

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1. Teori Non Arsitektur

Teori non arsitektur membahas tentang pengertian – pengertian ilmiah yang terkait dengan laporan penelitian, dimana nantinya dapat mendukung proses terbentuknya sebuah laporan penelitian ini,

2.1.1. Pengertian Sepak Bola

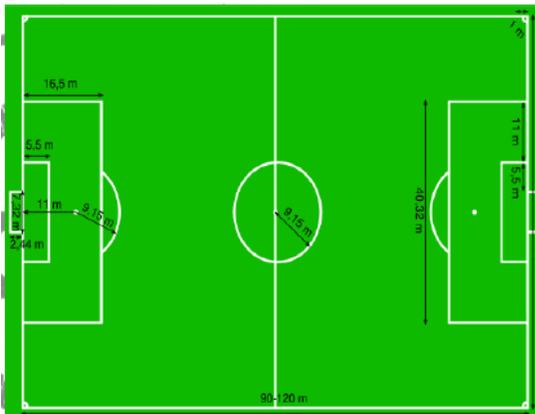
Sepak bola merupakan salah satu unit dari program olah tubuh yang dipraktikkan di lapangan luas oleh 2 regu pemain yang saling bersaing, terdiri dari 11 orang atau disebut kesebelasan. Regu yang mencetak poin dengan memasukkan bola ke gawang lawan paling banyak, maka dialah pemenangnya. (FIFA,2019)

2.1.2. Elemen Sepak Bola

1. Lapangan Sepakbola

Standar dimensi lapangan sepak bola yang ditetapkan oleh FIFA sebagai berikut :

- Dimensi : 105 meter x 68 meter
- Area pinalti : 40,32 meter x 16,5 meter
- Jari - jari lingkaran tengah : 9,15 meter
- Titik pinalti : 11 meter dari gawang
- Ukuran gawang : Lebar 7,32 meter x tinggi 2,44 meter
- Perbesaran jarak lapangan : 2 - 5 meter



Gambar 2. 1 Ukuran lapangan sepak bola. (Sumber : FIFA Stadium)

2. Tim, Wasit dan Official Pertandingan.

a. Tim

Tiap regu dilengkapi oleh sebelas pemain, dimana satu orang menjadi kiper / penjaga gawang. Terkadang akan ada aturan pertandingan yang mewajibkan jumlah pemain paling sedikit, yaitu delapan orang. Kiper akan diberikan kesempatan untuk dapat menangkap bola menggunakan tangan atau lengan mereka saat berada dalam pertandingan. Namun tidak diperbolehkan untuk menggunakan bagian tubuh lainnya.

Sementara pemain lainnya diperbolehkan menyentuh bola dengan hampir semua alat tubuh selain tangan atau lengan. Pengecualian pada aturan yang berlaku ditendangnya bola keluar dari garis lapangan dan bola dilemparkan kembali ke dalam lapangan oleh tim lawan.

Seorang pemain diperbolehkan untuk digantikan oleh pemain cadangan pada masa permainan dengan jumlah bervariasi sesuai liga dan negara dengan alasan cedera, kelelahan, ketidakefektifan, pergantian taktik, atau untuk menghabiskan waktu terutama ketika pertandingan sudah mau berakhir. Namun ketika dalam permainan biasa (*common game*), pemain yang digantikan dilarang untuk masuk dan bermain kembali.

b. Wasit dan *Official* Pertandingan.

Permainan akan diawasi oleh satu orang wasit yang memiliki otoritas penuh dalam melaksanakan pertandingan dengan peraturan yang telah diperintahkan dimana keputusan yang dikeluarkan olehnya bersifat final. Wasit akan meniup peluit yang menjadi tanda bahwa telah terjadi keadaan seperti offside, gol, pelanggaran atau menunjukkan bahwa pertandingan telah dimulai atau berakhir.

Seorang wasit akan membawahi dua orang asisten wasit yang juga menjadi pengawas garis lapangan. Terkadang ada pula pertandingan dimana peran seorang wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang

memiliki hak untuk menggantikan seorang ofisial lainnya ketika dibutuhkan.

3. Durasi Perpanjangan Waktu, Permainan, dan Adu Penalti.

a. Durasi permainan

Untuk durasi umumnya berlangsung sepanjang 45 menit per babak, dengan jumlah total 2 babak per pertandingan, dengan waktu istirahat sepanjang 10 - 15 menit. Apabila skor yang didapat seri, waktu akan diperpanjang hingga 2x15 menit, sampai pemenang didapatkan, dan apabila masih belum didapatkan pemenangnya maka akan ada adu penalti.

b. Adu Penalti

Sebagian besar permainan akan selesai dengan dua babak, dengan pemenang dari salah satu tim, atau bahkan seri. Namun ada pertandingan yang mengutamakan satu pemenang saja, sehingga akan diadakan tambahan babak yang biasa disebut sebagai perpanjangan waktu ketika permainan seri, dengan diberikan waktu 2x15 menit untuk menentukan pemenang.

4. Mengenai FIFA, Peraturan Sepak Bola dan PSSI.

a. FIFA

Federasi sepak bola kelas dunia yang dibentuk di Paris pada tanggal 21 Mei 1904, dimana FIFA sendiri bertugas menentukan kebijakan sepak bola yang berlaku, juga turut mempopulerkan sepak bola dengan mentransfer pemain antar tim, menetapkan pemain terbaik dengan gelar Pemain Terbaik Dunia FIFA, sekaligus membuatkan urutan Peringkat Dunia FIFA dengan jangka waktu per bulan dan mengadakan acara sepak bola terbesar yaitu World Cup / Piala Dunia yang berdurasi 4 tahun sekali. Berikut merupakan aliansi sepak bola dunia yang dibawah oleh FIFA yaitu :

- a. UEFA (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Eropa)
- b. CONMEBOL (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Amerika Latin)

- c. CONCACAF (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Amerika tengah dan utara)
 - d. AFC (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Asia dan benua Australia)
 - e. CAF (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Afrika)
 - f. OFC (Untuk mengatur aliansi negara dalam aspek sepakbola di benua Oceania)
- b. Peraturan Sepakbola

Peraturan sepak bola disusun dan ditetapkan oleh IFAB (International Football Association Board), yang merupakan bagian dari badan kesatuan sepakbola benua eropa atau UEFA. Peraturan - peraturan resmi permainan sepak bola (Laws of the Permainan) yang berlaku adalah mengenai sebagai berikut :

- Lapangan Sepakbola
- Bola
- Jumlah Pemain
- Alat Permainan
- Wasit
- Asisten Wasit
- Jangka Waktu Permainan
- Kondisi Bola Keluar dan Di Dalam Lapangan
- Cara Mencetak Angka
- *Offside*
- Pelanggaran
- Tendangan Bebas
- Tendangan
- Lemparan Dalam
- Tendangan Gawang

c. PSSI

Merupakan kepanjangan dari Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia. Didirikan 1930 di Yogyakarta oleh Soeratin Sosrosoegondo. Setiap tahunnya PSSI menggelar kompetisi sepakbola di tanah air seperti Piala Indonesia, ISL (Indonesian Super League), Copa Indonesia dan IPL (Indonesian Premier League), dan sekarang Shopee Liga 1.

1.1.3. Pelatihan Sepak Bola

Di masa sekarang, perkembangan unsur yang berpengaruh terdiri atas kondisi / kebugaran tubuh dan teknik serta kondisi kejiwaan pemain, saat ini sedang diteliti oleh para ahli. Struktur latihan mulai lebih berkembang. Susunan skedul latihan dikembangkan dengan saksama mengenai rasio latihan kebugaran, teknik, dan permainan yang taktis. Hingga kondisi pemain dari segi fisik maupun psikis pun diperhatikan dengan teliti.

Ahli - ahli mengatakan unsur kondisi kebugaran, teknik, dan taktik berperan sangatlah besar untuk mendapatkan prestasi dalam keahlian bermain sepak bola. Pendapat - pendapat tersebut antara lain :

1. Dikutip dari C. Sanadi Arpad, objek dari pelatihan sepakbola adalah dengan tujuan meningkatkan kemahiran dalam segi teknik, taktik, dan kebugaran serta kondisi psikologis pemain, sehingga pemain dapat memberikan potensi maksimal dalam bermain. (Arpad, 1972)
2. Dikutip dari Savin dan Sushkhovz, elemen - elemen sepak bola yang perlu dikembangkan antara lain merupakan pelatihan kebugaran fisik, teknik, dan taktik. (Suskhov, 1958)
3. Dikutip dari Eric Batty, untuk memperoleh kemahiran bermain sepak bola dengan maksimal, maka para pemain harus digembleng dengan skedul latihan sebagai berikut:
 - a. Peningkatan kemahiran dalam memindahkan dan menembakkan bola ke gawang
 - b. Memajukan pemahaman dalam kerja sama dalam tim
 - c. Meningkatkan tingkat kebugaran fisik terutama dalam segi ketangkasan

lari. (Batty, 1975)

Menilik dari beberapa pandangan yang telah diberikan, dapat dilihat bahwa secara garis besar unsur utama seperti latihan kebugaran, teknik, dan taktik, merupakan unsur yang esensial dalam pendidikan sepak bola. Karenanya, sebuah pusat pelatihan sepak bola wajib mampu mewedahi ketiga unsur tersebut, yang dengan kata lain, memiliki fasilitas yang memadai untuk latihan teknik, fisik, dan taktik. (Arpad,1972). Unsur - unsur tersebut dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut :

1. Latihan Fisik / Kebugaran

Merupakan latihan yang mampu menambah kemampuan fisik pemain agar mampu bermain sepakbola dengan durasi satu setengah jam non stop tanpa kelelahan. Latihan ini terdiri dari dua jenis, yaitu latihan kebugaran fisik dalam konteks umum, dan konteks khusus.

- a. Latihan kebugaran fisik umum bertujuan untuk mengembangkan kesegaran / kebugaran fisik secara umum tanpa mengharuskan aktivitas yang membutuhkan pengaturan / harmonisasi secara khusus.
- b. Latihan kebugaran fisik secara khusus merupakan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan kesegaran / kebugaran fisik yang dibutuhkan oleh suatu unit olahraga tertentu.

Latihan kebugaran fisik secara khusus akan dikembangkan setelah kebugaran fisik secara umum telah menggapai tingkat maksimal. (Sardjono, 1981)

Berikut merupakan ragam latihan dalam latihan kebugaran fisik:

- a. Kekuatan (*Strength*) adalah kapasitas bagi otot untuk menggunakan kekuatan (*force*) dalam menahan beban.
- b. Daya tahan (*endurance*) adalah kapasitas untuk tetap bugar dan tidak kelelahan yang dapat muncul ketika sedang bermain sepakbola berdurasi panjang.
- c. Kecepatan (*speed*) adalah keterampilan dalam melaksanakan gerakan yang serupa dalam waktu singkat dan mendapatkan hasil maksimal.
- d. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak berlawanan arah.
- e. Kelenturan (*flexibility*) adalah keterampilan untuk bergerak dengan

amplitudo yang luas.

Latihan fisik dapat dilaksanakan baik di dalam ruang tertutup (*indoor*) dengan berbagai alat berat dan di lapangan / ruang terbuka (*outdoor*).

2. Latihan Teknik

Teknik dalam sepakbola adalah suatu rangkaian metode yang digunakan dalam melaksanakan semua gerakan dalam permainan sepakbola. (Arpad,1972).

Sehingga latihan teknik dalam sepakbola dapat disebut sebagai melatih kecakapan untuk menerapkan metode-metode yang digunakan dalam semua gerakan pada sepakbola. Gerakan-gerakan tersebut dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Gerakan tanpa bola

- Berlari dan berbalik arah
- Lompatan dan loncatan
- Gerakan tipuan tanpa menggunakan bola

b. Gerakan yang menggunakan bola

- Tendangan ke bola (*kicking*)
- Menerima atau kontrol bola (*Receiving/controlling*)
- Keahlian sundul bola (*Heading*)
- Menggiring bola (*Dribbling*)
- Gerakan tipuan dengan menggunakan bola (*Feinting*)
- Kemampuan rebut bola (*Tackling*)
- Lempar bola ke dalam (*Throw in*)
- Teknik khusus untuk kiper / penjaga gawang.

Latihan teknik sebagian besar dilaksanakan di lapangan luas. Akan tetapi ada beberapa latihan yang dilaksanakan dalam ruang tertutup seperti latihan *wall pass*.

3. Latihan Taktik

Taktik permainan sepakbola adalah seni permainan yang direncanakan dan rasional yang diselaraskan dengan keadaan untuk mencapai hasil yang

maksimal.

Sementara latihan taktik merupakan perencanaan permainan untuk menggapai efek yang maksimal.

Taktik dalam sepak bola dapat diuraikan menjadi :

- a. Taktik individual / perseorangan;
- b. Taktik untuk meningkatkan kerjasama, terdiri dari taktik tim dan taktik kelompok, misalkan taktik bertahan atau menyerang.

Latihan taktik ini dapat dilaksanakan di:

- a. Lapangan luas;
- b. Dalam ruang kelas yang dilengkapi peralatan seperti board magnet dengan miniatur para pemain;
- c. Dalam ruang audio visual yang dilengkapi dengan sebuah layar yang lebar dengan tujuan untuk memberi pendidikan mengenai demonstrasi tertentu untuk kepentingan analisis permainan lawan.

1.1.4. Akademi Sepak Bola

Akademi sepak bola adalah sebuah wadah fisik pelatihan yang dimana dilaksanakan beragam aktivitas pengenalan, training, pengajaran, pembinaan, dan penelitian mengenai sepak bola yang dilakukan pada momen tertentu, dan bertempat pada sebuah wadah yang dikhususkan bagi aktivitas - aktivitas tersebut, yang bertujuan untuk memaksimalkan kemampuan para pemain dan mutu dari sepak bola itu sendiri.

Akademi / Pusat Pelatihan Sepak Bola memiliki beberapa ciri khusus, antara lain:

1. Dilaksanakan dalam area tertutup atau di area terbuka (open space) dan menjadi area konsentrasi bagi seluruh aktivitas utama;
2. Dilaksanakan ber - tim atau kelompok;
3. Memiliki intensi khusus untuk mendidik, melatih, memaksimalkan mutu pemain / tim untuk sampai pada suatu kedudukan tertentu dalam segi mental, jiwa, fisik, dan keahlian (skill);
4. Memiliki sifat atau unsur sosialisasi dan kebersamaan.

Dikatakan bahwa sebuah pusat pelatihan sepakbola setidaknya wajib mempunyai paling sedikit 5 fasilitas utama. (De Chiara,1973), sebagai berikut :

1. Area Asrama atau Hunian: yang dipergunakan bagi para pemain, pelatih, pengurus, dan pengelola.
2. Lapangan Pertandingan (*Ground Field*): yang terdiri atas lapangan latihan, lintasan lari (*jogging track*), dan lapangan untuk pertandingan resmi.
3. Gedung Olahraga (*Sports Buildings*): yang merupakan sebuah area olahraga dalam ruangan (*indoor*) yang dipergunakan untuk pemulihan (*recovery*) dan fungsi rekreatif. Bangunan ini terdiri atas sebuah hall, ruang serbaguna, ruang kelas, kolam renang, dan ruang audio visual untuk pemutaran film (*slide*) & ruang strategi.
4. Fasilitas / Sarana Penopang : yaitu sarana yang beraspek di luar fungsi olahraga atau teknis dari sepak bola, misalkan open space, fasilitas kebugaran / gym, sport store, kantin, dan fungsi - fungsi lain yang dibuat dengan bertujuan untuk hubungan sosial antara para penghuni dalam kompleks.
5. Fasilitas / Sarana Pengelola : yaitu sarana yang berfungsi sebagai wadah bagi kantor dan fungsi administratif, terdiri atas kantor pengurus / pengelola, sekretariat, ruang rapat, ruang jumpa pers, dan sebagainya.

Standar FIFA untuk pusat untuk pelatihan sepakbola diterapkan dengan tujuan untuk menentukan lokasi yang tepat untuk akademi sepakbola selaku infrastruktur edukasi serta komersil yang mengutamakan peningkatan prestasi dibidang olahraga terutama sepakbola. Edukasi yang diartikan pada fungsi ini tidak hanya membentuk dan mengembangkan atlet atau pemain domestik yang mampu memahami teori dan kemampuan sepak bola, dan juga berprestasi dalam ajang olahraga sepak bola.

1.1.5. Kurikulum Sepakbola Berdasarkan Kelompok Umur

Tabel 2. 1 Tingkatan, Metode, dan Fokus Latihan Sepakbola Menurut Umur

Umur	Tingkat	Fase	Metode	Game	Fokus
18+	Tingkat Mahir	Kegembiraan Sepakbola	P-3-M Passing – Posisi – Phase - Main	11v11	Belajar Untuk Menang
17					Belajar Bermain Sepakbola 11 v 11
16					
15					
14					
13	Tingkat Menengah	Pengembangan Skill	b-B-M belajar – Belajar – Main	7 v 7 Tanpa Offside	Belajar Aksi-aksi sepakbola
12					
11					
10					
9	Tingkat Pemula	Pengembangan Permainan Sepakbola	m-B-M main- Belajar- Main	4 v 4 Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan bola
8					
7					
6					

Sumber : www.pssi.org

1. Fase Antusias Sepakbola : 6-9 Tahun

Fase umur 6 hingga 9 tahun dikatakan sebagai fase perkembangan pesat paling awal, di saat tungkai kaki dan tangan bertumbuh lebih panjang daripada batang tubuhnya. Dan ketika itu juga, ukuran organ – organ yang terdapat pada sistim pernapasan serta jantung juga telah bertumbuh besar. Konsentrasi pada tingkat awal ini lebih kepada pengenalan pada olahraga, dan difokuskan kepada olahraga sepak bola. Struktur latihan lebih berfokus kepada pengenalan terhadap bola. Sehingga, para pemain cilik akan memiliki ketertarikan sejak dini.

Dampaknya adalah:

- a. Banyaknya gerakan pemain;
- b. Pengaturan gerakan yang cenderung kasar;
- c. Pergerakan otot tubuh yang kurang terdidik;
- d. Pemusatan perhatian cenderung rendah;
- e. Dominasi sikap sensitif;
- f. Memiliki tokoh idola yang lebih dewasa selaku panutan.

Pada awalnya, fase ini merupakan fase saat anak-anak pada usia tersebut memulai pendidikan akademis mereka. Dengan adanya ruang interaksi lain setelah keluarga di rumah, anak mulai memasuki fase transisi untuk mulai

berkenalan dengan lingkungan interaksi yang baru. Karenanya, pusat pelatihan dijadikan sebagai lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. Sehingga akademi wajib dijadikan tempat yang mirip sekolah, yang menjadi tempat dimana anak akan belajar bergaul, dengan menerima masuknya pelatih dan teman-temannya ke dalam kehidupan mereka.

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan mingguan fase kegembiraan sepakbola 6-9 Tahun :

Tabel 2. 2 Struktur Pelatihan Per Minggu Fase Antusiasme Sepakbola Pada Usia 6 – 9 Tahun

	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Minggu Pertama	Latihan kegesitan, <i>dribbling, ball feeling,</i>	Latihan koordinasi <i>passing, dribbling</i>	Tanding
Minggu Kedua	Latihan <i>dribbling, receiving, passing.</i>	Latihan <i>shooting, passing, dan dribbling</i>	Tanding
Minggu Ketiga	Dst.		

Sumber : www.pssi.org

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan harian fase kegembiraan sepakbola 6-9 Tahun :

Tabel 2. 3 Struktur Pelatihan Harian Fase Antusiasme Sepakbola Usia 6 – 9 Tahun

Informasi umum	Jumlah babak per minggu	2 babak
	Banyak pemain per babak	12 orang
	Lama sesi latihan	60–70 menit
	Lama waktu tanding	30–40 menit
Struktur Program Latihan	Sesi <i>warming up</i> (5 s/d 10 menit)	Berlatih menggunakan bola untuk memajukan kemampuan dasar dan dilaksanakan dengan santai (kecepatan rendah).

Struktur Program Latihan	Latihan Inti	Pelatihan Fisik (10-15 menit)	Pelatihan untuk mengembangkan kecepatan, kelincahan, dan kemampuan dasar motoric.
		Latihan Teknik (10-15 menit)	Pelatihan teknik dengan tidak menggunakan lawan dengan pengulangan pada kecepatan tinggi.
		Teknik sulit/kompleks (10 menit)	Pelatihan teknik yang dapat menggunakan atau tanpa lawan dengan menyatukan berbagai jenis teknik serta memerlukan keahlian di bidang taktis.
	Game (20-25 menit)	Tanding di lapangan berukuran lebih kecil dengan susunan pemain 4vs4 (dengan ukuran area kiper 5x5) pada grid 40 x 20 m agar dapat menambah pemahaman bermain bersama.	
	Pendinginan (5 s/d 10 menit)	Pelatihan teknik dengan lebih santai dan tingkat kesulitan dipermudah.	
Pelatihan terbagi menjadi 2 tim : 5 & 6 dan 7 & 8 tahun.			

Sumber : www.pssi.org

Berdasarkan data analisis diatas, fokus latihan fase antusiasme sepakbola usia 6 hingga 9 tahun adalah:

1. Menambahkan rasa cinta kepada sepakbola itu sendiri;
2. Memperkenalkan aset gerakan guna meningkatkan keahlian saraf motorik;
3. Memperkenalkan konsep utama dari permainan sepakbola : memenangkan dengan mencetak gol yang melebihi dari lawan.

2. Fase Pengembangan Keterampilan (*Skill*) Sepakbola (Usia 10-13 tahun)

Usia sepuluh hingga tiga belas tahun seringkali dikatakan menjadi fase yang emas / baik untuk belajar (*golden age of learning*), yang dimana fase ini merupakan fase yang penting untuk penyerapan secara pesat hal – hal penting mengenai sepakbola yang diajarkan sejak dini oleh para pemain. Pengaturan gerakan yang lebih terkontrol akan mengakibatkan pemain lebih mampu dalam mempraktekkan beragam aksi sepakbola. Efeknya merupakan:

- a. Bentuk tubuh lebih proporsional, dan memiliki kestabilan fisik dan jasmani;
- b. Sikap kompetitif semakin berkembang;
- c. Kontrol gerak yang lebih prima;
- d. Peningkatan semangat untuk mempelajari hal-hal baru;
- e. Peningkatan fokus dan keahlian analisa kondisi menajam.

Fase ini dikatakan lebih efektif bagi para pemain muda dalam mempelajari teknik sepakbola yang lebih beragam. Makna teknik aksi sepakbola ini sama sekali dilarang untuk diremehkan sebagai bentuk praktek gerak semata, tetapi teknik keahlian eksekusi sepakbola yang jauh lebih fungsional. Yang berarti setiap bentuk praktek dari aksi yang telah dilaksanakan akan mempunyai fungsi lebih terhadap strategi permainan yaitu mencapai tujuan mencetak angka semaksimal mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan mingguan fase pengembangan kemampuan sepakbola usia 10 hingga 13 tahun :

Tabel 2. 4 Struktur Pelatihan Mingguan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10 – 13 Tahun

	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Minggu Pertama	Materi <i>dribbling</i>	Materi tanding 1 vs 1	Tanding

	Hari Pertama	Hari Kedua	Hari Ketiga
Minggu Kedua	Materi mempelajari sentuhan pertama	Materi <i>passing</i>	Tanding
Minggu Ketiga	Materi <i>shooting</i>	Materi <i>heading</i>	Tanding
Minggu Keempat	Materi <i>dribbling</i>	Dst.	

Sumber : www.pssi.org

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan harian fase perkembangan kemampuan pada jangka umur 10 hingga 13 tahun :

Tabel 2. 5 Struktur Pelatihan Harian Fase Pengembangan Skill 10 -13 Tahun

Informasi umum	Jumlah babak per minggu		3 babak
	Banyak pemain per babak		14 – 16 pemain
	Lama sesi latihan		75 - 90 menit
	Lama waktu tanding		50 - 60 menit
Struktur Program Latihan	Pemanasan (5-10 menit)		Bentuk pertandingan yang dinamis dan santai, dengan focus latihan di materi pengumpanan dan pemosisian
	Inti Latihan	Latihan Fisik (10-15 menit)	Diutamakan materi pengembangan pengaturan kecepatan, kecepatan, koordinasi dan kestabilan. Pakai bola dengan maksimal.

Struktur Program Latihan	Inti Latihan	Latihan Teknik (20 menit)	Pelatihan teknik tanpa perlu lawan bertujuan memaksimalkan mutu teknis diteruskan dengan pelatihan teknik menggunakan lawan sehingga terasa lebih nyata (seperti dalam pertandingan) serta memiliki segi taktis.
		Teknik sulit/kompleks (15 menit)	Pelaksanaan beragam pertandingan dengan lapangan kecil untuk menajamkan pengertian aksi bertahan dan menyerang, kuasa atas bola, gabungan dalam memakai serangan dari arah belakang dan <i>finishing</i> .
	Tanding (20-25 menit)	Tanding 7x7 (kiper 8v9)	
	Pendinginan (5-10 menit)	Pelatihan teknik menyenangkan diselesaikan dengan peregangan pasif sembari pemberian evaluasi secara singkat dari pelatih	
	Pelatihan terbagi menjadi 2 tim : 10 & 11 dan 12 & 13 tahun		

Sumber : www.pssi.org

Berdasarkan data analisis diatas, konsentrasi latihan fase peningkatan kemampuan sepakbola (usia 10 – 13 tahun) adalah:

1. Kemampuan teknis sepakbola dalam menyerang – transisi - bertahan
2. *Strike, Dribling, frist touch, 1v1*
3. Menyempurnakan gerak motoric, kelincahan dan koordinasi

3. Fase Peningkatan Sepakbola pada Jenjang Usia 14-18 Tahun

Pada fase ini seringkali dikatakan sebagai usia pubertas (*growth spurt*), yang merupakan masa pertumbuhan pesat yang kedua. Pengaruh yang paling terlihat adalah pada peningkatan tinggi badan para pemain yang cepat, sehingga para pemain seringkali tidak terbiasa dengan perubahannya.

Walaupun begitu, para pemain juga mengalami peningkatan pemikirin psikis hingga lebih matang lagi, dengan menunjukkan pendirian yang kuat, sehingga pengembangan diri semakin dibutuhkan. Pemikiran secara rasional semakin meningkat serta rasa penasaran atas kondisi yang berlangsung. Sehingga mengakibatkan :

- Pertumbuhan fisik kurang proporsional, mengakibatkan menurunnya kegesitan dan koordinasi otot.
- Gerakan otot semakin cakap, serta terjadi peningkatan kekuatan dan daya tahan.
- Pertumbuhan jati diri dan dorongan untuk menjadi terkenal semakin meningkat.
- Perkembangan kemampuan berpikir yang kritis dan logis.
- Memahami aturan permainan sepak bola secara baik

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan mingguan fase pengembangan permainan sepakbola 14-18 Tahun :

Tabel 2. 6 Struktur Pelatihan mingguan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14 – 18 Tahun

	Hari Pertama	Hari kedua	Hari ketiga	Hari keempat
Minggu Pertama	Latihan Serang	Latihan Serang	Menyelesaikan Serang	PERMAINAN
Minggu Kedua	Ganggu lawan bangun serangan	Ganggu lawan bangun serangan	Cegah lawan selesaikan serangan	PERMAINAN
Minggu Ketiga	Menciptakan serangan	Dst.		

Sumber : www.pssi.org

Dibawah ini merupakan struktur pelatihan mingguan fase pengembangan permainan sepakbola 14-18 Tahun :

Tabel 2. 7 Struktur Pelatihan Mingguan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14 – 18 Tahun

Informasi umum	Jumlah babak per minggu	3 pertemuan
	Banyak pemain per babak	16 – 20 pemain
	Lama sesi latihan	90 – 100 menit
	Lama waktu tanding	70 menit
Struktur Program Latihan	Pemanasan (5-10 menit)	Latihan oper, posisi, transisi, mengolah bola dan pemanasan
	Inti Latihan Latihan Teknik (10-20 menit)	Latihan Teknik tanpa lawan guna memperbaiki kecepatan mengolah bola dan dengan lawan guna menciptakan suasana kompetisi. Latihan tanpa lawan harus dibatasi waktu agar lebih realistis.
	Latihan Fisik (15 -20 menit)	Latihan untuk mengembangkan kelincahan berabgai macam kecepatan (reaksi, dan akselerasi), kemampuan aerobic dan daya eksplosif

Struktur Program Latihan	Inti Latihan	Latihan Taktik (15 menit)	Gunakan permainan lapangan kecil untuk meningkatkan kecepatan bermain dan gunakan lapangan besar guna memperbaiki pemahaman pemain tentang bermain bersama sebagai sebuah kesatuan.
	Permainan (20-25 menit)		Game 9 x 9 atau sebisa mungkin 1 tim, dengan menekankan kecepatan bermain dan kecepatan dalam transisi serta banyak melakukan pergerakan tanpa bola.
	Cooling down (5-10 menit)		Pemanasan pasif, sambal pelatih <i>memberikan</i> evaluasi singkat.
Latihan menjadi 1 kelompok			

Sumber : www.pssi.org

Berdasarkan data analisis diatas, fokus Latihan ini adalah untuk mengajarkan kemampuan sepakbola 11 lawan 11 pemain dalam kondisi formasi tertentu. Pada konteks ini, pemain diajar utnuk fokus bermain secara tim dan grup saat bertahan, menyerang, dan melakukan transisi antar kedua momen.

Tabel 2. 8 Karakteristik Aktifitas Pemain Sepakbola Sesuai Dengan Kelompok Umur

Tingkatan		Kelompok Umur	Karakteristik
Usia Dini	Tingkat Pemula	6 - 9	Sifat pemain masih anak – anak yang membuat mereka masih suka untuk bermian – main. Seluruh latihan

Tingkatan		Kelompok Umur	Karakteristik
			<p>dilakukan dengan permainan yang menyenangkan dengan latihan intensitas rendah.</p> <p>Pemain diharapkan dapat menggunakan waktunya setinggi mungkin dalam interaksinya dengan bola dan mengolahnya sendiri. Pemain secara tidak langsung dipaksa untuk saling berhubungan dengan pemain</p> <p>Untuk pertama kali seorang pemain harus membina hubungan dengan pemain lain. Memberikan rasa tanggung jawab kepada masing – masing pemain dengan tujuan untuk membangun kebersamaan tim.</p>
Usia Muda	Tingkat Menengah	10 - 13	<p>Tingkatan ini, latihan lebih fokus pada permainan sepakbola dengan taktik di lapangan lebar. Seluruh pemain berlatih berbagai macam Teknik sepakbola.</p> <p>Koordinasi tim, kekuatan, stamina dan kecepatan menjadi poin utama dalam latihan fisik.</p> <p>Program latihan harus dilihat dan ditinjau dengan mengingat adanya pemeliharaan Kesehatan para pemain mengingat pada umur ini para pemain mengalami perubahan fisik secara</p>

Tingkatan		Kelompok Umur	Karakteristik
			tinggi karena sedang dalam pubertas. Di tingkat ini, para pemain harus disiplin dengan arahan dan petunjuk pelatih atau instruktur pada saat latihan atau diluar.
Usia Muda	Tingkat Mahir	14 - 18	<p>Latihan permainan kecil dengan taktik merupakan sebuah hal yang penting di tingkat ini. Prinsip permainan sepakbola tidak luput dari aspek penyerangan dan pertahanan. Suatu hal yang paling penting merupakan perpindahan yang cepat, kecepatan permainan, serangan balik, tekanan, dan penyelesaian akhir.</p> <p>Pada tingkatan ini, kebugaran pemain sangatlah dipentingkan, seperti kekuatan, stamina, cekatan, dan kecepatan yang harus dilakukan setiap minggunya.</p> <p>Pemain harus komitmen saat latihan, konsentrasi dan fokus adalah yang terpenting.</p>

Sumber : Analisa Pribadi

1.2. Teori Arsitektur

2.2.1. Arsitektur Perilaku

1. Definisi Arsitektur Perilaku

Arsitektur berfungsi menjadi sebuah lingkungan yang dibuat dengan tangan manusia, dimana memiliki berbagai fungsi untuk melindungi sebuah kegiatan, manusia, dan juga elemen alam.

Perilaku (dibaca : pe·ri·la·ku) merupakan sebuah reaksi seseorang dengan suatu ransangan terhadap lingkungan. Kata perilaku diartikan pada suatu aktifitas dari manusia, apa yang mereka lakukan yang berkaitan dengan aksi secara fisik.

mengungkapkan bahwa arsitektur perilaku berarti suatu lingkungan yang tercipta oleh manusia untuk melakukan sebuah aktivitas berdasarkan reaksi dan tanggapan menurut diri sendiri, persepsi dan pola pikir manusia yang menggunakannya (Haryadi & Setiawan,2010) .

2. Kajian Teori Arsitektur Perilaku

Berikut merupakan konsep yang terkait dengan arsitektur perilaku yang menggunakan tema/topik pembahasan:

a. Seting Perilaku (*Behavior Setting*)

Seting perilaku (*behavior setting*) merupakan sebuah konsep untuk menganalisa perilaku seseorang terhadap arsitektur yang dapat diartikan sebagai bentuk hubungan dengan suatu kegiatan terhadap sebuah tempat.

Penekanan kajian ini didasari dengan bagaiman seorang individu dapat mengidentifikasi perilaku manusia secara konstan dan memunculkannya pada suatu seting. Aslinya, *behaviour setting* digunakan untuk mengidentifikasi perilaku seseorang di aktifitas sehari-harinya.

Behavior setting memiliki unsur kelompok manusia yang melakukan sebuah kegiatan atau perilaku yang didasari dengan sekelompok manusia yang melangsungkan sebuah aktifitas di suatu tempat dan waktu.

Dalam kajian teori, *behavior setting* bias diartikan dalam 2 makna, yaitu :

- *System of Setting*

Merupakan sistem dan tempat yang berarti sebuah interaksi aktifitas tertentu yang digunakan di kegiatan sehari – hari.

Misalnya, ruang terbuka yang dijadikan orang – orang sekitar sebagai tempat berjualan dagangan mereka.

- *System of Activity*

Merupakan sistem suatu aktifitas dan perilaku dimana secara langsung dilakukan oleh kelompok tertentu. Contohnya merupakan sebuah acara adat upacara pernikahan dengan tata kebudayaan adat setempat..

Kegunaan *behavior setting* sebagai alat evaluasi sebuah desain terhadap lingkungan. Dengan menilik *behaviour setting*, dapat dianalisa hasil output desain, serta menginteraksi antar sesama seting, dan sebagai titik perhatian konsentrasi manusia.

Behavior setting mempunyai karakteristik seperti:

- Perilaku bisa terjadi di sebuah tempat dengan dinding 4 sisi.
- Perilaku bias saling bergantung antar sesama dengan perilaku yang terjadi di lingkungan secara fisik.
- Perilaku sekelompok individu saling berbeda terhadap sebuah perilaku seseorang. Perilaku kadang- kadang tidak membuat seorang individu teratak, tetapi dapat menarik perhatian sebuah setin/tempat.
- Pola perilaku dan lingkungan dapat sewaktu waktu berubah atau berubah karena masing – masing sanggup mengubah sebuah seting.

Hal yang paling penting dalam sebuah kajian arsitektur perilaku berupa dari kita sendiri yang berhadapan dengan kelompok manusia yang memiliki sebuah persepsi dan sebuah nilai, serta melakukan sebuah kegiatan dengan perilaku tertentu, sehingga bisa berarti bahwa setiap kelompok individu juga bisa membangun sebuah *behaviour setting* yang beda, bergantung dengan nilai-nilai, keputusan dan kesempatan yang sudah terbentuk.

b. Ruang Personal (*Personal Space*)

Ruang Personal (*personal space*) berarti sebuah batas yang tak

tampak di sekitar individu, dimana individu lainnya tidak diperkenankan untuk memasuki area itu.

Ruang personal merupakan sebuah bidang kecil yang didasari dengan jangkauan individu yang dimiliki oleh setiap individu. Di kehidupan keseharian, jarak antar seorang terhadap individu yang lain tergantung kepada sikap dan pandangan individu. Ruang personal dapat berupa bidang kecil yang didasari dengan jarak individu yang dimiliki oleh setiap orangnya. Di keseharian, jangkauan ataupun jarak individu terhadap individu yang lainnya tergantung pada sifat, pandangan dan perilaku individu tersebut.

Dengan itu, kajian ini dapat diartikan dengan ciri-ciri:

- Suatu batasan tidak terlihat dengan mengikuti dan mengelilingi seorang individu;
- Batas bisa lebih besar ataupun lebih kecil, didasarkan dengan sebuah interaksi, situasi, perbedaan antar individu, Batas bias membesar maupun mengecil berdasarkan situasi, interaksi, perbedaan dengan individu, suasana seting dan kebutuhan hubungan antar sesama.

Seorang individu menggunakan sebuah ruang agar dapat beraktifitas, berkomunikasi, maupun berinteraksi terhadap sesama.

Berdasarkan kalimat tersebut, dibawah ini merupakan 4 jarak utama dalam sebuah ruang personal dengan berbagai macam karakteristik :

- Jarak Intim
 - a. Jarak dekat pada 0 hingga 15 cm, biasanya dilakukan untuk aktifitas seperti olahraga yang menggunakan kontak fisik, melindungi seseorang, ataupun suatu aktifitas yang menenangkan lainnya;
 - b. Jarak jauh pada 15 hingga 45 cm biasanya dilakukan untuk aktifitas seperti seseorang yang sedang diasosiasikan dengan sebuah hubungan yang cukup intim ataupun saling sentuh.

- Jarak Personal
 - a. Jarak dekat pada 45 hingga 75 cm yang biasanya dilakukan pada aktifitas hubungan sosial terhadap seseorang dengan yang lainnya yang sudah akrab dengan sesamanya.
 - b. Jarak jauh pada 75 hingga 120 cm yang biasanya dilakukan pada aktifitas hubungan sosial antar teman atau seseorang yang kurang akrab.
 - Jarak Sosial
 - a. Jarak dekat pada 120 hingga 200cm yang biasanya dilakukan pada sebuah aktifitas hubungan antara seseorang dengan orang yang lain yang sama sekali tidak mengenal satu sama lain, biasanya dilakukan saat melakukan percakapan bisnis/usaha.
 - b. Jarak jauh pada 200 hingga 350 cm yang biasanya dilakukan pada sebuah aktifitas bisnis ataupun rapat. Pada jarak ini, terasa terjadi sebuah usaha untuk menjalinkan sebuah pertemanan.
 - Jarak Publik
 - a. Jarak dekat pada 350 hingga 700 cm yang biasanya dilakukan pada aktifitas komunal, ajaran, pidato ataupun sebuah tempat ramai yang terjadi sebuah interaksi.
 - b. Jarak jauh yang melebihi 700cm biasanya dilakukan pada aktifitas pertemuan dengan seorang yang penting, ataupun kegiatan interaksi yang membutuhkan jarak jauh.
- c. Kesesakan (*Crowding*)

Kesesakan atau *crowding* merupakan sebuah situasi saat seorang individu ataupun sekumpulan manusia yang tidak dapat menahan atau tidak nyaman dengan sebuah ruang privat. Di situasi ini, setiap individu sudah memberi sebuah batasan ruang privat mereka sendiri.

Sebuah kesesakan juga bisa berkaitan dengan kepadatan, dimana banyaknya jumlah individu didalam sebuah batas ruang,

semakin banyak jumlah individu berbanding dengan luas ruangan yang ditempatinya, maka akan semakin pada kondisinya.

Kepadatan juga merupakan sebuah persepsi yang langsung dari seseorang terhadap sebuah ruang yang tersedia, sedangkan kesesakan merupakan sebuah evaluasi seorang individu terhadap total ruang yang tidak mencukupi keinginannya.

Ciri sebuah kesesakan berupa pemikiran dari sebuah keramaian atau padat (dalam artian jumlah individu) dan pemikiran individu dengan subjektif. Sebuah kesesakan bisa terasa apabila terdapat gangguan dan halangan tertentu yang berinteraksi langsung secara sosial, dengan usaha pencapaian suatu tujuan.

2.2.2. Kesimpulan Teori Arsitektur

Setelah menjabarkan beberapa teori dan konsep mengenai arsitektur perilaku, penulis menyimpulkan bahwa terdapat 3 konsep yang dapat dijadikan sebagai pisau Analisa dalam proyek redesain Akademi Sepakbola Persija Jakarta, antara lain :

Tabel 2. 9 Kajian Teori, Pisau Analisa dan Kesimpulan

Kajian Teori	Pisau Analisa	Kesimpulan
<i>Behaviour Setting</i>	Konteks: Lokasi, Tempat, dan Waktu:	Meninjau perilaku pemain secara kelompok maupun individu dengan suatu waktu dan tempat tertentu yang detil. Tinjauan dapat didapatkan dengan cara observasi lapangan.
<i>Personal Space</i>	Konteks : Jarak, dan Sirkulasi,	<i>Personal Space</i> menjadi suatu Batasan yang tidak terlihat dari individu yang berdasar pada jarak utama dalam suatu interaksi sosial pemain. Pengukuran dapat didapatkan dengan melihat fungsi ruang personal pemain.

Kajian Teori	Pisau Analisa	Kesimpulan
<i>Crowding</i>	Konteks : Fasilitas, dan ukuran Ruang	<i>Crowding</i> didapatkan dari pemain untuk mengetahui suatu kesesakkan dalam ruang yang aktifitasnya sedang berjalan.

Sumber : Analisa Pribadi

1.3. Teori Standar

2.3.1. Standar Lapangan Sepakbola

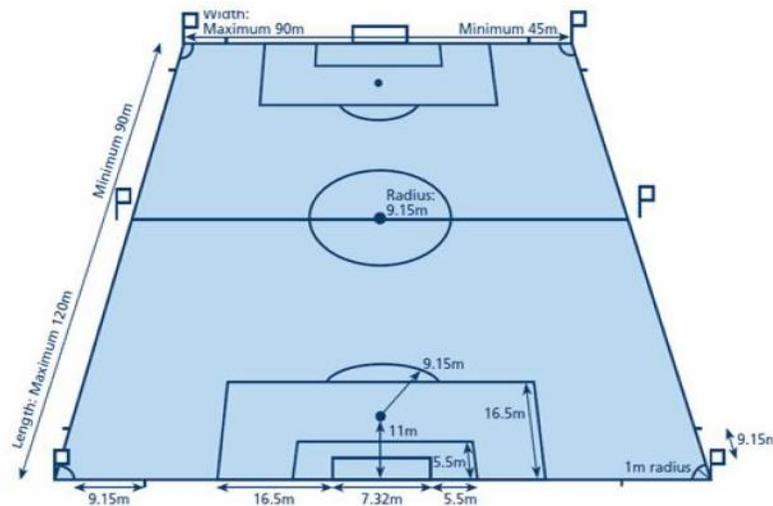
a. Rekomendasi Dimensi Lapangan

Lapangan sepakbola memiliki zona tertentu yang ada didalamnya. Zona yang berhubungan erat dengan aturan yang berlaku dalam pertandingan sepakbola.



Gambar 2. 2 Komponen dan Dimensi Lapangan Sepakbola (Sumber : FIFA Stadium)

Standar ukuran lapangan sepakbola sekitar 90m-120m. Sementara ukuran lebar dari lapangan sendiri sekitar 45m-90m. FIFA sendiri enggan menegaskan standar ukuran lapangan yang ideal dikarenakan, ukuran dari lapangan terpengaruh oleh taktik permainan tuan rumah.



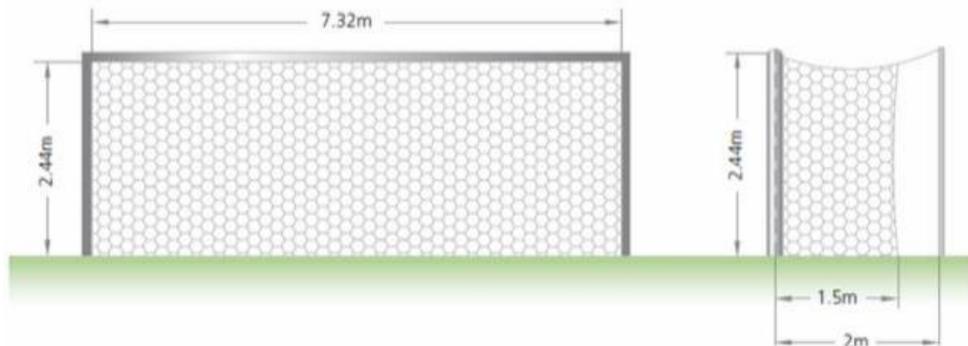
Gambar 2. 3 Standar Ukuran Lapangan Sepakbola (Sumber : FIFA Stadium)



Gambar 2. 4 Detail Standar Ukuran Lapangan Sepakbola (Sumber : FIFA Stadium)

b. Gawang

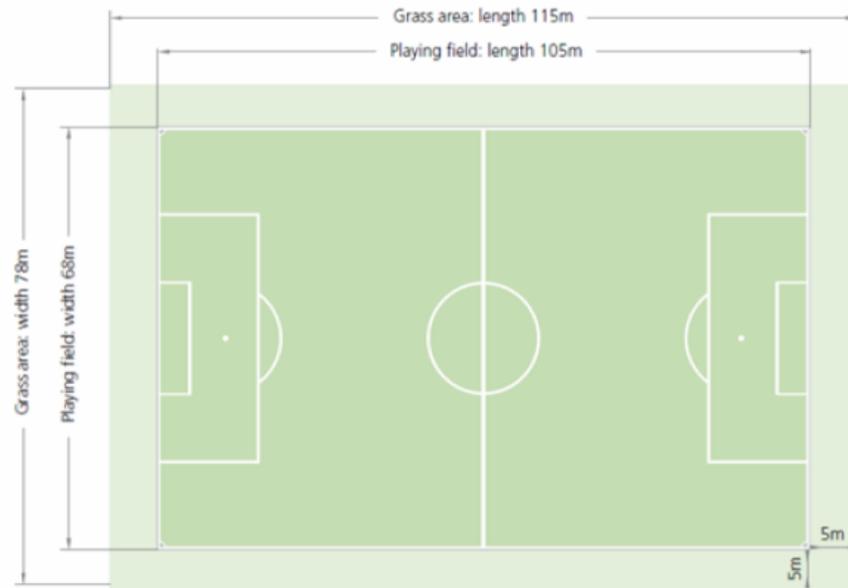
Gawang adalah perlengkapan penting didalam lapangan sepakbola. Namun dimensi tidak memiliki perhitungan pasti, ukuran mistar/gawang haruslah memiliki detail yang baik, dengan panjang 7,32meter dan tinggi 2,44meter.



Gambar 2. 5 Detail Gawang (Sumber : FIFA Stadium)

c. Rumput Penutup Lapangan

Rumput penutup lapangan haruslah menutupi seluruh permukaan dari lapangan. FIFA telah menegaskan bahwa rumput tersebut juga harus menutup radius area 5 m diluar garis lapangan.

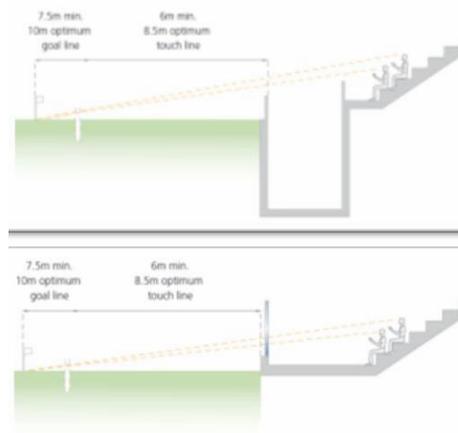


Gambar 2. 6 Panjang dan Lebar Standar Lapangan (Sumber : FIFA Stadium)

Di kondisi khusus, rumput penutup dapat diganti dengan rumput *turf*. *Turf* sendiri adalah rumput yang merupakan perpaduan antara rumput sintetis dan alami. *Turf* saat ini telah banyak digunakan di stadion olahraga Eropa. Sementara rumput sintesis kebanyakan hanya dipergunakan di daerah bercuaca ekstrim, seperti Rusia.

d. Aksesibilitas Lapangan dengan Menggunakan Tribun

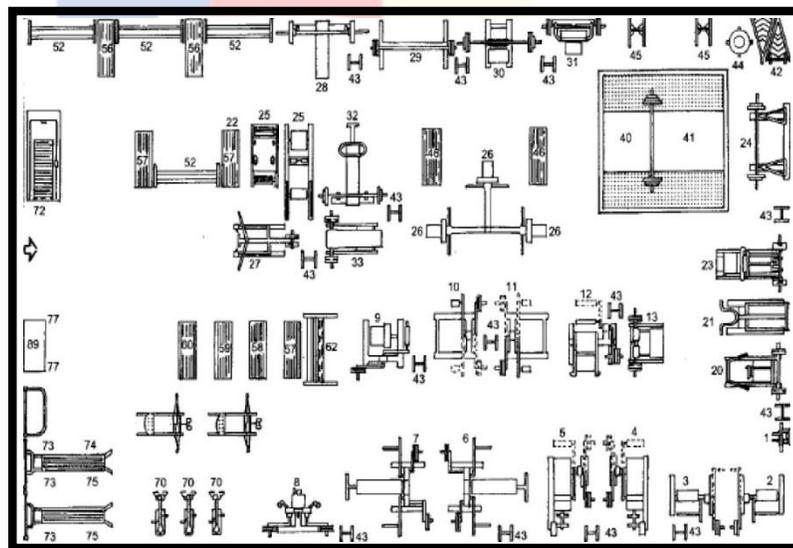
Jarak yang baik dan ideal antar batas lapangan dan area penonton selebar 7,5meter – 10meter . Jarak ideal ini didapatkan dengan mempertimbangkan faktor – faktor keamanan dan kenyamanan dari pemain serta penonton.



Gambar 2. 7 Jarak Antar Tribun Ke Lapangan (Sumber : FIFA Stadium)

2.3.2. Standar Fasilitas Pendukung

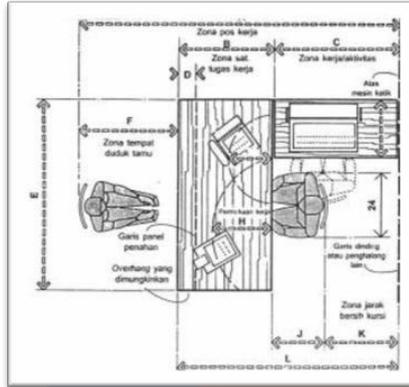
a. Ruang Kebugaran



Gambar 2.8 Ruang Gym (Sumber : Neufert Architect Data, 2002)

Desain ruang gym dilihat dari berbagai macam aspek seperti ketinggian cahaya yang minimal 3 meter di atas permukaan lantai. Luasan ruangan idealnya adalah 200 meter persegi dengan jumlah pengguna maksimum 45 orang. (Neufert, 2002).

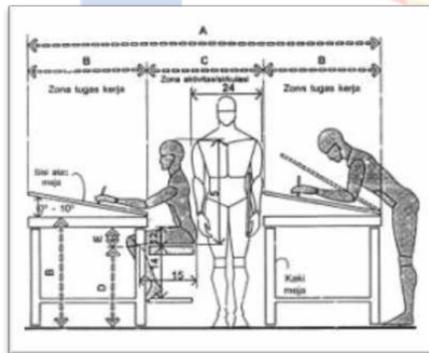
b. Ruang Kerja/Kantor



	in	cm
A	90-126	228,6-320,0
B	30-36	76,2-91,4
C	30-48	76,2-121,9
D	6-12	15,2-30,5
E	60-72	152,4-182,9
F	30-42	76,2-106,7
G	14-18	35,6-45,7
H	16-20	40,6-50,8
I	18-22	45,7-55,9
J	18-24	45,7-61,0
K	6-24	15,2-61,0
L	60-84	152,4-213,4
M	24-30	61,0-76,2
N	29-30	73,7-76,2
O	15-18	38,1-45,7

Gambar 2. 9 Detail Ruang Kerja (Sumber : Neufert Architect Data, 2002)

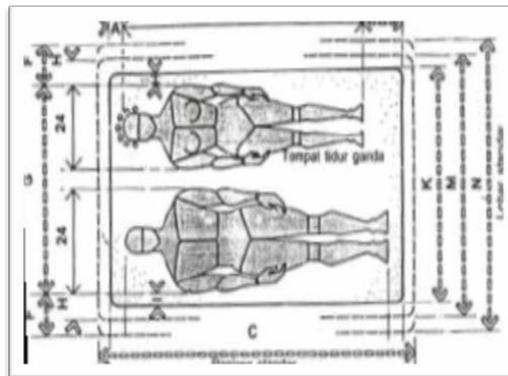
c. Ruang Kelas



	in	cm
A	108-120	274,3-304,8
B	36	91,4
C	36-48	91,4-121,9
D	21-27,5	53,3-69,9
E	7,5	19,1
F	48-60	121,9-152,4
G	36-60	91,4-152,4
H	30	76,2
I	12	30,5
J	54-60	137,2-152,4
K	27-30	68,6-76,2

Gambar 2. 10 Detail Ruang Kelas (Sumber : Neufert Architect Data,2002)

d. Kamar Pemain



	in	cm
A	96	243,8
B	54,5-62	138,4-157,5
C	36,5-39	92,7-99,1
D	12-15	30,5-38,1
E	36,5-30	92,7-99,1
F	6-8	15,2-20,3
G	14-18	35,6-45,7
H	30-39	76,2-99,1
I	37-39	94,0-99,1
J	34-36	86,4-91,4
K	3	7,6
L	130-136	330,2-345,2
M	84	213,4
N	46-52	116,8-132,1

Gambar 2. 11 Detail Kamar Pemain (Sumber : Neufert Architect Data,2002)

1.3.3. Standar Dimensi Ruang

1. Fasilitas Kantor Pengurus

Tabel 2. 10 Standar Fasilitas Kantor Pengurus

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Ketua Umum	25 m ² / org	NAD
2	R. Kepala Staff	25 m ² / org	NAD
3	R. Pengurus Harian	2 m ² / org	NAD
4	R. Sekretaris	12 m ² / org	NAD
5	R. Manajer Keuangan	12 m ² / org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data

2. Fasilitas Staff Kepelatihan

Tabel 2. 11 Standar Fasilitas Staff Kepelatihan

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Manajer Tim	25 m ² / org	NAD
2	R. Pelatih Kepala	25 m ² / org	NAD
3	R. Pelatih Teknik	12 m ² / org	NAD
4	R. Pelatih Fisik	12 m ² / org	NAD
5	R. Pelatih Kiper	12 m ² / org	NAD
6	R. Pemandu bakat	12 m ² / org	NAD
7	R. Rapat Pelatih	1.5 m ² / org	NAD
8	<i>Locker room</i>	6 m ² / org	FIFA
9	<i>R. Shower</i>	1 m ² / org	FIFA

Sumber : Neufert Architect Data, FIFA Stadion

3. Fasilitas Medis

Tabel 2. 12 Standar Fasilitas Medis

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Dokter Tim	10.8 m ² / org	NAD
2	R. Perawatan	5.4 m ² / org	NAD
3	Lab Uji Fisik	40 m ²	asumsi
4	R. Arsip	12 m ²	asumsi
5	Kamar Obat	15 m ²	NAD
6	Toilet	2 m ² / org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, FIFA Stadium, Analisa Pribadi

4. Fasilitas Keamanan

Tabel 2. 13 Standar Fasilitas Keamanan

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Kepala Keamanan	15 m ² / org	NAD
2	R. Petugas Keamanan	2 m ² / org	NAD
3	R. Ganti Petugas	1.5 m ² / org	asumsi
4	Toilet	2 m ² / org	NAD
5	Pantry	1.44 m ² / org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, Analisa Pribadi

5. Fasilitas Pengelola

Tabel 2. 14 Standar Fasilitas Pengelola

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Kepala Pengelola	20 m ² / org	NAD
2	R. Staff Pengelola	1.5 m ² / org	NAD
3	R. Karyawan	1 m ² / org	NAD
4	R. Ganti Karyawan	1.5 m ² / org	NAD
5	Gudang	40 m ² / org	asumsi

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
6	Toilet	2 m ² / org	NAD
7	Pantry	1.44 m ² / org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, Analisa Pribadi

6. Fasilitas Pendidikan

Tabel 2. 15 Standar Fasilitas Pendidikan

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	R. Kelas	50 m ² /unit	NAD
2	R. Multimedia	4 m ² /org	NAD
3	Auditorium	3 m ² /org	NAD
4	Lab. Komputer	50 m ² /unit	NAD
5	Lab. Bahasa	80 m ² /unit	NAD
6	Perpustakaan + R. Belajar	5 m ² /org	NAD
7	Toilet	2 m ² /org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data

7. Fasilitas Asrama

Tabel 2. 16 Standar Fasilitas Asrama

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	Kamar Tidur Pemain	25 m ² /unit	NAD
2	Kamar Mandi	3 m ² /org	NAD
3	Toilet	2 m ² /org	NAD
4	R. Makan	1 m ² /org	Asumsi
5	Dapur	30 m ² /unit	NAD
6	R. Laundry	2 m ² /org	Asumsi
7	Masjid	0.96 m ² /org	NAD
8	R. Tamu	1.5 m ² /org	Asumsi
9	R. Bersama	75 m ² /unit	Asumsi

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
10	R. Pengurus	1.5 m ² /org	NAD
11	Kamar Pengurus	12 m ² /unit	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, Analisa Pribadi

8. Fasilitas Pengunjung

Tabel 2. 17 Standar Fasilitas Pengunjung

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	Galeri	50 m ²	Asumsi
2	Tribun	2.4 m ² /org	NAD
3	Toilet	2 m ² /org	NAD
4	Caffe	0.78 m ² /org	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, Analisa Pribadi

9. Fasilitas Parkir

Tabel 2. 18 Standar Fasilitas Parkir

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	Parkir Mobil	15 m ² /unit	NAD
2	Parkir Motor	2 m ² /unit	NAD
3	Parkir Bus	30 m ² /unit	NAD
4	Parkir Ambulans	15 m ² /unit	NAD

Sumber : Neufert Architect Data

10. Fasilitas Latihan

Tabel 2. 19 Standar Fasilitas Latihan

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
1	Lapangan Utama	7140 m ² /unit	FIFA
2	Lapangan Turf Standar	2800 m ² /unit	NAD
3	Lapangan Rumput Standar	2800 m ² /unit	NAD
4	Lapangan Rumput Kecil	1500 m ² /unit	NAD

No.	Ruang	Standar Luasan	Sumber
5	Lapangan Turf Kecil	1500 m ² /unit	NAD
6	Kolam Renang	375 m ² /unit	NAD
7	Lapangan Basket	420 m ² /unit	NAD
8	Ruang <i>Fitness</i>	80 m ² /unit	NAD
9	Lapangan Futsal Indoor	800 m ² /unit	NAD
10	Lintasan Lari	2928 m ² /unit	NAD
11	<i>Jogging Track</i>	5000 m ² /unit	NAD
12	Ruang ganti	150 m ² /unit	FIFA
13	Ruang <i>Shower</i>	1 m ² /unit	FIFA
14	Toilet	2 m ² /unit	NAD

Sumber : Neufert Architect Data, FIFA Stadium

1.4. Studi Preseden

2.3.1. City Football Academy

Kesuksesan Inggris sebagai salah satu negara besar sepakbola tidak terlepas dari pembinaan pemain yang rapi, berjenjang dan kontinyu dari usia dini (junior) sampai level profesional. Mengingat banyaknya klub – klub sepak bola besar di Inggris, bisa dikatakan Inggris merupakan salah satu produsen para pemain sepak bola terbaik dunia. Melalui akademi dan pusat pelatihan yang ada, para pemain muda yang bertalenta dan memiliki *skill* tinggi memenuhi klub – klub sepak bola di Inggris, dan regenerasinya tidak perlu dikhawatirkan mengingat fasilitas berkualitas telah disiapkan demi kelangsungan nama baik sepak bola Inggris.

City Football Academy (CFA) merupakan salah satu akademi sepak bola di Inggris, yang dikhususkan untuk klub bola Manchester City, salah satu klub bola yang cukup mendunia. Akademi ini ditujukan pada pengembangan kemampuan atlet junior dan tim elit secara fisik dan intelektual dalam bentuk fasilitas seni, terletak di sebuah lahan seluas 80 hektar yang dulunya merupakan lahan dengan kemungkinan terkontaminasi (*brownfield land*) di area sebelah timur kota Manchester. Tujuan dari CFA sendiri adalah untuk pusat pelatihan

jangka panjang dengan *coaching*, *fitness*, akomodasi dan pusat edukasi bagi sebanyak 400 pemain muda.



Gambar 2. 12 Master Plan City Football Academy (Sumber : *mancity.com*)

Uniknya, CFA sendiri dapat dikatakan sebagai bentuk *blue print* bagi *training centre* untuk atlet sepak bola baik remaja maupun elit, yang dibangun berdasarkan riset tanpa preseden nyata dari 30 fasilitas pengembangan olahraga pada 5 benua. Sehingga dapat dikatakan bahwa memungkinkan bagi Indonesia untuk memiliki fasilitas akademi sepak bola dengan kualitas serupa dikarenakan sudah ada bukti nyata untuk fasilitas tersebut.

Secara abstrak, akademi ini sangat memperlihatkan kehebatan dan fasilitasnya, sehingga saya menggunakan subjek ini sebagai objek studi kasus untuk menjadi acuan referensial pada desain perancangan Akademi Sepakbola.

Didesain oleh biro arsitektur Rafael Viñoly Architects pada tahun 2012, akademi ini terletak dalam kompleks yang sama dengan Stadium Sepak Bola Etihad, dan fasilitas – fasilitas pelengkap untuk akademi dan pusat pelatihan, seperti institusi kesehatan dan area *retail*. Akademi dan stadiumnya sendiri dihubungkan oleh sebuah area pejalan kaki sepanjang 60 meter. Viñoly menjawab kebutuhan Manchester City FC dalam mengatur tapak, kedekatan program ruang, dan zona aman (*security zones*) untuk pemain muda, elit, dan masyarakat umum. Desain yang dihasilkan menghubungkan elemen-elemen ke lingkungan mereka

di Eastlands sambil mengatur program-program untuk memastikan tingkat fungsionalitas dan keamanan yang tinggi untuk pemain muda dan elit.



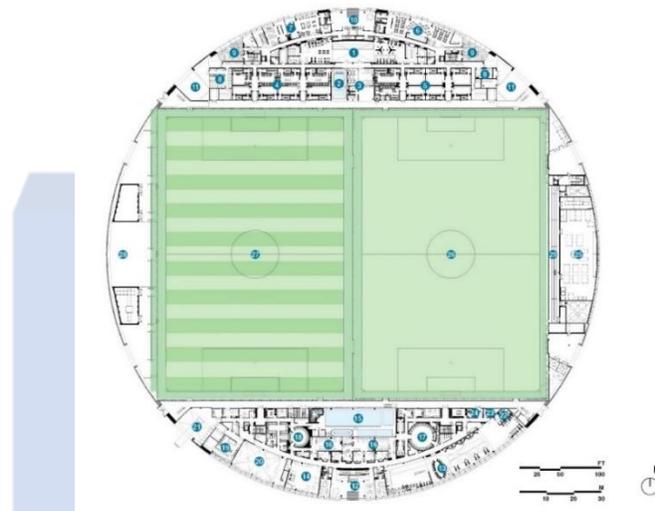
Gambar 2. 13 Siteplan City Football Academy (Sumber : mancity.com)

Berbatasan langsung dengan Stadion Etihad, Club Headquarters dan Youth Stadium adalah wajah publik Akademi Sepak Bola Manchester City. Gedung seluas 40.000 kaki persegi ini menampung lebih dari 200 karyawan klub dan fasilitas media yang mencakup auditorium konferensi pers berkapasitas 120 kursi dengan dinding kaca yang menghadap ke lapangan stadion. Adapun fasilitas yang tersedia di CFA antara lain; kelas – kelas dan keperluan akomodasi bagi pemain junior dan senior, 17 lapangan sepak bola (termasuk setengah lapangan yang umumnya digunakan untuk melatih kiper), ruang ganti baju, *gym*, ruang makan, dan klinik. Sebuah stadium yang dapat memuat 7000 penonton menjadi area tanding bagi pemain muda dan menonjolkan area kantor dan *media centre*.

Fasilitas Pelatihan Pemain Muda terletak di seberang fasilitas Pelatihan Elit untuk menciptakan rasa terkoneksi para pemain muda dengan tim profesional. Lantai dasar dari fasilitas ini memiliki 16 ruang ganti, ruang olahraga canggih, dan ruang fisioterapi dan hidroterapi. *Lounge* pemain dan pengunjung yang terpisah juga terletak di tingkat kelas. Ruang administrasi dan

fasilitas makan pemain terletak di lantai dua sedangkan lantai tiga disediakan untuk asrama pemain dan orang tua yang dapat menampung 60 orang.

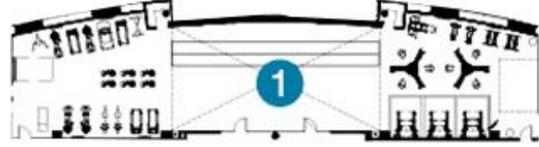
Berdasarkan *zoning* dan fungsi, akademi ini terbagi menjadi dua bagian akademi, yaitu akademi untuk pemain elit dan pemain muda, dimana fasilitas yang ada untuk masing – masing fungsi dijelaskan melalui denah dan legenda berikut.

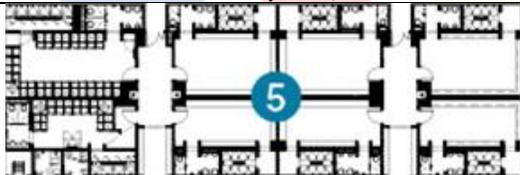
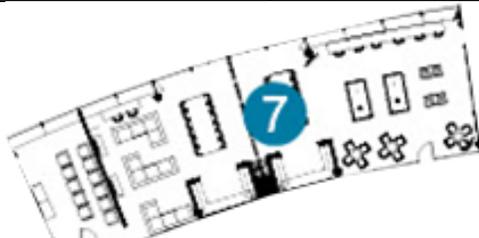


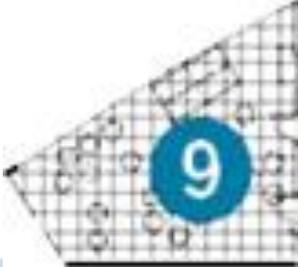
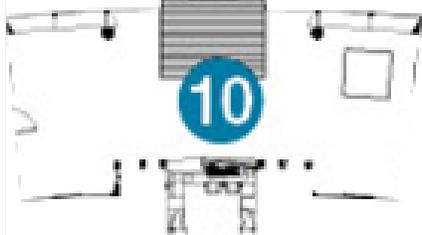
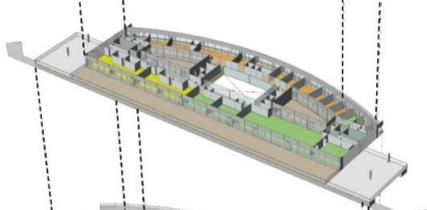
Gambar 2. 14 Denah City Football Academy (Sumber : mancify.com)

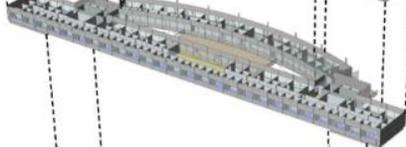
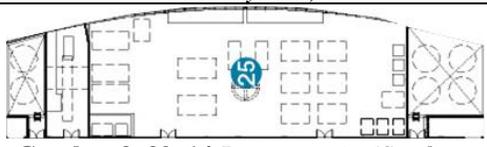
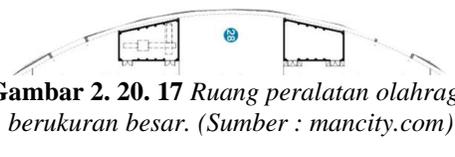
Sesuai denah diatas, diketahui bahwa dalam 1 bangunan, terdapat 2 fungsi untuk memenuhi kebutuhan masing-masing pemain. Pada bagian utara, terdapat fasilitas untuk Akademi pemain muda, sedangkan pada sisi selatan terdapat fasilitas untuk pemain elit Manchester City. Hal ini dilakukan karena CFA menginginkan pemainnya untuk dapat fokus dalam kegiatannya, dan sama halnya dengan pemain elit. Berikut merupakan detail fasilitas City Football Academy.

Tabel 2. 20 Fasilitas dan Luasan City Football Academy

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m2)	Keterangan
Ruang Gym	 <p>Gambar 2. 20. 1 Ruang gym. (Sumber : mancify.com)</p>	462	Ruang gym hanya digunakan untuk pemain akademi

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m ²)	Keterangan
Ruang Hidroterapi	 <p data-bbox="548 405 1057 464">Gambar 2. 20. 2 Ruang hidroterapi. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	78	Kolam masing masing 10m ²
Ruang Rehabilitas	 <p data-bbox="548 756 1057 814">Gambar 2. 20. 3 Ruang rehabilitas. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	127	Ruang rehabilitas untuk pemain cedera
Ruang loker Pemain	 <p data-bbox="540 993 1060 1045">Gambar 2. 20. 4 Ruang loker pemain. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	462	R. Pemain untuk briefing
Ruang Loker Tamu	 <p data-bbox="540 1224 1060 1283">Gambar 2. 20. 5 Ruang loker tamu. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	462	R. Loker untuk tamu, biasanya sebelum bertanding
Lounge Tamu	 <p data-bbox="578 1497 1024 1549">Gambar 2. 20. 6 Lounge tamu. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	277	R. untuk tamu berkunjung seperti lobi
Lounge Pemain	 <p data-bbox="565 1791 1040 1852">Gambar 2. 20. 7 Lounge pemain. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	212	R. kumpul para pemain akademi

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m ²)	Keterangan
Gudang Peralatan Olahraga (Kecil)	 <p data-bbox="558 453 1052 512">Gambar 2. 20. 8 Gudang peralatan olahraga berukuran kecil. (Sumber : mancinity.com)</p>	108	R. peralatan berisi peralatan olahraga berukuran kecil, seperti bola
Teras	 <p data-bbox="545 789 1065 816">Gambar 2. 20. 9 Teras. (Sumber : mancinity.com)</p>	79	R. Teras sebagai area refreshing para pemain akademi
Resepsionis	 <p data-bbox="581 1062 1026 1121">Gambar 2. 20. 10 Resepsionis. (Sumber : mancinity.com)</p>	161	R. resepsionis untuk pendaftaran pada pemain, atau tempat informasi
Loading Dock	 <p data-bbox="571 1413 1036 1472">Gambar 2. 20. 11 Loading dock. (Sumber : mancinity.com)</p>	93	Loading dock untuk tempat penyimpanan barang yang datang
Kelas	 <p data-bbox="613 1692 997 1751">Gambar 2. 20. 12 Kelas. (Sumber : mancinity.com)</p>	-	Berada di lantai 2

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m ²)	Keterangan
Asrama	 <p>Gambar 2. 20. 13 Asrama. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	-	Berada di lantai 3
Ruang Servis	 <p>Gambar 2. 20. 14 Ruang servis. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	985	Berisi mesin – mesin genset, dsb
Lapangan Sepakbola Indoor	 <p>Gambar 2. 20. 15 Lapangan sepakbola indoor. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	8570	1 lapangan indoor untuk menghindari hujan ekstrem
Lapangan Sepakbola	 <p>Gambar 2. 20. 16 Lapangan sepakbola. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	8570	Lapangan outdoor yang terpusat di akademi
Ruang Peralatan Olahraga (Besar)	 <p>Gambar 2. 20. 17 Ruang peralatan olahraga berukuran besar. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	1440	Tempat penyimpanan peralatan olahraga, seperti gawang, dll
Trek Lari	 <p>Gambar 2. 20. 18 Trek lari. (Sumber : <i>mancity.com</i>)</p>	224	Trek lari untuk latihan fisik

Sumber : Analisa Pribadi

Secara sirkulasi, bangunan CFA cenderung menggunakan sirkulasi linear, dari arah parkir menuju resepsionis – lounge – loker - latihan dengan tipologi

bangunan centered kepada lapangan ditengahnya. Selain memanfaatkan tanah dengan area yang kurang kondusif, CFA tidak hanya sekedar area pelatihan bagi tim, namun juga meregenerasi area hijau di timur Manchester dengan penanaman 6000 pohon sebagai lansekap, serta pembersihan dan daur ulang semua material berpotensi polutan, sehingga CFA dapat terkoneksi dengan lingkungan dan komunitas di sekitarnya.

Proyek ini dibuka untuk umum melalui proses konsultasi yang luas. Pembangunan sekolah dasar, sekolah menengah, lapangan untuk komunitas, dan dinding “komunitas” di stadion remaja dimasukkan ke dalam proyek sebagai hasil dari proses konsultasi. Selain itu, lebih dari 20 persen dari semua pekerjaan di fasilitas tersebut didedikasikan untuk penduduk setempat.

2.4.2. Mohammad VI Football Academy

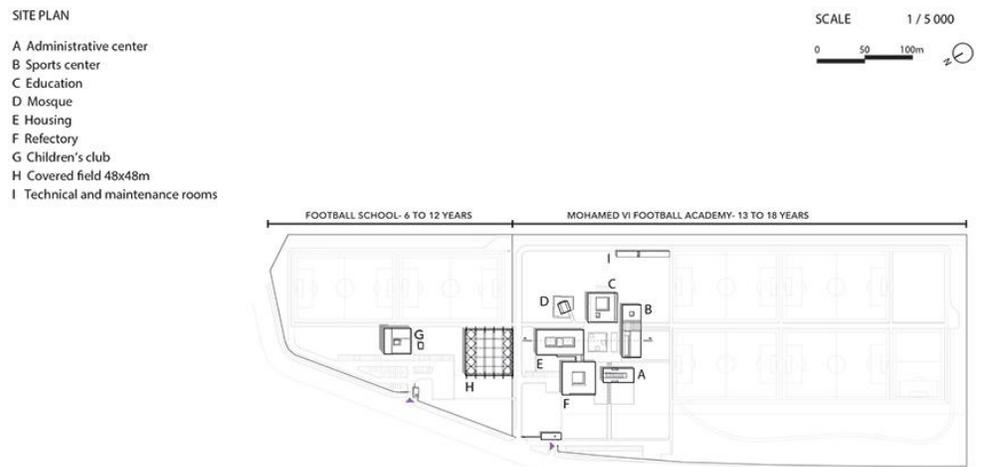


Gambar 2. 15 Perspektif Mohammad VI Football Academy (Sumber : Archnet.org)

Mohammad VI Football Academy merupakan sebuah akademi sepakbola yang berlokasi di Sale, Maroko. Akademi ini terbangun karena raja Maroko saat ini, Mohammed VI yang merasa negaranya sangat kekurangan fasilitas olahraga, khususnya pada olahraga sepakbola. Padahal negara maroko sendiri merupakan salah satu negara yang memproduksi pemain – pemain berbakat dimana saat ini sudah banyak pemain yang bermain di benua Eropa. Pembangunan akademi sepakbola ini juga diharapkan dapat mempromosikan olahraga sepakbola di Maroko sekaligus menciptakan bintang berbakat muda yang kelak akan mengharumkan nama negaranya dalam kancah olahraga sepakbola.

Dirancang oleh Groupe 3 Architectes, akademi sepakbola ini menampung sekitar 60 pemain muda yang berusia 13 – 18 tahun yang berlatih secara intensif. Memiliki luas sekitar 24 hektar, dimana setengah dari bangunan ini didedikasikan untuk fasilitas sepakbola, dan sisanya digunakan sebagai fasilitas pendukung lainnya.

Tipe cluster dipilih sebagai tipologi bangunan, disusun seperti *douar*, yang merupakan tipologi perencanaan dusun khas Maroko dimana berpusat yang sekitarnya terdapat ruang terbuka dan taman. Terdapat 5 bangunan cluster yang fungsinya saling menopang satu sama lain, yaitu administrasi, penginapan, catering, edukasi, dan tentunya fasilitas pelatihan. Setiap bangunan memiliki taman didalamnya yang membuat suasana ruangan menjadi relax, luas, dan nyaman. Adanya taman di setiap bangunan mendorong adanya proses sosialisasi antara pemain, pelatih, maupun staff, sehingga terjadi proses komunikasi sehingga secara tidak langsung membangun kebersamaan tim.



Gambar 2. 16 Siteplan Mohammed VI Football Academy (Sumber : archnet.org)

Pada bidang edukasi formal, akademi ini mengikuti kurikulum olahraga – belajar yang sudah di buat dari pemerintah. Akademi ini memiliki 10 ruang kelas, termasuk dengan kelas Bahasa (audio-visual), dan lab computer. Proses pendidikan di akademi berjalan seperti sekolah formal pada umumnya, yang diajarkan dan tentunya didukung langsung oleh kementerian pendidikan Maroko.

GROUND FLOOR PLAN

A- ADMINISTRATIVE CENTER
Reception hall and information
Conference room (100 seats)
Offices

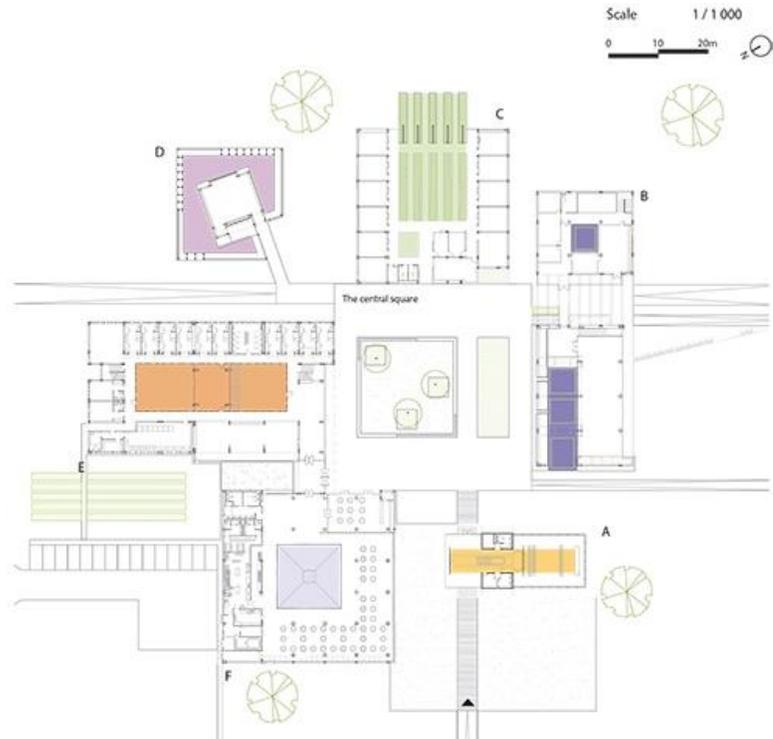
B- SPORTS CENTER
Weight training room
4 locker rooms
Health center
Physiotherapy
Balneotherapy

C- EDUCATION
10 classrooms for 10 students
1 classroom for languages
1 computer room
School administration

D- MOSQUE
Prayer room
Ablution rooms

E- HOUSING
30 double bedrooms
4 individual bedrooms
2 dormitories for 8 people
Foyer
Game room

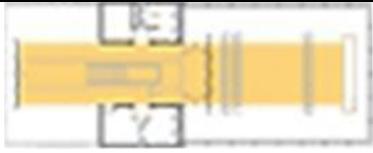
F- REFECTORY
Dining hall (100 seats)
Fully equipped kitchen

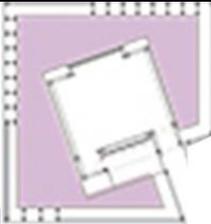
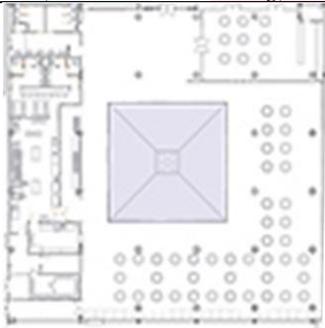


Gambar 2. 17 Denah Mohammed VI Football Academy (Sumber : archnet.org)

Untuk fasilitas saat olahraga, telah disediakan 4 lapangan sepakbola berstandar FIFA, 1 Lapangan sintetis, 2 lapangan untuk drill, dan 4 ruang ganti. Terdapat juga fasilitas kebutuhan medis, yaitu klinik, ruang fisioterapi, dan kolam terapi. Dibawah ini merupakan data fasilitas yang terdapat di Mohammed VI Football Academy

Tabel 2. 21 Fasilitas dan Luasan Mohammed VI Football Academy

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m)	Keterangan
Ruang Administrasi	 <p>Gambar 2. 21. 1 Ruang administrasi. (Sumber : archnet.org)</p>	371	Meliputi resepsionis, conference room 100 seat, dan kantor Admin
Ruang Olahraga	 <p>Gambar 2. 21. 2 Ruang olahraga. (Sumber : archnet.org)</p>	1185	Meliputi 4 ruang loker, ru.medis, R. fisioterapi, R. balneoterapi, R. gym

Nama Ruang	Gambar	Luasan (m)	Keterangan
Ruang Edukasi	 <p>Gambar 2. 21. 3 Ruang edukasi. (Sumber : <i>archnet.org</i>)</p>	912	Meliputi 10 kelas yang masing masing berisi 10 siswa, kelas audio visual, lab computer, dan ruang administrasi
Masjid/R.Ibadah	 <p>Gambar 2. 21. 4 Masjid / Ruang Ibadah. (Sumber : <i>archnet.org</i>)</p>	489	Meliputi ruang doa, dan wudhu
Ruang Asrama	 <p>Gambar 2. 21. 5 Ruang asrama. (Sumber : <i>archnet.org</i>)</p>	1312	Meliputi 30 double Bedroom, 4 kamar individual, 2 dorm untuk 8 orang, foyer, dan ruang bermain
Ruang Makan	 <p>Gambar 2. 21. 6 Ruang makan. (Sumber : <i>archnet.org</i>)</p>	1153	Meliputi area makan berisi 100 pax, dan dapur

Sumber : Analisa Pribadi

Bangunan ini didominasi oleh fasad yang cenderung kaku dan persegi, di cat putih, yang dianggap mencolok dengan skala manusia dan warna putih menandakan unsur kekeluargaan dan keakraban didalamnya, meskipun dapat terbilang sangat rasional.

2.4.3. AC Milan Academy

Pusat olahraga ini dibangun pada tahun 1963, di sebuah bukit di ketinggian 300 meter, berjarak sekitar 50 kilometer dari kota Milan. Akademi ini terletak di dataran oasis hijau seluas 160 ribu meter persegi yang memiliki hutan cemara dan danau kecil dengan *view* yang menakjubkan untuk menjaga keseimbangan psikologis pemain, dimana ia terletak di antara kota Carnago, Cassano Magnago dan Cairate. Arah garis perbatasan di antara kota-kota itu melewati tengah-tengah ruang ganti Milanello.



Gambar 2. 18 Birdeye View AC Milan Academy

AC Milan Academy diciptakan sebagai akademi sepakbola bertaraf internasional, dengan dilatih oleh pelatih yang terkemuka, dan tentunya sudah lama berkecimpung di dunia sepakbola. AC Milan Academy dipandang sebagai pusat inovasi dan pengembangan pemain yang nantinya akan menciptakan suatu pemain bintang dan dapat memperkuat tim utama. Tujuan AC Milan academy adalah untuk mengembangkan metodologi yang terintegrasi langsung dengan klub AC Milan, melalui pedoman, kurikulum, materi khusus dari pelatih yang tentunya sehari – hari bekerja untuk Pendidikan dan olahraga perkembangan pemain.

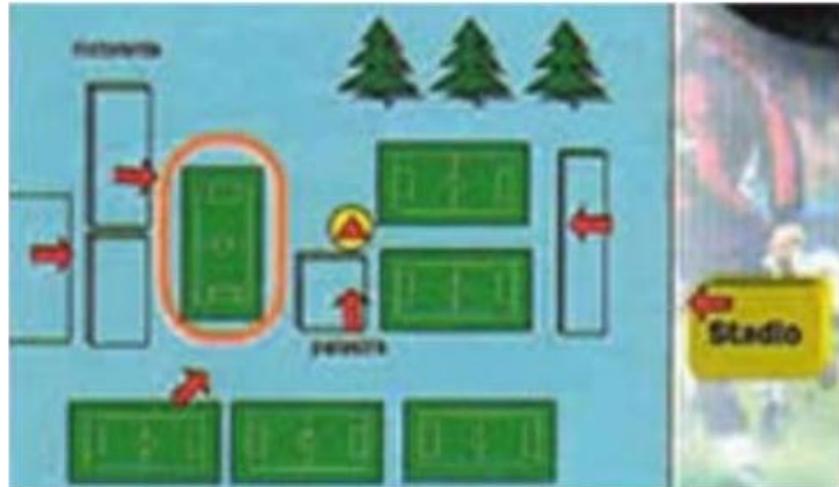
AC Milan Academy memiliki total kurang lebih 200 pemain muda yang terbagi atas 11 tim Bersama dengan total 16 pelatih. Milanello dikatakan dilengkapi dengan fasilitas olahraga paling lengkap di Italia. Berikut merupakan fasilitas yang terdapat di Akademi Sepakbola Milanello.

Tabel 2. 22 Fasilitas dan Luasan AC Milan Academy

Fasilitas	Keterangan Ruang	Luasan
Lapangan Olahraga	6 Lapangan Reguler	@45x90m
	Lapangan Sintesis	35 x 30
	Lapangan Indoor	42 x 24
Kantor Pengelola	R. Administrasi	
	R. Staff Pelatih	
	R. Pers	
Ruang Belajar	R. Multimedia	
	R. Komputer	
	R. Kelas	
Asrama	R. Tidur + Toilet	
Ruang Ganti	Loker	
	Shower	
	R. Pijat	
Ruang Fitness	<ul style="list-style-type: none"> • Luas ruang standar / ideal adalah 200 m² dengan kapasitas sekitar 40-45 pengguna. • Luas ruang minimum adalah 40 m² dengan kapasitas sekitar 12 pengguna 	
Fasilitas Kesehatan	Fasilitas kesehatan mudah di akses dari lapangan pertandingan.	
Stadion	Stadion digunakan untuk ujicoba.	
Jogging Track	Lintasan dengan lebar 6 meter disekeliling lapangan utama.	

Sumber : Analisa Pribadi

Sirkulasi di AC Milan Academy memiliki sistem yang pusatnya terletak pada lapangan utama, yang bertujuan untuk mempermudah sirkulasi pengguna, karena lapangan utama merupakan fasilitas primer / utama.



Gambar 2. 19 Siteplan AC Milan Academy

Untuk asrama, ruang ganti, gym, lapangan penunjang, dan lapangan *indoor* diletakkan tidak jauh dari lapangan utama. Sedangkan untuk bangunan kantor, tidak diletakkan berhubungan langsung dengan lapangan utama.