

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Umum Akademi Sepak Bola

Pengertian Akademi Sepak Bola menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah:

‘Akademi’ adalah lembaga pendidikan tinggi, kurang lebih 3 tahun lamanya, yang mendidik tenaga profesional.

‘Sepak Bola’ adalah suatu jenis olahraga berregu yang dimainkan melalui ketrampilan mengolah bola dengan kaki.

Dari pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan arti dari Akademi Sepak Bola adalah lembaga pendidikan yang ditempuh kurang lebih 3 tahun lamanya yang mendidik tenaga profesional dalam bidang sepak bola.

### 2.2 Tinjauan Khusus Akademi Sepak Bola

Tinjauan khusus akademi sepak bola berisi tentang teori pelatihan sepak bola secara modern, fasilitas akademi sepak bola, dan kriteria lokasi akademi sepak bola berstandar FIFA.

#### 2.2.1 Sifat Akademi Sepak Bola

Akademi sepak bola mempunyai beberapa ciri-ciri khusus, yaitu:

- a. Dilakukan di ruang tertutup dan atau di alam terbuka (*open space*) yang merupakan tempat dimana semua kegiatan utama terkoneksi.
- b. Dilakukan secara berkelompok
- c. Mempunyai tujuan khusus untuk membina, melatih, meningkatkan kualitas pemain/ tim untuk mencapai suatu kondisi tertentu dalam konteks mental, jiwa, fisik, dan ketrampilan (*skill*)
- d. Mempunyai ciri kebersamaan dan sosialisasi.

#### 2.2.2 Pelatihan Sepak Bola Modern

Menurut Csandi Arpad, tujuan latihan sepak bola adalah untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental pemain, sehingga pemain dapat mencapai tingkat prestasi tertinggi (Arpad 410).

Sedangkan pelatihan sepak bola di akademi La Masia, milik Barcelona F.C., pemain yang tinggal di akademi muda harus mengikuti program sekolah spesifik. Para pemain lainnya ada juga yang menghadiri kelas-kelas di sekolah umum. Mereka mengorganisir diri untuk bergabung dengan akademi untuk pelatihan malam. Di Barcelona, ada kepercayaan kuat bahwa pemain hanya akan berhasil jika ada kombinasi antara pelatihan olahraga, pendidikan, dan dukungan keluarga (*European Club Association 37*).

Dari pendapat di atas tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa unsur-unsur latihan teknik, fisik, dan teknik serta pendidikan mental dan akademik adalah hal penting dalam pelatihan sepak bola. Sehingga sebuah akademi sepak bola harus dapat mewadahi kelima unsur tersebut dalam arti mempunyai fasilitas untuk latihan teknik, taktik, dan fisik serta fasilitas untuk pendidikan mental dan akademik. Berikut ini adalah keterangan lebih jauh mengenai unsur-unsur tersebut:

a. Pelatihan Fisik

Yang disebut dengan latihan fisik dalam sepak bola adalah suatu latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain agar dapat bermain sepak bola selama 1,5 jam terus menerus tanpa mengalami kesukaran/kelelahan yang berarti. (Arpad 491). Latihan kondisi fisik ada dua macam, yaitu latihan kondisi fisik umum dan latihan kondisi fisik khusus.

1. Latihan kondisi fisik umum adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik pada umumnya tanpa menuntut gerakan yang memerlukan koordinasi secara khusus.
2. Latihan kondisi fisik khusus adalah untuk meningkatkan kesegaran fisik yang diperlukan oleh suatu cabang olahraga tertentu.

Adapun hal-hal yang dapat dilakukan dalam pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik (*Train Like Ronaldo: Build A Body For A Better Game*), diantaranya:

1. Hari pertama melakukan latihan meliputi:
  - *Barbell squat* 1 set, 8 kali
  - *Box jump* 1 set, 10 kali

- *Depth jump leap* 1 set, 8 kali
  - *Scissors jump* 1 set, 8 kali
  - *Lateral Bound* 1 set, 10 kali
2. Hari kedua istirahat
  3. Hari ketiga
    - *Burpee pull-up* 1 set, 10-15 kali
    - *Bench dips* 1 set, 20 kali
    - *Pushups* 1 set, 20-30 kali
    - *Medicine ball chest pass* 1 set, 15 kali
    - *Push press*
  4. Hari keempat
    - *Power clean* 5 set, 5 kali
    - *Jogging-treadmill* 8 set, 200 meter *sprints*
  5. Hari kelima
    - *One-arm side deadlift* 3 set, 5 kali
    - *Kettlebell one-legged deadlift* 2 set, 10 kali
    - *Knee tuck jump* 3 set, 10-12 kali
    - *Overhead slam* 3 set, 10-12 kali
    - *One leg barbell squat* 2 set, 2-5 kali
    - *Hanging leg raise* 3 set, 10-15 kali
  6. Hari keenam istirahat
  7. Hari ketujuh
    - *Rope jump* 10 set, 2 menit (1 menit istirahat)
    - *Jogging treadmill* 10 set, 50 meter *sprint*

Adapun fasilitas pendukung untuk pelatihan fisik pemain sepak bola diantaranya:

1. *Barbell*
2. *Dumbbell*
3. *Weight plates*
4. *Sit up bench*
5. *Pull up bench*
6. *Fitness bench*

7. *Medicine ball*
8. *Swiss ball*
9. *Treadmill*
10. *Push up grip*
11. *Matras*
12. *Kettlebells*
13. *Rope Jumping*
14. *Weighted bars*
15. *Curl bar*
16. *Barbell Machine*

b. Pelatihan Teknik

Teknik dalam sepak bola adalah suatu rangkuman cara (metode) yang dipergunakan dalam pelaksanaan semua gerakan dalam permainan sepak bola. (Arpad 23-24). Teknik adalah kemampuan pemain untuk melakukan tugasnya dan mengeksekusi gerakan-gerakan sepak bola dengan mulus dan efisien. Latihan teknik dibagi menjadi dua, latihan teknik menyerang dan teknik bertahan. (Scheunemann 19-21).

Latihan teknik menyerang meliputi gerakan-gerakan;

1. Mengumpan dan menerima umpan (*passing and receiving*)  
Memindahkan bola mendarat atau di udara dari satu pemain ke pemain lainnya dengan jarak yang bervariasi.
2. Berlari dengan bola (*Speed Dribbling*)  
Gerakan kontrol pada bola dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah lintasan bola.
3. Mengolah bola (*Dribbling*)  
Gerakan kontrol bola dengan rapat, menggunakan kedua kaki serta terus menerus mengubah lintasan/arrah bola.
4. Berbalik dengan bola (*Turning*)  
Menggunakan satu atau lebih dari satu sentuhan pada bola dengan tujuan berputar bersama dengan bola.
5. Melesatkan tembakan (*Shooting*)

Menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk menciptakan gol.

6. Kontrol Bola (*Ball Control*)

Menerima dan mengarahkan bola secara tepat di udara atau di lapangan.

7. Menyundul (*Heading*)

Mengarahkan bola dengan kepala dengan tujuan untuk menjaukan bola dari gawang, passing, atau mencetak gol.

8. Menyerang 1 lawan 1 (1 v 1 *Attacking*)

Gerakan penyerangan dengan bola di kaki untuk mengalahkan pemain bertahan lawan. Disini yang ditempa adalah *skill* (kemampuan teknis dengan lawan).

9. Melindungi Bola (*Shielding the Ball*)

Menjaga bola dari seorang pemain bertahan dengan cara melindungi bola dengan badan.

10. Menerima sekaligus berputar (*Receiving to Turn*)

Perubahan arah bola dengan kaki saat menerima umpan dari rekan tim dengan tujuan untuk membuat gerakan berikutnya seperti dribbling, passing, atau shooting.

11. Umpan Silang dan Penyelesaian akhir (*Crossing and Finishing*)

Umpan bola dari sisi lebar lapangan ke sisi tengah ke arah gawang dengan tujuan untuk memberi kesempatan pada rekan satu tim untuk menciptakan gol.

Latihan teknik bertahan meliputi gerakan-gerakan;

1. Pertahanan 1 v 1 (1 v 1 *Defending*)

Berbagai upaya dengan tujuan untuk memperoleh kembali penguasaan bola yang dikuasai lawan.

2. Penempatan posisi dan sikap tubuh (*Body shape*)

Sikap atau penempatan posisi tubuh sehingga pemain dapat melakukan gerakan pertahanan berikutnya dengan tepat.

3. Melakukan antisipasi

Antisipasi pemain untuk mempersulit lawan melakukan serangan. Pemain bertahan membaca/menebak alur bola atau pergerakan lawan sebelum terjadi.

4. Reaksi

Reaksi pemain terhadap gerakan-gerakan lawan sesaat setelah dilakukan.

5. Mencegat (*Intercept*)

Gerakan mencegat alur bola untuk memperoleh kembali penguasaan bola ketika bola tersebut sedang dioper oleh pemain-pemain lawan.

6. Mencegah lawan berbalik

Tekanan pada lawan yang membelakangi gawang dengan tujuan menggagalkan niat lawan untuk berbalik menghadap gawang.

7. Melakukan *tackling*

Kontak yang dibuat dengan kaki ketika bola sedang ada di kaki lawan dengan tujuan untuk mencegah gerakan penyerangan berikutnya atau memperoleh penguasaan bola kembali.

Latihan teknik tersebut kebanyakan dilakukan di lapangan. Akan tetapi ada beberapa latihan yang dilaksanakan di dalam ruangan tertutup seperti latihan *wall pass*.

c. Pelatihan Taktik

Taktik permainan sepak bola adalah seni permainan yang direncanakan dan rasional yang diselaraskan dengan keadaan untuk mencapai hasil yang maksimal. (Arpad 259). Pemahaman taktik dibagi menjadi dua, prinsip menyerang dan prinsip bertahan. (Scheunemann 22-37).

Prinsip menyerang meliputi;

1. Penguasaan bola (*possession*)
2. Transisi
3. Kombinasi permainan
4. Pergantian sisi permainan
5. Serangan balik (*Counter attack*)
6. Membangun serangan dari belakang
7. Penyelesaian di daerah pertahanan lawan

Prinsip bertahan meliputi:

1. *Zona Defense*
2. *Pressing*
3. Gerakan mundur dan kembali ke posisi awal

4. Kepadatan pertahanan

Latihan taktik tersebut dilakukan di beberapa tempat, diantaranya:

1. Lapangan
2. Ruang kelas dengan peralatan semacam *board* magnet yang dilengkapi dengan miniatur pemain.
3. Ruang audio visual dengan layar lebar untuk menyaksikan pertandingan atau peragaan tertentu dan untuk keperluan melakukan analisis terhadap permainan lawan.

d. Pendidikan mental

Materi pelatihan jiwa kebersamaan atau mental bagi siswa atlet sepak bola dibagi menjadi beberapa aspek. (Scheunemann 48).

1. Pendidikan mental dasar.
2. Pendidikan mental tingkat lanjut.
3. Pendidikan mental hubungan sosial.

Pendidikan mental dilakukan di 2 tempat:

1. Lapangan, pendidikan dilakukan saat pelatihan fisik, taktik, dan teknik.
2. Ruang kelas, dengan metode pendidikan seminar dan praktik.

e. Pendidikan akademik

Akademi sepak bola besar maupun kecil, apabila berkelas, pasti mementingkan pendidikan formal dan pengembangan karakter pemain. Pengurus dan pelatih akademi sadar bahwa tidak semua pemain mereka bisa menjadi pemain profesional. Walaupun bisa menjadi pemain profesional, mereka bisa cedera. Walaupun jadi pemain profesional dan tidak cedera, mereka harus disiapkan untuk kehidupan setelah masa aktif mereka sebagai pemain sepak bola. Pengurus dan pelatih juga sadar bahwa untuk bisa meraih sukses sebagai pemain sepak bola atau sebagai apapun karakter sangat menentukan. Karena itu akademi tidak hanya melulu mengajarkan soal sepak bola saja. (Scheunemann, 2014).

### 2.2.3 Fasilitas Akademi Sepak Bola

Suatu Akademi Sepak Bola harus memiliki minimal 5 fasilitas utama (Chiara 241).

a. Hunian atau Asrama

Asrama adalah bangunan yang dihuni oleh banyak orang dengan rata-rata 2 orang per kamar. Dimana fasilitas yang tersedia di dalam kamar adalah kamar mandi, tempat tidur, lemari penyimpanan, dan meja tulis. Fasilitas seperti dapur, ruang berkumpul, dan ruang makan, digunakan bersama-sama dan bersifat umum bagi penghuni asrama (Kliment 162).

b. Ground Field atau Lapangan Pertandingan

Ukuran lapangan standar sepak bola yang telah ditetapkan oleh FIFA yaitu:

1. Ukuran : 100-120 x 65-75 meter
2. Daerah penalti : 40,32 x 16,5 meter
3. Jari-jari lingkaran tengah : 19,5 meter
4. Titik tendangan penalti : 11 meter dari gawang
5. Gawang : 7.32 meter dan tinggi 2.44 meter

*(Law 1 of the FIFA Official Laws of the Game)*

c. *Sports Building* atau arena olahraga *indoor*

1. Ruang Multimedia

Ruang multimedia adalah suatu ruangan dimana terdapat beberapa computer yang cukup representatif untuk seluruh siswa dalam satu kelas yang sudah diatur dengan LAN, LCD, headphone di tiap computer, microphone dan sound sistem, internet, printer, dan AC.

2. Ruang Kelas

Ruang kelas kini banyak menggunakan kursi yang memiliki lengan meja. Meja dan bangku konvensional sudah mulai tidak digunakan. Untuk memenuhi kebutuhan teknologi (*notebook*) yang membutuhkan tempat, lengan meja dibuat lebih lebar supaya bisa menjadi tempat meletakkan *notebook*. Selain itu aliran listrik juga tersedia di setiap kursi. Lebar kursi kelas antara 48 cm sampai 56 cm.

Akustik di dalam ruang kelas harus terisolasi dari gangguan suara dari luar kelas. Pencahayaan dalam ruang kelas baiknya menggunakan pencahayaan alami yang diambil melalui jendela. Jendela harus dilengkapi dengan tirai. Penggunaan cahaya alami ini tidak boleh sampai mengakibatkan efek silau di dalam ruangan. Hal ini ditujukan agar proses belajar tidak terganggu (Kliment 116-118).

#### d. Fasilitas pendukung

##### 1. Ruang Loker

Loker umumnya terbuat dari bahan besi, melamin, atau plastik. Sirkulasi di sekitar loker ditentukan oleh peletakan bangku, apakah bangku berada di depan loker atau langsung di bawah dalam susunan ceruk. Ukuran standar loker adalah lebar 30cm dengan kedalaman 38cm. Bangku harus memiliki kedalaman antara 50-61cm, panjang minimal 106 cm, dan tinggi 43-48 cm. Jarak antara bangku dan loker minimal 100cm (Kliment 209-211).

##### 2. Gym Area

Gym area adalah area untuk latihan fisik baik menggunakan alat bantuan maupun angkat beban. Luasan untuk gym area minimal adalah 25m<sup>2</sup>. Namun untuk ukuran optimal adalah 100-200 m<sup>2</sup>. Tinggi atap minimal adalah 2.7 m. Dengan ukuran optimal 3.5-4 m. Bentuk ruangan gym biasanya persegi panjang dengan skala 3:1. Cahaya di dalam gym harus hangat dan lembut. Akustik dalam ruang menggunakan musik dengan suara yang cukup kencang (*Fitness and exercise* 15, 30).

##### 3. Sauna & Steam

Sauna & Steam memiliki persyaratan yang mirip. Bahan yang digunakan di dalam ruangan ini harus tahan panas. Penataan tempat duduk harus ditata supaya mudah dalam pembersihannya (Kliment 211).

##### 4. Kafe

Restoran mempunyai berbagai segmen pasar yaitu, *fast food*, *coffe shop*, *hotel dining*, dan restoran keluarga. Kafe termasuk kedalam golongan *coffe shop* yaitu restoran kecil yang melayani dan menjual makanan dan minuman ringan (Penny 30).

Kafe memiliki definisi sebuah tempat minum kopi, teh, dan lainnya yang pengunjungnya dihibur dengan musik. Pengunjung juga dapat menikmati kue-kue seperti cake ataupun cemilan ringan (Penny 31).

Adapun di dalam kafe, sirkulasi seharusnya:

- Sirkulasi pengunjung dan karyawan dalam kafe tidak boleh bertabrakan.

- Sirkulasi dapat ditentukan dengan kegiatan pengunjung masing-masing.
  - Sirkulasi juga dapat mengarahkan dan membimbing arah manusia.
- e. Fasilitas administrasi

#### **2.2.4 Kriteria Lokasi Akademi Sepak Bola Berstandar FIFA**

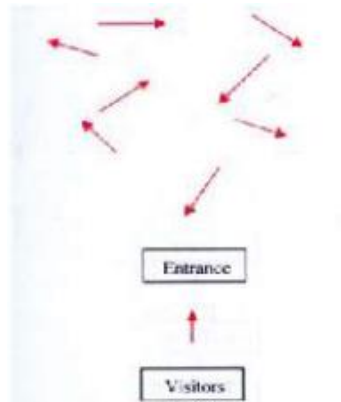
Akademi sepak bola yang berstandar FIFA harus memenuhi beberapa aspek tertentu ([fifa.com/trainingcamp](http://fifa.com/trainingcamp)), diantaranya:

- a. Akademi sepak bola dekat dengan stadion yang sudah berstandar internasional dan telah digunakan untuk menggelar even sepak bola berskala internasional.
- b. Akademi sepak bola dekat atau menjadi camp sebuah klub sepak bola lokal yang dinaungi liga profesional.
- c. Akademi sepak bola dekat dengan bandara penerbangan.
- d. Akademi sepak bola terletak pada lokasi strategis. Berada pada jalan utama kota, dekat dan dilewati sarana pendukung seperti sarana transportasi, telekomunikasi, PLN, dan perbankan. Keberadaan fasilitas atau sarana transportasi memegang peranan penting karena akan memberikan kejelasan dan kemudahan pencapaian.
- e. Berada dalam wilayah pengembangan kota.

### **2.3 Pola Sirkulasi Interior**

Desain interior tidak terlepas dari pola aktifitas penggunanya. Setiap aktifitas di dalam ruang tidak terlepas aktifitas fisik, dimana pengguna akan berpindah dari tempat satu ke tempat lain. Perpindahan tersebut membutuhkan sirkulas yang baik. Oleh karena itu, sirkulasi menjadi salah satu elemen penting dalam desain interior. Berikut beberapa contoh pola sirkulasi yang dapat digunakan antara lain: (Chiara 797-798)

- a. *Sequential Circulation*

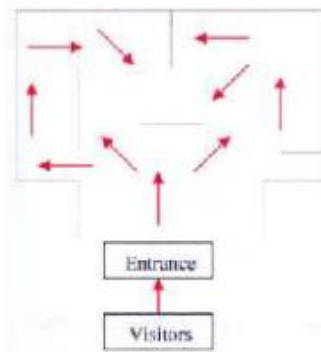


Gambar 2.1 Pola *Sequential Circulation*

Sumber: John Callender and Joseph Chiara (2001, p. 797)

Yaitu sirkulasi yang berbentuk berdasar pada ruang yang telah dilalui dan sifat sirkulasi ini sedikit tidak teratur. Namun sirkulasi ini lebih bersifat alami dan tidak dibuat-buat karena pengunjung itu sendiri yang membuat sirkulasi ini terbentuk.

b. *Random Circulation*

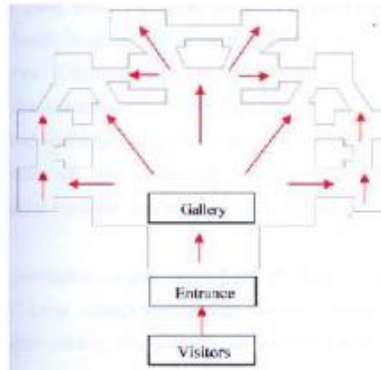


Gambar 2.2 Pola *Random Circulation*

Sumber: John Challender and Joseph Chiara (2001, p. 797)

Yaitu sirkulasi yang mana pengguna dapat memilih jalannya sendiri dari bentuk ruang tanpa adanya batasan dinding pemisah ruang.

c. *Radial Circulation*

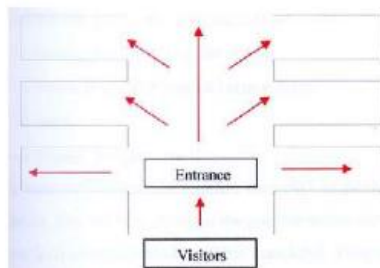


Gambar 2.3 Pola *Radial Circulation*

Sumber: John Callender and Joseph Chiara (2001, p. 798)

Yaitu sirkulasi yang memiliki kebebasan bagi pengguna untuk memilih dan menentukan akses sesuai dengan keinginan mereka sendiri.

d. *Linear Circulation (bercabang)*



Gambar 2.4 Pola *Linear Circulation*

Sumber: John Callender and Joseph Chiara (2001, p. 798)

Yaitu sirkulasi yang bebas sesuai dengan arahan fungsi ruang itu sendiri.

## 2.4 Psikologi Warna

Warna memiliki berbagai manfaat yang mendalam. Setiap warna memiliki karakternya masing-masing. (Cumming 1-128)

- a. Warna merah, yang memiliki fungsi sebagai penyalur energi yang baik. Dibahas lebih dalam lagi menurut tipe-tipe warna merah, warna merah dengan jenis tertentu memiliki efek berbeda dengan jenis merah yang lainnya.
- b. Warna oranye dan kuning juga memiliki ciri khasnya sendiri sebagai warna yang merangsang kreatifitas, kebahagiaan, dan dinamis. Warna kuning memiliki kemampuan untuk membangkitkan *mood* dan semangat.
- c. Warna hijau memiliki hubungan dengan keseimbangan dan harmoni. Warna hijau ini netral, penengah antara panas dan dingin. Hijau merupakan

warna alami yang memancarkan sifat stabil, kepercayaan, dan kejujuran. Warna hijau merupakan warna kebaikan, kepedulian, dan saling berbagi. Penerapan warna hijau juga bisa membantu memberi rasa nyaman dan melepas stress.

- d. Warna Turquoise adalah kombinasi antara hijau dan biru. Warna ini memancarkan karakter jiwa muda, kesan menyegarkan, dan pemulihan kembali. Warna ini juga efektif dalam meredakan tensi dan stress. Selain itu warna ini juga bisa membantu meredakan rasa gelisah dan tidak percaya diri.
- e. Warna biru adalah warna yang kalem. Warna biru sangat efektif dalam meredakan emosi dan mengistirahatkan tubuh. Warna biru bisa meredakan detak jantung, tekanan darah, dan bisa menenangkan pikiran dan merilekskan otot. Warna biru juga menunjukkan warna komunikasi, imajinasi, dan kekuatan dalam diri, dengan karakter tenang, diam, dan kedamaian.
- f. Warna ungu adalah warna yang baik untuk perenungan. Warna ini bisa membantu dalam tahap introspeksi diri. Warna ini memiliki hubungan dengan intuisi, kewaksiatan, dan pelepasan fisik. Warna ini memiliki karakter bermartabat, menghargai diri, dan kelembutan.
- g. Warna merah muda, adalah warna romantic dan kasih sayang. Warna ini lembut, menenangkan, dan feminism. Warna ini memiliki karakter kelembutan, perasaan cinta, sifat melindungi, dan penuh perhatian.
- h. Warna coklat adalah warna paling mendasar dari semua warna. Warna coklat membawa kita merasa kembali dekat dengan alam. Warna coklat membuat kita merasa didukung dan lebih kuat. Warna yang sangat berkaitan dengan alam.