon, capcay, dll; hanya saja gantilah nasi putih dengan nasi merah. Memang perlu adaptasi, tetapi efek positifnya jelas terasa setelah kira-kira 3 bulan.

Selain asupan protein yang memadai dan karbohidrat yang berkualitas, tubuh Anda tentu saja butuh vitamin, mineral, dan jangan lupa air putih! Vitamin dan mineral bisadiperoleh melalui sayur mayur dan buah-buahan, serta bila perlu, pil vitamin dan mineral. Untuk air putih, minumlah dalam jumlah yang banyak sekali! Logikanya sederhana, kita tinggal di negara tropis sedangkan tubuh

kita terdiri dari 70% air! Hindari dehidrasi dengan membiasakan diri minum air secara terus menerus. Dehidrasi berakibat buruk pada per- forma Anda sebagai pemain. Pertama otot akan mudah kejang, kedua stamina menurun dan ketiga kemampuan otak untuk berkonsentrasi menurun dratis. Sebagai guru di sebuah *Inter- national School* di Malang, saya terbiasa memastikan murid-murid saya membawa botol air putih kedalam kelas, terutama saat ada *test*. Tujuannya jelas: saya ingin performa murid ti- dak terganggu dengan cara memastikan otak mendapatkan cukup asupan cairan.

Selain protein (kegunaan: *power*/otot), karbohidrat kompleks (kegunaan: stamina), vita- min dan mineral (kegunaan: fungsi umum tubuh), serta air (kegunaan: daya konsentrasi dan mencegah dehidrasi) biasakan untuk tidak mengonsumsi:

- 1) Gula-gulaan dalam bentuk apapun.
- 2) Minyak goreng dan lemak jahat.
- 3) Minuman berkarbon apalagi dengan kadar gula yang tinggi, karena akan berpengaruh negatif pada stamina.
- 4) Minuman beralkohol apalagi narkoba.

Minuman beralkohol sulit dicerna oleh tubuh. Butuh kira-kira 24 jam bagi tubuh untuk membersihkan diri. Selain itu minuman beralkohol menyebabkan dehidrasi yang berpengaruh buruk pada performa pemain.

D. Evaluasi Fisik Pemain

Menentukan kondisi fisik pemain tidak bisa dilakukan secara kasat mata. Perkembangan fisik pemain mutlak harus ditentukan melalui serangkaian tes yang tercatat rapi. Data yang diperoleh melalui tes-tes yang obyektif sangat berguna untuk membandingkan level fisik pemain dengan

pemain lainnya. Karena tes-tes praktis yang ditampilkan di kurikulum ini juga lazim digunakan negara-negara lain, hasil tes fisik yang anda lakukan bisa sekaligus dipakai sebagai perbandingan dengan dunia internasional.

Tes-tes fisik yang kami tampilkan di sini sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan peralatan canggih. Karena data yang diperoleh hanya berbeda tipis dengan hasil tes yang menggunakan peralatan canggih maka serangkaian tes dibawah ini sangat kami anjurkan untuk dilaksanakan dari waktu ke waktu (2 - 3 bulan sekali).

1) TES ENDURANCE (DAYA TAHAN)

Cara menilai stamina seorang pemain adalah dengan mengukur *Vo2max* pemain tersebut. Menurut Wikipedia *Vo2max* adalah kemampuan maksimal tubuh seseorang untuk menyalurkan dan menggunakan oksigen saat melakukan olah raga berat. Semakin besar kemampuan seseorang menyerap oksigen semakin bagus pula kondisi fisik seseorang khususnya dalam hal *endurance* (daya tahan). Volume maksimal oksigen (*Vo2max*) diukur dalam mililiter per kg per menit (ml/kg/min).

➤ COOPER TEST

Arahkan pemain untuk berlari selama 12 menit diatas *track* lari 400 meter, (yang ditandai dengan *cones* setiap 50 meter). Pemain berlari secepat dan sestabil mungkin.

Formula menghitung : $Vo2max = 0.0225 \times \text{M} - 11.3$

Contoh : Pemain A menempuh jarak 3000 meter dalam 12 menit. Jadi cara menghitung *Vo2max* pemain A sebagai

berikut :

$$= 0.0225 \times 3000 - 11.3$$

$$= 56.2 \text{ ml/kg/min.}$$

➤ *BALKE*

Untuk tes ini arahkan pemain untuk berlari selama 15 menit diatas *track* lari 400 meter, (yang ditandai dengan *cones* setiap 50 meter).

Cocokkan jarak tempuh pemain setelah berlari secepat namun sestabil mungkin dengan tabel di bawah ini:

Jarak Lari	Vo2ma x
6000 m	80 ml/kg/min
5600 m	75 ml/kg/min
5200 m	70.0 ml/kg/min
4800 m	65.5 ml/kg/min
4400 m	61.0 ml/kg/min
4000 m	56.5 ml/kg/min
3600 m	51.0 ml/kg/min

Kami menganjurkan *Cooper test*.

Vo2max sangat penting untuk ditingkatkan karena 10% saja peningkatan *Vo2max* berarti :

- ❖ Jumlah *sprint* yang dilakukan seorang pemian dalam sebuah pertandingan rata-rata meningkat 2 kali lipat (100 %).
- ❖ Hampir 25 % lebih banyak terlibat selama pertandingan.
- ❖ Peningkatan jarak tempuh selama pertandingan sebesar 20 %.

Sebagai contoh , apabila pemain A tadinya memiliki

$Vo2max$ 50 ml/kg/min. Lalu meningkat 10 % menjadi 55 ml/kg/min. Pemain A yang tadinya rata-rata berlari sejauh 8 km/ pertandingan, melakukan 10 *sprint* dan 40 kali terlibat selama pertandingan, kini (dengan $Vo2max$ yang lebih baik 10%) berlari sejauh 9,6 km, melakukan 20 *sprint* dan terlibat 50 kali selama pertandingan!

Apabila perkembangan diatas dialami oleh semua pemain bisa dibayangkan betapa besar pengaruh peningkatan $Vo2max$ pada jalannya (juga hasil!) pertandingan.

Sebagai perbandingan perhatikan rata-rata $Vo2max$ dunia internasional berdasarkan posisi dan level pemain.

LEVEL	RATA-RATA VO2MAX DUNIA INTERNASIONAL				
	Bek Sayap	Bek Tengah	Gelandang	Striker	PG
Pemain Pro	62	56	62	60	51
Pemain Amatir	55	55	58	54	51

2) SPRINT TEST

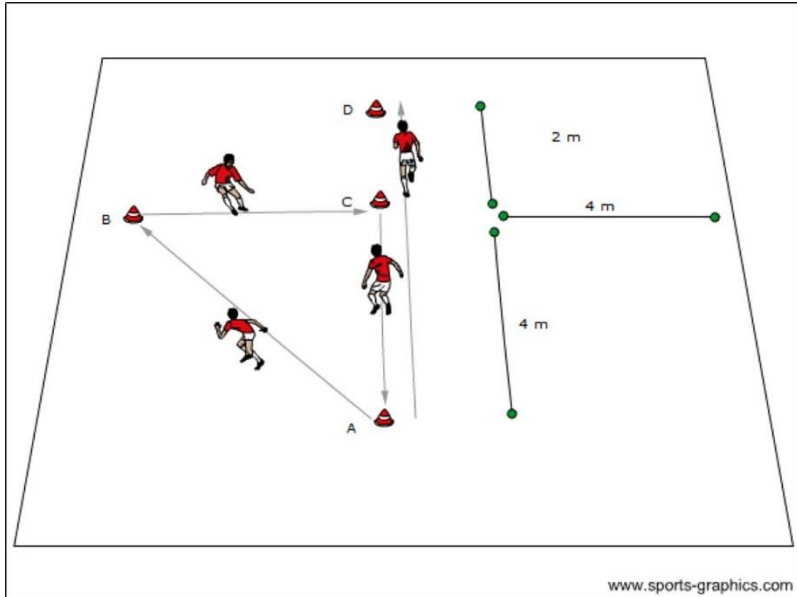
➤ TEST SPRINT MURNI

Arahkan pemain untuk berlari secepat mungkin sejauh 36.6 meter. Biarkan masing- masing pemain melakukan 2 kali *sprint*. Catat hasil rata-rata.

Untuk pemain berumur 15 tahun ke atas target kecepatan adalah 4.6 detik sampai 5.1 detik!

➤ TEST SPRINT KHUSUS SEPAK BOLA 1.

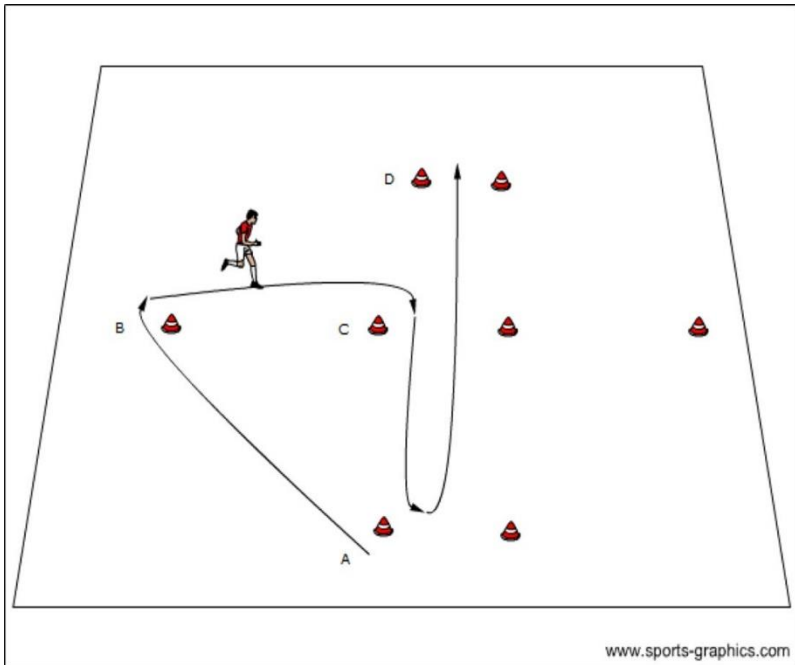
Perhatikan diagram.



Arahkan pemain untuk berlari secepat mungkin dari A ke B (maju); dari B ke C (menyamping); dari C ke A (mundur) lalu dari A ke D (maju). Lakukan sekali disisi kiri dan sekali di sisi kanan. Catat hasil rata-rata.

➤ TEST SPRINT KHUSUS SEPAKBOLA 2.

Perhatikan diagram.

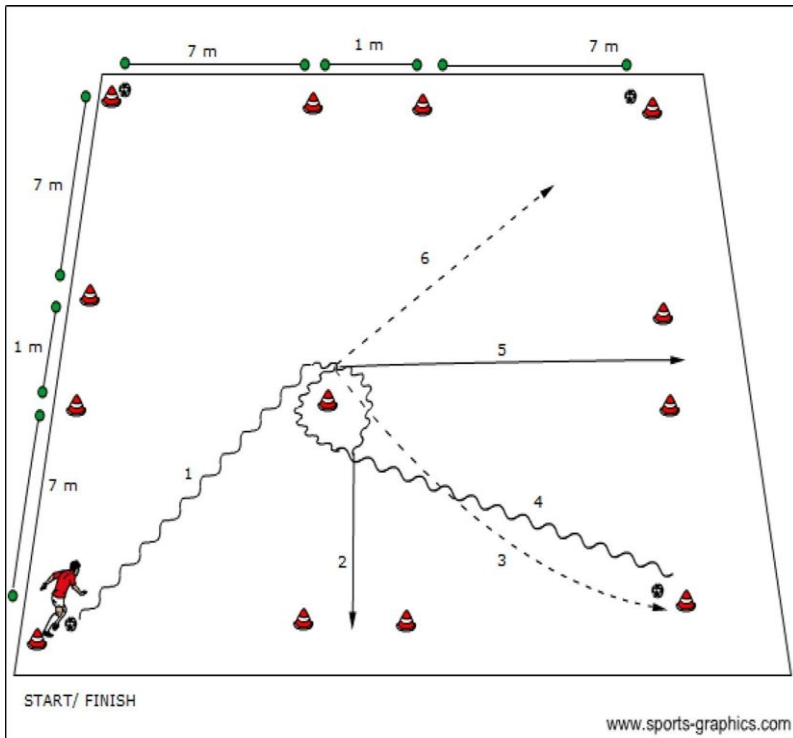


Menggunakan *grid* yang sama seperti sebelumnya, arahkan pemain untuk *sprint* maju dari A mengitari *cones* B ke C; mengitari *cones* C ke A, meyentuh *cones* A dengan tangan lalu berbalik *sprint* ke *cones* D.

Lakukan sekali di sisi kiri dan sekali di sisi kanan. Catat hasil rata-rata untuk dibandingkan dengan tes di kemudian hari.

3) SKILL TEST (PENGABUNGAN KEMAMPUAN SPRINT, SPEED DRIBEL, BERPUTAR DENGAN BOLA, DAN PASSING).

Perhatikan diagram dibawah ini:



Empat bola tersedia di setiap pojok *grid* 15 x 15 meter (termasuk gawang kecil 1 meter). Instruksikan pemain mendribel bola secepat mungkin tanpa melakukan kesalahan, mengitari *cones* tengah lalu melakukan *passsing* dengan kaki kanan. Selanjutnya pemain *sprint* ke pojok berikutnya lalu berputar dengan bola, mendribel bola mengitari *cones* tengah dan seterusnya. Lakukan sekali ke arah kanan (umpan pakai kaki kanan) dan sekali ke arah kiri (umpan pakai kaki kiri). Catat waktu, jumlah gol dan berapa kesalahan yang terjadi.

Sebagai contoh lihat tabel di bawah ini :

	Wa ktu kiri	Wa ktu kan an	Ra ta- rat a	G ol ki ri	Go l ka na n	Ra ta- rat a	Kesal ahan kiri*	Kesal ahan kanan *	Rat a- rat a
Pem ain A	15, 2 deti k	15 ,8 deti k	15, 5	3	4	3, 5	XXX	X	2
Pem ain B	16, 4 deti k	17 ,1 deti k	16, 75	2	3	2, 5	X	XX	1 , 5
Pem ain C									
Pem ain D									
Dst.. .									

BAB 9 METODE DAN FASE LATIHAN

A. Mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia

Di bab-bab sebelumnya telah dideskripsikan secara gamblang fakta objektif sepakbola dan cara bermain yang Indonesia pilih. Rumusan Filosofi Sepakbola Indonesia tersebut adalah sebuah impian untuk menaikkan level sepakbola Indonesia ke tingkat Asia dan Dunia. Mewujudkan impian tersebut tidak dilakukan semudah membalik telapak tangan. Dibutuhkan proses pembinaan panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Untuk itu dibutuhkan suatu metode dan strategi tahapan latihan demi mencapai impian tersebut. Metode latihan dan metode melatih adalah suatu cara yang dipakai untuk bisa menyampaikan ide sepakbola ke pemain yang dididik. Dimana cara ini mempertimbangkan efektifitas penyampaian pesan, serta tuntutan pembelajaran sepakbola pada setiap kelompok usia.

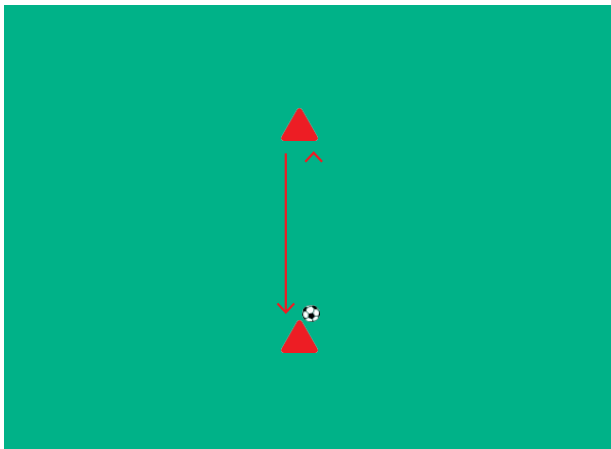
Sedangkan tahapan latihan adalah strategi klasifikasi fase pengelompokkan usia dan fokus pembinaannya. Adapun strategi ini dipilih dengan memperhitungkan usia pertumbuhan serta perkembangan fisiologis manusia secara umum. Dari fakta tersebut kemudian ditentukanlah materi-materi sepakbola apa sajakah yang tepat diberikan pada usia-usia tertentu. Semua dilakukan agar di usia dewasa, pemain telah siap memainkan Filosofi Sepakbola Indonesia.

B. Metode Latihan: Terisolasi Vs Holistik

Secara tradisional, mayoritas pelaku sepakbola telah bertahun-tahun lekat dengan fakta bahwa sepakbola terdiri dari 4 komponen. Yaitu teknik, taktik, fisik dan mental. Kelekatan pada fakta inilah yang kemudian dimispersepsikan ke dalam pendekatan latihan yang terisolir. Dimana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental.

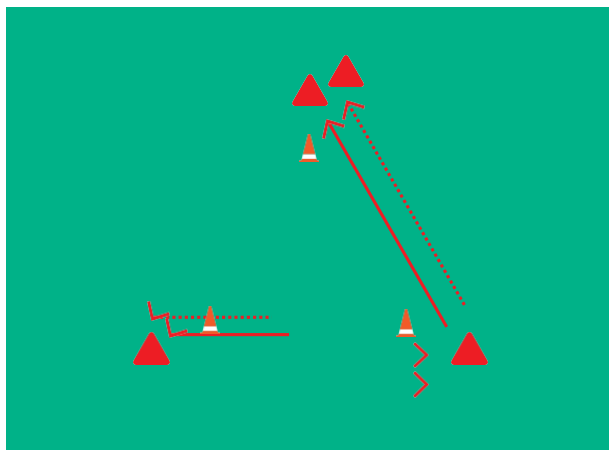
Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan dan eksekusi (Lihat Bab 1). Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah. Eksekusi teknik yang seharusnya merupakan eksekusi keputusan hasil komunikasi, kemudian dikerdilkan menjadi sekedar eksekusi gerakan.

Misal seorang pelatih mengajarkan “suatu gerakan” dengan bola. Padahal “suatu gerakan” tersebut amat bergantung pada situasi sepakbola yang spesifik. Misal: seberapa besar ruangan tersedia, seberapa banyak waktu tersedia, posisi lawan, kawan dan apa yang mereka lakukan. Artinya proses komunikasi- keputusan-eksekusi adalah suatu rangkaian absolut yang tidak dapat dipisahkan. Pendekatan latihan terisolasi tentu bertentangan dengan fakta objektif sepakbola.



Latihan passing berpasangan

Pada gambar latihan di bawah, pemain berlatih passing secara terisolir. Latihan di bawah mungkin akan meningkatkan kemampuan passing berpasangan. Akan tetapi, apakah latihan di bawah akan meningkatkan kemampuan passing dalam permainan? Tentu tidak. Di contoh tersebut jelas rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi telah hilang.



Latihan passing segitiga

Bandingkanlah dengan latihan passing segitiga dengan pendekatan holistik di atas. Keberadaan cone sudah

mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta. Pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan passing dan pemain yang membuka ruang untuk menerima passing.

Di samping itu pemain harus putuskan timing passing dan timing minta bola. Terlambat atau terlalu cepat sepersekian detik antara passer dan receiver akan menjadi masalah besar. Pemain juga perlu ambil keputusan terkait arah passing dan minta bola. Passing ke kaki yang dekat menyulitkan kawan arahkan sentuhan pertama untuk aksi berikut. Minta bola mendekati kawan juga berarti mempersempit ruang untuk sentuhan pertama.

Dari perbandingan pendekatan latihan terisolasi dan holistik, PSSI memilih untuk menggunakan metode latihan yang holistik. Dimana latihan tidak diisolasi menjadi latihan teknik-taktik-fisik-mental, tetapi holistik saling terintegrasi satu sama lain. Dimana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Bentuk latihan terisolasi harus ditinggalkan untuk dapat mencetak pemain sepakbola cerdas.

Pilihan ini bukanlah sekedar pilihan subjektif. Melainkan pilihan yang juga dilandasi oleh argument teoritis yang valid. Dalam bukunya “The Talent Code”, Daniel Coyle menjelaskan perbandingan proses otak bekerja saat melakukan aktivitas golf dengan aktivitas sepakbola.

Aktivitas golf membutuhkan consistent circuit skill, dimana kemampuan mere-konstruksi gerakan teknik menjadi fondasi performa ideal. Sedangkan sepakbola membutuhkan flexible circuit skill dimana kemampuan mempersepsi perubahan situasi dan kecepatan ambil

keputusan menjadi fondasi performa ideal.

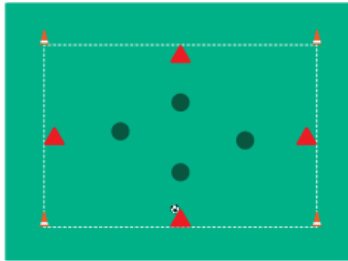
Untuk itu pemain golf membutuhkan latihan dalam situasi konsisten secara berulang-ulang. Repetisi statis adalah kunci sukses. Sebaliknya pemain sepakbola membutuhkan latihan dalam situasi dinamis secara berulang-ulang. Repetisi dinamis kompleks adalah kunci sukses.

Meski PSSI telah memilih pendekatan latihan holistik untuk melatih sepakbola, tetapi bukan berarti tidak ada tempat untuk latihan terisolasi. Latihan terisolasi bisa tetap dilakukan pada berbagai kasus khusus. Kasus misalnya untuk pemain pemula. Dimana ia terlalu sulit bila harus berkomunikasi dan ambil keputusan. Pada kasus ini pemain bisa dikenalkan pada eksekusi gerakan saja. Tentunya setelah beberapa waktu, latihan harus diprogresi menjadi holistik dengan komunikasi dan ambil keputusan.

BAB 8 MODEL SESI LATIHAN

A. Fase Kegembiraan 6-9 Tahun

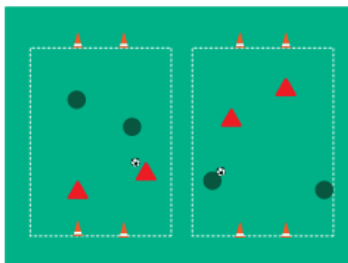
1. Kelincahan, Ball Felling dan Dribble



Organisasi:

- Buat grid ukuran 30 x 20 m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.
- Pelaksanaan:
- Main 4 v 4 dengan target mencetak gol menginjak bola di garis 30 m.

2. Koordinasi, Dribbling dan Passing



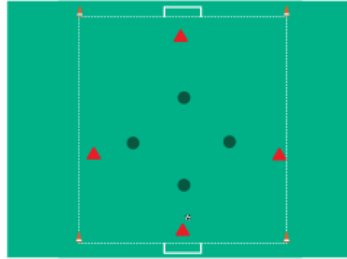
Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level),
- tempatkan 2 gawang kecil di tiap grid.
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

Pelaksanaan:

- Main 2v2 di tiap grid.
- Tim cetak gol dengan cara passing bola ke gawang kecil di depan.

3. Passing, Receiving dan Shooting



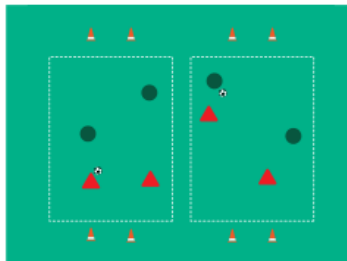
Organisasi:

- Buat grid ukuran 25x20m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang normal pemain dewasa.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang besar di depan.

4. Receiving, Dribbling dan Shooting



Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang selebar 5m berjarak 3 m di luar grid.

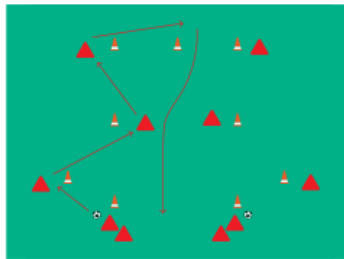
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

Pelaksanaan:

- Di 2 grid, main 2v2 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang dari dalam grid.

B. Fase Pengembangan Skill 10-13 Tahun

1. Skill Sentuhan Pertama



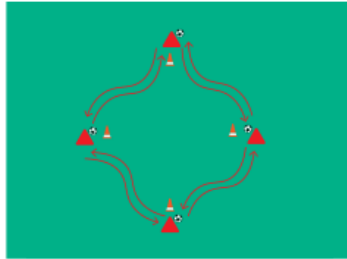
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.

Pelaksanaan:

- Pemain passing ke pemain di pos berikut untuk memudahkan sentuhan pertama ke depan
- Pemain di pos berikut melepaskan diri dari cone, ambil body position bisa lihat kawan dengan bola, bisa lihat target selanjutnya.
- Sentuhan pertama saat menerima bola haruslah ke target selanjutnya. Begitu seterusnya.
- Pemain di pos ke 4 melakukan dribbling kembali ke pos pertama.

2. Skill Dribbling



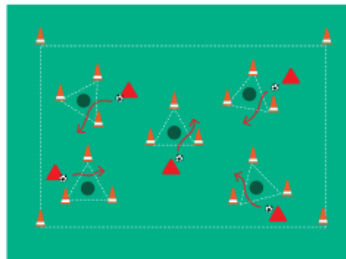
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.
- 1 orang 1 bola.

Pelaksanaan:

- Pemain dribble dari cone ke cone, kemudian di cone berikut lakukan turning untuk kembali lakukan dribble.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan pemain selalu dribble dengan bayangan lawan di dalam grid.
- Dribble gunakan kaki yang jauh dari bayangan lawan.

3. Skill 1v1



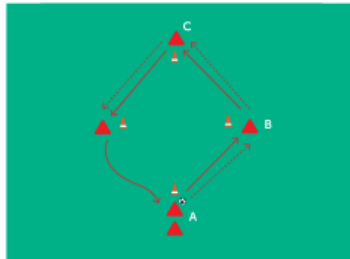
Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level).
- Buat gawang segitiga, sisi 3m.

Pelaksanaan:

- Merah dribble, masuk ke gawang untuk melewati Kuning (pasif).
- Setelah beberapa saat tukar merah dan kuning.
- Variasi: Bek di dalam boleh rebut, pemain hilang bola jadi bek.

4. Passing



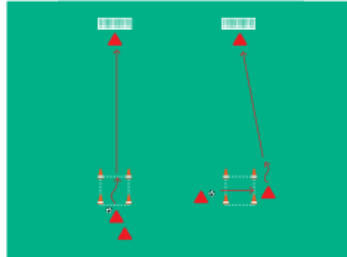
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
 - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
 - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
 - Begitu seterusnya.

5. Shooting



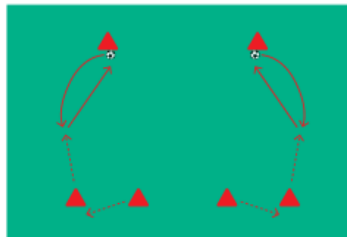
Organisasi:

- Buat kotak 2x2 m, dan gawang kecil berjarak 15m (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- Latihan 1 = Pemain dribble dan lakukan pra shooting.
- Latihan 2 = Pemain menerima pass dari samping, kontrol dan pra shooting.
- Pastikan pemain melakukan shooting dengan teknik:
 - Posisi badan rendah, membungkuk.
 - Kaki tumpu di samping bola.
 - Perkenaan kura tepat di tengah bola.
 - Seluruh badan mengikuti ke arah shooting.

6. Heading



Organisasi:

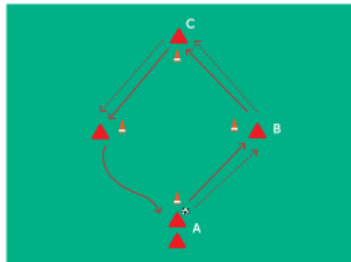
- Buat barisan @ 3 pemain. 1 pemain memegang bola (server), 2 pemain berbaris berbanjar.

Pelaksanaan:

- Server melempar bola ke salah satu pemain. Pemain terdekat lakukan heading, sedangkan pemain lain lakukan cover di belakangnya.
- Tukar server setelah beberapa waktu.
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
 - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
 - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
 - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
 - Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

C. Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14-17 Tahun

1. Permainan Build Up – Bangun serangan dari belakang ke tengah



Organisasi:

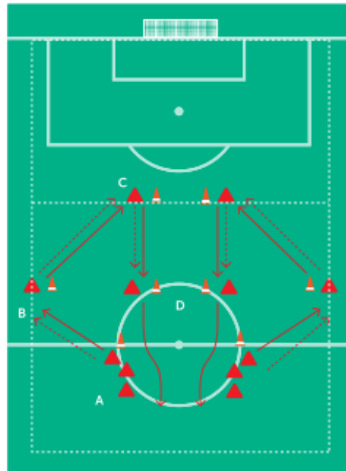
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan (1):

- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.

- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
 - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
 - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
 - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
 - Begitu seterusnya

2. Permainan Build Up – Bangun serangan dari tengah ke depan



Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

Pelaksanaan:

- A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal.
- A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- Pastikan komunikasi antar pemain:

- Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
- Kontak mata terjadi.
- Receiver melakukan sentuhan pertama ke target passing selanjutnya.

3. Permainan Scoring – selesaikan serangan dari tengah



Organisasi:

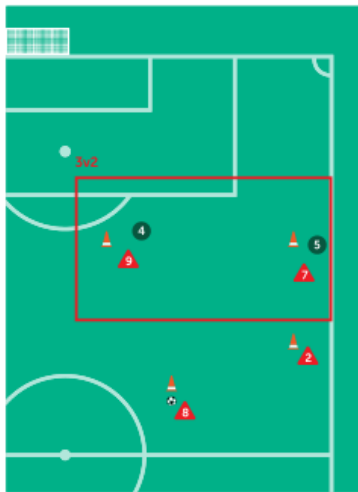
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan passing dan scoring bergantian grup kiri dan kanan.

Pelaksanaan:

- 6 geser bola. Bersamaan dengan itu 8/10, 7/11, 9 bergerak sesuai respon lawan (8/10 kuning).
- Skenario 1:
- Bila 8/10 diam, maka 6 pass ke 8/10. Saat bola jalan ke 8/10, 7/11 masuk ke tengah.
- Bila 7/11 diikuti 3/4 lawan, maka 8/10 bisa chip pass langsung ke 9, lalu 9 skor.

- Bila 7/11 bebas, maka 8/10 passing ke 7/11, lalu dribble ke 3/4 lawan untuk ciptakan 2v1 dengan 9 untuk skor ke gawang.
- Skenario 2:
- Bila 8/10 dipress 8/10 lawan, maka 9 drop turun. Bila 9 tidak diikuti, maka 6 passing ke 9. Lalu 9 dribble ke 3/4 lawan, ciptakan 2v1 dengan 7/11 untuk skor ke gawang.
- Bila 9 diikuti, maka 6 passing ke belakang 3/4 lawan. 7 muncul dan skor.

4. Permainan scoring – selesaikan serangan dari pinggir



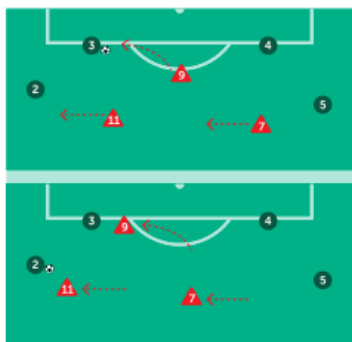
Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan bergantian grup kiri dan kanan.

Pelaksanaan:

- 8 geser bola, 7 masuk ke tengah, 2 naik tinggi. 8 pass ke pemain yang free. Lalu, tim merah main 3v2 untuk cetak gol.
- Kualitas komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah, kecepatan passing.
- Posisi, timing, arah, kecepatan bergerak.

5. Permainan Press Build Up – cegah lawan konstruksi



Organisasi:

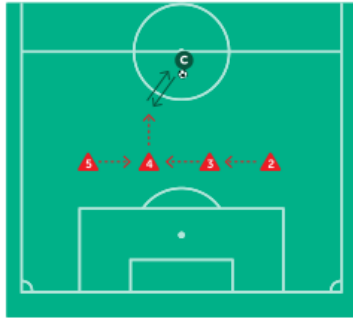
- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan di lini depan, lini tengah dan lini belakang.

Pelaksanaan:

- Tim putih berdiri seperti main di depan kotak penalty.
- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Lakukan juga untuk pemain di lini lain.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.

- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

6. Permainan Prevent Goal – Cegah lawan cetak gol



Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Buat grup 4 orang (2,3,4,5).

Pelaksanaan:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Pelatih passing bola ke salah satu zona. Pemain merah yang bertanggung jawab di zona tersebut datang ke bola lakukan backpass. 3 pemain lain ambil posisi cover.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

BAB 9 PEMBINAAN MENTAL

**)Dr. Paul Gunadi, dosen psikologi dan konseling*

Faktor psikologi sangatlah penting dalam perkembangan seorang pemain. Tanpa kepercayaan diri, misalnya, seorang pemain tidak akan bisa memperlihatkan semua kemampuannya di atas lapangan hijau. Begitu juga dengan permainan sebagai tim (atau *teamwork*) tidak akan bisa terjalin dengan baik apabila hubungan antarpemain tidak harmonis. “Jadilah 11 sahabat”, ucap pelatih legendaris Jerman, Sepp Herberger. Tapi bagaimana mewujudkannya? Untuk mencari tahu tentang hal-hal di atas dan juga hal-hal lain yang berbau psikologi saya menemui seorang psikolog andal, Dr. Paul Gunadi. Berikut rangkuman pembicaraan saya mengenai psikologi olahraga dengan Dr. Paul Gunadi, seorang dosen psikologi dan konseling.

Bagaimanakah cara membuat anak didik melakukan apa yang kita harapkan?

Membuat seseorang melakukan apa yang kita harapkan tidaklah mudah namun tidak mustahil untuk dilakukan. Abraham Maslow, seorang pakar ilmu jiwa, berpendapat bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh kebutuhannya. Dengan kata lain, kebutuhan mencetuskan motivasi yang akhirnya melahirkan perilaku. Jadi, jika kita ingin membuat anak didik melakukan sesuatu sesuai harapan, kita mesti pertama-tama memotivasinya.

Motivasi yang tepat adalah motivasi yang sesuai dengan dan memenuhi kebutuhan si anak didik. Memotivasi anak didik untuk berolahraga, apalagi mencapai target yang tinggi sangatlah sukar bila kita tidak dapat mengaitkan itu

semua dengan kebutuhannya. Jika si anak tidak melihat hal itu sebagai pemenuh kebutuhannya, niscaya ia tidak akan termotivasi untuk melakukan apa yang kita tuntut darinya. Abraham Maslow memilah-milah kebutuhan manusia dalam berbagai tingkatan. Terendah adalah kebutuhan jasmaniah seperti sandang, pangan, dan papan. Apa pun akan kita lakukan untuk memenuhi kebutuhan mendasar ini.

Memotivasi anak didik berdasarkan kebutuhan jasmaniah hanya akan berhasil bila anak didik memang mempunyai kebutuhan itu. Jika tidak, akan sukarlah bagi kita membuatnya melakukan hal-hal yang kita embankan padanya. Berikut dalam daftar Maslow adalah kebutuhan akan keamanan, yakni bebas dari rasa takut dan bahaya yang mengancam keselamatan jiwa. Manusia senantiasa berusaha hidup dalam ketenteraman dan menjauh dari mara bahaya. Misalnya, kebutuhan akan rasa aman inilah yang membuat sebagian penduduk berbondong-bondong meninggalkan tanah kelahiran mereka karena takut akan bencana gempa. Dengan kata lain, banyak hal yang akan kita lakukan guna menghindari ketakutan. Sungguhpun demikian, memanfaatkan rasa takut untuk memotivasi anak didik untuk melakukan apa yang kita harapkan bukanlah tindakan yang baik. Tidaklah benar bagi kita, pelatih atau pendidik, mengeluarkan ancaman kepada anak didik dan menumbuhkan rasa takutnya guna mendapatkan hasil yang kita inginkan. Kita mungkin memperoleh hasil yang kita tuntut namun harga yang dibayar oleh anak didik terlalu mahal. Ia hidup dalam ketakutan dan ia tidak akan menikmati masa kebersamaannya dengan kita.

Berikut dalam daftar kebutuhan adalah kebutuhan akan rasa dikasihi dan diterima menjadi bagian dari orang lain. Untuk dikasihi dan menjadi bagian dari orang lain,

banyak orang bersedia melakukan apa saja. Saya kira inilah salah satu kebutuhan yang dapat kita gunakan untuk memotivasi anak didik. Jika kita berhasil menjadikan anak didik sebagai objek kasih sayang dan membuatnya merasa menjadi bagian dari kelompok binaan, ia pun akan lebih siap melakukan hal-hal yang kita minta. Jadi, ciptakanlah rasa kebersamaan dan kesetiakawanan di dalam tim binaan agar ia benar-benar merasa bagian tak terpisahkan dari kelompoknya. Dan di atas segalanya, kasihilah dia secara tulus apa adanya. Janganlah mengasihinya karena ia berguna bagi kita dan membuat nama kita tenar. Sebaliknya, kasihilah dia, baik dalam kemenangan maupun kekalahan. Ini akan membuatnya termotivasi untuk melakukan apa yang kita tuntut. Kebutuhan berikutnya dalam daftar Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Kita hanya dapat menghargai diri jika kita melihat bahwa kita telah berhasil menjadi sesuai dengan apa yang kita harapkan atau mencapai target yang harus kita capai. Sebaliknya, jika melihat diri berada di bawah standar yang kita dambakan, kita akan mengalami kesukaran menghargai diri.

Berkenaan dengan penghargaan diri, sebagai pelatih atau pembina kita mesti peka dan jeli melihat batas kemampuan anak didik. Pada prinsipnya, tuntutlah anak didik untuk mengejar target yang sedikit melampaui batas kesanggupannya. Tidak cukup bagi kita menuntut anak didik untuk berprestasi sesuai kemampuannya saja, tuntutan yang seperti ini tidak dapat meningkatkan prestasinya. Sebaliknya, jangan juga menuntut anak didik untuk mencapai target yang jauh melampaui batas kesanggupannya. Ini akan membuatnya patah semangat karena tidak pernah berhasil mencapai standar yang terlalu tinggi itu.

Menuntut anak didik sedikit di atas batas

kemampuannya menunjukkan respek dan kepercayaan kita padanya. Jika ia gagal, ia tidak merasa terlalu tertekan sebab ia tahu bahwa ia gagal mencapai sesuatu yang berada di atas kemampuannya. Jika kita menuntutnya di bawah batas kemampuannya, baik efek kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan, tidak akan berdampak positif padanya. Ia tidak merasa terlalu bangga dengan dirinya sebab bukankah ia hanya memenangi pertandingan yang mudah.

Sebaliknya jika ia kalah, efeknya akan sangat merusak kepercayaan dirinya, karena bukankah ia telah dikalahkan oleh lawan yang kemampuannya berada di bawahnya. Jadi, penting sekali bagi kita menumbuhkan penghargaan diri dalam anak didik dan salah satu cara yang efektif adalah dengan menuntutnya berprestasi sedikit di atas batas kemampuannya. Sebagaimana kita akan lihat nanti, penghargaan diri berperan sangat besar dalam prestasi olahragawan. Anak didik yang merasa dihargai, bukan saja akan mengembangkan penghargaan diri, ia pun akan lebih siap menunaikan tuntutan yang kita embankan padanya. Berilah dorongan dan semangat kepada anak didik, sampaikanlah hal-hal yang positif tentang dirinya, semua ini akan membakar jiwanya untuk melakukan sesuatu yang berada di luar batas kemampuannya. Inilah awal dari prestasi.

Terakhir, Maslow mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling puncak adalah beraktualisasi diri. Bagi Maslow, beraktualisasi diri berarti menjadi manusia yang mengutamakan kepentingan bersama, bukan pribadi, rela berkorban demi cita-cita yang luhur, siap mengasihi dan memberi kepada sesama kita manusia. Kita dapat memotivasi anak didik untuk meningkatkan prestasinya demi kepentingan yang lebih besar dari dirinya sendiri. Misalnya, kita dapat menanamkan pada anak didik bahwa bermain dengan bersih dan benar mencerminkan nilai

rohaniah yang memuliakan Tuhan. Kita pun dapat mengajaknya melihat olahraga lebih luas dan dalam dari sekadar menang-kalah.

Bagaimanakah cara membuat anak didik percaya diri?

Percaya diri adalah elemen terpenting dalam pertandingan. Sebaliknya, kehilangan kepercayaan diri akan langsung berakibat buruk pada prestasi. Kepercayaan diri dibangun di atas bukti keberhasilan yang nyata. Dengan kata lain, mustahil bagi anak didik untuk memupuk kepercayaan diri bila ia tidak memiliki catatan keberhasilan sama sekali. Sebagai pembina, kita mesti menanamkan kepercayaan diri mulai dari latihan dan menjadikan latihan sebagai lahan penyemaian kepercayaan diri.

Ada beberapa hal yang dapat kita lakukan. *Pertama*, berikanlah latihan yang paling mendekati pertandingan yang sesungguhnya. Keberhasilan dalam latihan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya akan memupuk kepercayaan diri tatkala menghadapi lawan. Sebaliknya, makin besar perbedaan antara latihan dan pertandingan, makin goyah dan rentan kita terhadap keraguan. Dan kita tahu, keraguan adalah racun yang mematikan prestasi. *Kedua*, tetapkanlah target dalam latihan yang dapat dicapainya namun harus dicapainya dengan susah payah. Keberhasilan mencapai target yang berada sedikit di atas kemampuan akan menumbuhkan kepercayaan diri bukan saja dalam latihan tetapi juga dalam pertandingan. Latihan yang terlalu mudah akan membuat anak didik bukan saja tidak siap dengan tantangan yang berat, ia pun cenderung menggampangkan tantangan yang dihadapinya. Anak didik perlu melihat dan memperlakukan latihan dengan serius; tanpa keseriusan berlatih, kita hanya akan memproduksi

olahragawan yang bersandar pada nasib baik. Dan kita tahu, bersandar pada nasib baik hanyalah memperlemah kepercayaan diri dalam pertandingan. *Ketiga*, hadirkanlah elemen kejutan dalam latihan. Tidak ada latihan yang paling berbahaya bagi prestasi selain latihan yang sama, hari demi hari dan bulan demi bulan. Sebagai pembina kita perlu menyadarkan anak didik bahwa adakalanya ia harus menghadapi kejutan karena lawan tidak selalu menggunakan strategi yang sama. Tanpa kesiapan mental, kejutan akan membuyarkan kepercayaan diri dan meruntuhkan perlawanan.

Jadi, sedapatnya hadirkan kejutan dalam latihan agar anak didik siap untuk menghadapi segala kemungkinan. Kendati bentuk kejutan dalam pertandingan dapat berlainan dari apa yang telah dipersiapkan namun kejutan itu tidak lagi menghasilkan keterkejutan yang melumpuhkan. Kita telah melihat pentingnya membangun kepercayaan diri mulai dari latihan. Sesungguhnya istilah kepercayaan diri berarti memercayai diri – memercayai bahwa diri bisa dan sanggup. Kepercayaan diri lebih dari sekadar keyakinan sebab apa artinya keyakinan tanpa dasar atau bukti. Masa berlatih adalah masa menabung bukti keberhasilan; makin besar tabungan, makin besar kemungkinan kita mengoptimalkan prestasi.

Bagaimanakah cara mencegah terjadinya puas diri?

Sebenarnya puas diri bisa merupakan wajah luar dari dua hal yang berbeda. *Pertama*, puas diri adalah wujud dari hilangnya motivasi. Sewaktu motivasi untuk berlatih dan bertanding pudar, kita dapat menggunakan puas diri sebagai alasan mengapa kita tidak ingin bermain kembali. *Kedua*, puas diri merupakan tameng terhadap ketakutan kita

menghadapi tantangan berikutnya. Daripada mengakui bahwa kita gamang terhadap lawan, kita berkata bahwa kita puas dengan prestasi sekarang dan tidak lagi berkeinginan untuk meneruskan pelatihan. Sudah tentu ada puas diri yang semestinya dan sehat yakni puas dengan prestasi yang telah dicapai tanpa kita harus kehilangan motivasi atau merasa takut untuk bertanding kembali. Namun pada umumnya sebagai pembina kita kerap dibuat cemas oleh sikap sebagian anak didik yang begitu cepat puas diri dan tidak lagi berkeinginan melanjutkan, apalagi meningkatkan prestasinya.

Untuk mencegah puas diri yang tidak sehat, kita harus menetapkan target. Tanpa target, anak didik dengan mudah merasa puas dengan hasil yang telah dicapai. Salah satu target yang dapat kita gunakan adalah target melawan raksasa yang lebih besar. Mengalahkan satu raksasa mendekatkan kita dengan target yang lebih sulit mengalahkan raksasa yang lebih besar. Jadi, ajak dan doronglah anak didik untuk mengalahkan raksasa yang lebih besar, bukan yang sama besar. Ini akan mencegah timbulnya puas diri yang tidak sehat. Namun demikian, untuk mencegah puas diri ada satu hal lain yang harus kita lakukan yaitu mengizinkan anak didik untuk mengungkapkan ketakutannya, baik itu ketakutan melawan raksasa yang baru dan lebih besar merupakan ketakutan mempertahankan prestasi. Mengungkapkan ketakutan adalah bagian dari istirahat mental yang memang diperlukan secara berkala.

Mengejar target tanpa batas akan menimbulkan kelelahan dan kejenuhan; itu sebabnya kita perlu menyediakan wadah baginya untuk beristirahat baik secara fisik maupun mental.

Secara fisik anak didik memerlukan waktu keluar secara berkala agar ia dapat mempertahankan variasi

kehidupannya. Secara mental, ia membutuhkan tempat untuk mengeluarkan tekanan hidupnya tanpa dihakimi. Inilah yang harus kita berikan kepada anak didik untuk mencegah puas diri. Tidak cukup hanya target yang harus dicapai tetapi juga keseimbangan antara memenuhi target dan memenuhi kebutuhan untuk beristirahat, baik secara fisik maupun mental. Orang yang cukup beristirahat dan memiliki target yang jelas adalah orang yang siap untuk maju kembali.

Bagaimana cara menggalang kerja sama tim?

Pertandingan adalah sebuah persaingan atau kompetisi; jadi, tujuan atau hakiki pertandingan adalah memacu prestasi dan mengadu kompetensi. Sebagai imbalan dan insentif, di akhir pertandingan diberikanlah pengakuan kepada pihak pemenang. Jika pertandingan adalah sebuah ajang persaingan atau kompetisi, sudah tentu sebagai pembina kita menginginkan adanya daya saing atau kompetisi yang kuat pada anak didik. Mungkin bagi sebagian kita, makin kompetitif, makin baiklah kualitas anak didik yang bertanding. Kerap kali persaingan juga muncul di antara pemain dalam satu tim yang sama. Hal ini sukar dihindari sebab pemain yang menonjol adalah pemain yang dikenang untuk waktu yang lama dan menjadi atraksi yang mengundang penonton. Misalnya, sampai sekarang kebanyakan kita masih mengingat nama Pele namun saya kira tidak banyak yang dapat menyebut nama pemain lain di tim sepak bola yang sama. Padahal kita menyadari bahwa Pele tidak akan dapat menendangkan bola ke gawang lawan tanpa bantuan rekan-rekannya. Namun itulah kenyataan. Pemain adalah pahlawan, tim hanyalah kendaraan.

Jadi, bagaimanakah kita menggalang kerja sama tim?
Pertama, sebagai pembina, sedapatnya kita menempatkan

pemain yang mempunyai kemampuan yang relatif setara dalam satu tim yang sama. Jika tingkat kemampuan mereka jauh berbeda, ini dapat menimbulkan kejengkelan pada pihak yang lebih kuat – gara-gara rekan yang lebih lemah maka tim mengalami kekalahan. Juga pihak yang kuat dapat merasa ditunggangi oleh pihak yang jauh lebih lemah atau malah menganggap pihak yang lemah adalah beban yang harus mereka tanggung dan kompensasikan. Alhasil kerja sama sukar tercapai, sebaliknya rasa tidak senang menjamur.

Kedua, kita mesti menekankan kepada anak didik bahwa orang luar katakan. Jadi, ajarlah anak didik untuk saling menghargai satu sama lain. Biasakanlah untuk mengucapkan terima kasih kepada rekan yang menjadi bagian mata rantai kemenangan. Baik yang menyerang maupun yang melindungi, baik yang mencetak gol maupun yang mengumpan adalah sama-sama pencetak angka.

Ketiga, kerja sama tim hanya dapat terwujud jika anak didik melihat bahwa kita bersikap adil kepada semua. Mengistimewakan seseorang di atas yang lainnya adalah tindakan yang akan menghancurkan tali kerja sama. Jadi, sedapatnya pujilah setiap pemain atau beberapa pemain sekaligus, jangan hanya memuji-muji satu orang. Pujian yang terlalu sering dilontarkan pada seorang pemain akan membuatnya terisolasi dari teman-temannya dan berpotensi menimbulkan iri hati. Inilah yang memecah belah kerja sama tim.

Bagaimanakah cara menghadapi tekanan dalam pertandingan?

Salah satu kunci keberhasilan dalam pertandingan adalah ketenangan. Panglima perang Amerika Serikat yang berhasil memberi kemenangan kepada Amerika pada

Perang Dunia II adalah Jenderal Douglas MacArthur. Sewaktu melamar menjadi siswa di Akademi Militer *West Point* yang elit, ia harus bekerja super keras mempersiapkan diri. Dan, hasilnya tidak mengecewakan. Ia diterima dan lulus ujian nomor satu. Dari pengalaman itu, Jenderal MacArthur berkeyakinan bahwa persiapan adalah kunci keberhasilan. Namun ada satu kisah lain di balik keberhasilan Jenderal MacArthur. Pada malam sebelum ia menempuh ujian masuk *West Point*, ia begitu tegang sampai-sampai ia tidak bisa tidur. Keesokan harinya ia pun terserang rasa mual akibat ketegangan yang tinggi itu. Nasihat ibunyalah yang membuatnya tenang kembali sehingga ia dapat menyelesaikan ujian dengan nilai terbaik. Apakah yang dikatakan ibunya? Ibunda MacArthur meyakinkannya bahwa ia pasti menang asalkan ia tenang dan yang terpenting adalah bahwa ia telah berusaha sebaik-baiknya. Nasihat dari seorang ibu yang bijak!

Ada dua hal dapat kita pelajari dari cerita ini. *Pertama*, persiapan atau latihan yang memadai adalah syarat yang tak dapat ditawar. Tidak ada jalan pintas menuju kemenangan, semua harus melewati jalan usaha dan persiapan yang matang. Namun ada satu hal lain yang sama pentingnya dengan persiapan dan itu adalah ketenangan. Jenderal MacArthur telah mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya, itu sebabnya ia berhasil meraih nilai tertinggi. Namun jika ia gugup, besar kemungkinan ia akan mengalami kegagalan. Semua persiapan yang telah dilakukannya akan terbuang dengan sia-sia. Kendati persiapan kita matang, namun pada saat bertanding, tidak bisa tidak, kita akan mengalami ketegangan.

Makin banyak mata memandang dan makin riuh rendah suara penonton, makin bertambah ketegangan kita. Sebetulnya ketegangan tidak selalu berdampak buruk, adakalanya ketegangan dapat berdampak baik pada prestasi

kita. Syaratnya adalah kepercayaan diri. Jika kita percaya bahwa kita sudah menguasai pertandingan ini, maka ketegangan akibat tekanan massa justru akan berdampak positif. Kita makin terpacu dan optimal. Teriakan penonton seolah-olah memberi kita energi ekstra dan kita makin terdorong memperlihatkan kebolehan kita. Sebaliknya, bila kita tidak yakin bahwa kita telah menguasai pertandingan ini, ketegangan berdampak buruk karena kita mulai mengantisipasi kegagalan kita, kegagalan yang akan disaksikan oleh begitu banyak mata. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa persiapan atau latihan terlalu penting untuk diabaikan. Persiapan adalah 51% keberhasilan.

Jika persiapan adalah 51% kemenangan, ketenangan adalah 49% sisanya. Dengan modal ketenangan namun tanpa persiapan, kecil kemungkinan kita menang. Sebaliknya, dengan modal persiapan yang matang namun dibayangi ketegangan, besar kemungkinan kita masih bisa lolos meski dengan nilai yang tidak meyakinkan. Terbaik sudah tentu adalah memiliki keduanya. Bagaimanakah menjaga ketenangan di bawah sorot mata dan hujan teriakan? *Pertama* pada saat kita memasuki arena, layangkanlah pandangan mata ke segenap penjuru penonton. Janganlah mencoba untuk tidak menghiraukan penonton dan menolak untuk melihatnya. Ini hanya akan menambah kegugupan kita tatkala kita beradu pandang dengan mereka. Sebaliknya, tataplah penonton kemudian bingkailah mereka dalam sebuah kotak mental seakan-akan mereka berada di dalam sebuah televisi yang besar. Tujuan dari saran ini adalah agar kita “menguasai” penonton. Dengan memasukkan mereka ke dalam sebuah kotak mental, sesungguhnya kita memasukkan mereka ke dalam satu ruang di benak kita. Mereka tidak lagi menghuni segenap ruang, mereka hanya menempati sebuah ruang di benak kita.

Kedua, aturlah pernapasan. Ritme pernapasan sangatlah berpengaruh pada ketegangan. Tariklah napas yang panjang kemudian keluarkan dengan perlahan. Lakukanlah berkali-kali sebab pernapasan yang teratur adalah kunci ketenangan. Selain itu, dengan kita memfokuskan perhatian pada pernapasan, kita pun sebenarnya tengah mengalihkan perhatian dari massa kepada lawan atau permainan itu sendiri.

Ketiga, bermainlah detik demi detik, menit demi menit. Adakalanya kita dikuasai oleh keinginan untuk mengakhiri pertandingan secepat-cepatnya. Belum apa-apa kita sudah membayangkan saat-saat setelah pertandingan berakhir. Mungkin kita melakukan hal ini untuk memberi kita kelegaan namun sesungguhnya tindakan ini malah mengurangi prestasi. Kita tidak lagi memerhatikan apa yang di depan mata sebab belum apa-apa kita sudah membayangkan apa yang jauh di mata. Ini adalah awal kekalahan. Pemain yang terlatih dan matang tidak memikirkan akhir pertandingan, sebaliknya ia berkonsentrasi penuh pada proses pertandingan, di mana setiap detik menjadi penting dan berpengaruh.

Pebulutangkis nasional Rudy Hartono adalah contoh yang baik dalam hal bermain detik demi detik. Ia tidak memikirkan akhir pertandingan, ia bermain untuk detik dan menit itu. Hasilnya nyata. Ia berhasil memenangkan pertandingan meski kadang ia telah tertinggal jauh dari lawannya. Bagi Rudy Hartono, setiap bola berharga dan layak diperhitungkan, setiap detik dapat membuat perbedaan. Ia benar, dalam setiap pertandingan tidak ada waktu yang terbuang. Setiap waktu terpakai, baik untuk kemenangan atau kekalahan kita.

Jadi, jangan melihat akhir sebelum bel atau peluit berbunyi. *Keempat*, camkanlah nasihat ibunda Jenderal MacArthur, bahwa terpenting adalah melakukan yang

terbaik. Penonton akan dapat menerima kekalahan bila mereka menyaksikan bahwa kita telah berusaha sebaik-baiknya. Inilah kuncinya. Semua orang mafhum bahwa dalam pertandingan akan ada yang menang dan kalah, inilah kenyataan hidup. Namun ada satu hal yang penonton atau siapa pun sukar terima yaitu bila mereka melihat bahwa kita kalah sebelum berusaha. Jadi, langkah yang ampuh menghadapi tekanan massa adalah lakukanlah sebaik-baiknya. Kejarlah bola, jangan hanya berdiri melihat bola menggelinding!

Melakukan yang sebaik-baiknya juga menolong kita mengalihkan fokus perhatian dari massa penonton kepada pertandingan itu sendiri. Dengan sendirinya, ketegangan pun akan berkurang karena segenap energi kita curahkan pada pertandingan. Kita tidak lagi berada di bawah kuasa penonton, sebaliknya, kita berada di bawah kuasa pertandingan itu. Terakhir, berdoalah. Jangan berdoa agar Tuhan memberi kemenangan, berdoalah agar pertandingan bisa berjalan dengan adil dan baik. Berdoalah agar setiap insan yang bertanding akan memberi yang terbaik dan termulia, bukan yang tercemar dan terkutuk.

Berdoalah agar penonton pun berada di pihak yang benar, bukan di pihak yang onar. Berdoalah agar Tuhan hadir dan memelihara suasana pertandingan supaya semua bermain dengan sukacita. Doa mengembalikan kita pada esensi pertandingan yakni bahwa semua adalah anugerah Tuhan. Ialah yang memberi kita kesehatan dan kemampuan, Ialah yang mengaruniakan kenikmatan dan sukacita dalam bertanding dan berolahraga. Jadi, jangan lupa berdoa. Doa sebelum pertandingan menjauhkan kita dari kebusukan.

Kiat Praktis Meningkatkan Mental Pemain

Meningkatkan mental pemain merupakan tema yang teramat penting dan kompleks sehingga diperlukan pelatihan yang mendalam. Penjabaran perihal mental pemain disini hanya dimaksudkan sebagai pengenalan saja. Yang pertama yang perlu diketahui melatih mental pemain tidaklah mudah. Perlu penjiwaan dan kemauan yang keras untuk menjadi **contoh hidup** bagi pemain. Cara melatih mental pemain adalah lewat gaya hidup. Artinya anda mutlak harus menjadi panutan atau contoh nyata bagi pemain baik di dalam maupun di luar lapangan. Dengan kata lain, pelatihan mental tidak pernah berakhir. **Latihan bisa saja selesai tapi anda tidak bisa “selesai” menjadi contoh.**

Gaya hidup anda harus mencerminkan hal-hal positif dibawah ini. Antara lain:

- a) **Gaya hidup anda sehat.** Sebaiknya anda tidak merokok dan minum alkohol (minimal tidak di depan anak didik anda). Anda juga harus memiliki **pola tidur teratur** sehingga mampu untuk senantiasa **semangat**.
- b) **Menjiwai prinsip kedisiplinan.** Artinya anda datang sebelum pemain datang. **Anda siap melatih.** Cepat atau lambat pemain akan melihat bahwa anda selau berusaha untuk **memberikan yang terbaik**.
- c) Setali tiga uang dengan peringai yang disiplin adalah kemampuan untuk **menjaga diri; baik dalam tingkah laku maupun perkataan.** Pelatih harus bisa menahan diri untuk tidak membuang sampah sembarangan, berbicara kasar, dll.
- d) **Tidak patah semangat** saat kalah. Sebaliknya saat menang **tidak merasa jumawa.** Ini penting untuk **ditunjukkan secara nyata** kepada pemain melalui

kata-kata dan bahasa tubuh (terutama ekspresi wajah).

- e) Senafas dengan poin nomor empat di atas adalah kebiasaan pelatih untuk **bisa menerima kekalahan** tanpa mencari kambing hitam. **Sifat kritis terhadap diri sendiri ini harus diajarkan kepada pemain dengan cara mempraktekannya di depan pemain**. Tekankan pada pemain bahwa sifat kritis terhadap diri sendiri begitu penting artinya demi meraih sebuah kemajuan di masa mendatang.
- f) **Tidak memberikan instruksi kepada pemain yang mencederai nilai-nilai moral**. Sebagai contoh, jangan sekali-kali meminta atau membiarkan pemain mencuri umur! Jangan memberi instruksi atau membiarkan pemain bermain kasar. Keras boleh tapi tanpa mencederai nilai-nilai *fair play*.

- ❖ Selain pelatih yang tidak boleh berhenti melatih mental saat latihan usai, **pemain juga harus sadar bahwa latihan mental tidak usai saat latihan selesai**.
- ❖ Pemain harus diberi pengertian bahwa belajar dengan tekun, misalnya, atau **pergi ke sekolah saat tidak ingin sekolah adalah latihan mental**.
- ❖ **Mengikuti instruksi orang tua walau terasa berat** adalah latihan mental.
- ❖ **Berusaha meningkatkan nilai** di sekolah terutama untuk pelajaran-pelajaran yang terasa sulit untuk dimengerti adalah latihan mental.
- ❖ Berkawan (atau minimal **bertindak sopan**) terhadap teman di tim, di sekolah, atau di rumah **walau sebenarnya tidak suka** adalah latihan mental.
- ❖ **Membuang sampah pada tempatnya** walau sampah berserakan di mana-mana adalah latihan mental. Begitu

juga dengan tetap **menjaga kebersihan toilet umum** walau orang lain tidak melakukan hal yang sama adalah latihan mental.

- ❖ **Tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang tidak bermanfaat** bagi seorang atlet walau terasa lezat adalah latihan mental. Begitu juga dengan **memaksa diri mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi** walau tidak suka adalah latihan mental.
- ❖ **Tidur tepat waktu** (tidak lebih dari jam 22:00) walau ada acara TV yang menarik, misalnya, adalah latihan mental.

Selain contoh-contoh diatas masih banyak contoh lain yang bisa diambil dari kehidupan sehari-hari. Baik pemain maupun pelatih harus mengerti bahwa **dalam hal pelatihan mental tidak ada perbedaan antara kehidupan sehari-hari dan lapangan hijau. Mental adalah karakter seseorang yang tampak dan perlu terus diasah di setiap detik kehidupan**; tidak terpatri pada saat-saat tertentu saja seperti saat bermain bola.

Selain melatih mental dalam kehidupan sehari-hari seorang pemain tentu juga perlu dilatih mental di lapangan hijau.

Dibawah ini contoh latihan mental yang bisa anda praktekan saat latihan:

Latihan 1

Lawankan pemain anda dengan tim lawan yang lebih besar/tua. Selain mengasah *skill*, latihan ini sekaligus melatih mental pemain untuk tidak kalah sebelum bertanding dan terus berusaha/semangat saat kalah. Apabila berhasil menang pemain akan menjadi lebih percaya diri. Jadi kalah/menang pemain anda mendapatkan pelajaran

yang berharga.

Latihan 2

Saat latihan sengaja menjadi wasit yang buruk dengan memberikan keuntungan pada salah satu tim. Pemain dilatih untuk bisa menguasai diri dan tetap semangat walau diperlakukan dengan tidak adil. Beri penjelasan setelah latihan guna menetralsir suasana.

Latihan 3

Saat internal *game* mulailah dengan skor 0-1 atau 0-2 guna mengasah mental pantang menyerah.

Latihan 4

Latihan penalti. Ada banyak variasi latihan penalti yang bisa dilakukan. Maksud dari latihan ini adalah meningkatkan kepercayaan diri pemain walau berada dalam tekanan.

Contoh latihan penalti:

- a) Bagi dalam dua tim. Tim yang kalah dihukum.
- b) Pilih salah satu pemain untuk melakukan penalti satu kali saja. Apabila tidak masuk semua pemain kena hukuman.
- c) Pilih pemain yang cenderung sombong dan seorang pemain yang cenderung kurang percaya diri. Persilahkan mereka mengatakan di depan semua pemain jumlah gol yang mereka rasa bisa lesatkan dari lima kali tendangan penalti.

Selain latihan-latihan diatas banyak cara lain bisa dipakai guna melatih mental pemain anda. Diantaranya:

- ❖ Bermain **catur** contohnya mengasah kemampuan

pemain untuk fokus/berkonsentrasi.

- ❖ **Berlatih menembak atau panahan** juga bisa dipakai untuk mengasah daya konsentrasi.
- ❖ Untuk melatih kemampuan bekerja sama sekaligus keberanian **permainan *soft gun*** layak dicoba.
- ❖ Ikut kegiatan berkemah bersama **pramuka** juga sangat bermanfaat.

Daftar Rujukan

- Berger, Han. 2011. National Football Curriculum: The Roadmap to International Football. Sydney. Football Federation Australia.
- Bisans, Geero. 2000. Success in Soccer: Advanced Training Vol. 2. Frankfurt. SIS Publishing.
- Bisans, Geero. 2000. Success in Soccer: Basic Training Vol. 1. Frankfurt. SIS Publishing.
- Coyle, Daniel. 2009. Talent Code. US. Highbridge Company.
- Daniel, Jacob. 2004. Coaching Soccer System and Tactics. Spring City. Reedswain Inc.
- Darmawan, Rachmad. 2012. Jadi Juara dengan Sepakbola Possession. Jakarta. KickOff!.
- Davies, Jed. 2013. Coaching The Tiki Taka Style of Play. UK. Soccer Tutor.
- Davies, Jed. 2016. The Philosophy of Football: In Shadows of Marcelo Bielsa. London. RocketBird Publishing.
- Gladwell, Malcolm. 2008. Outliers: The Story of Success. US. Little, Brown and Company.
- Kelly, Cross. 2013. The Coaching Process. Sydney. Football Federation Australia.
- Memmert, Daniel. 2015. Teaching Tactical Creativity in Sports. UK. Routledge.
- Putera, Ganesha. 2010. Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda. Jakarta. Villa 2000.
- Sainz, Javier Mallo. 2014. Periodization Fitness Training, UK. Soccer Tutor.
- Scheunemann, T. (2012). Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia. *Jakarta: Badan Pembinaan Usia Muda PSSI.*

- Tamboer, Jan. 2015. Football Theory. Amsterdam. World Football Academy.
- Van Lingen, Bert. 2015. Coaching Youth Soccer. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. 2014. Football Periodisation. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. The Complete Handbook Conditioning for Soccer. Spring City. Reedswain Inc.

Riwayat Penulis



Rizki Syahrul Mubarak, lelaki kelahiran Malang, 23 Januari 1995. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara pasangan Bapak Abdul Rozak S. Pd dan Ibu Aminatuz Zuhria. Alamat tempat tinggalnya yang tidak begitu jauh dari Pasar Turen Kabupaten Malang yang beralamatkan di Jl. Kramat 01 RT. 06 RW. 15 Desa Pagedangan Kecamatan Turen Kabupaten Malang Provinsi Jawa Timur.

Adapun riwayat Pendidikan formal penulis, yaitu menempuh Pendidikan SD di MI An-Nur Bokor Pagedangan sampai tahun 2006/2007, setelah lulus SD lelaki penyuka main Plastation ini, melanjutkan pendidikan SMP di MTs N 01 Turen sampai tahun 2009/2010. Dan masuk SMA di Madrasah Aliyah Negeri 01 Kabupaten Malang yang lebih dikenal dengan MANDAGI atau Madrasah Aliyah Gondanglegi. Setelah lulus dari MANDAGI ditahun 2012/2013 lelaki yang juga bermain kulit bundar ini melanjutkan pendidikannya di Sekolah Tinggi IKIP Budi Utomo. Dan di tahun 2019 melanjutkan studinya di Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang mengambil jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Selain Pendidikan formal, lelaki yang akrab dipanggil Rizki ini juga mengenyah Pendidikan Non-formal berbasis Pesantren. Dimulai dari SMA dia *nyambi mondok* dipesantren Baitul Karim Putat Lor Gondanglegi yang diasuh oleh KH. Ahmad Fahrur Rozi Karim. Dan ketika kuliah dia *berhijrah* menuju Pesantren Miftahul Huda Gading Kasri Malang, sampai sekarang.

