

## Pelatihan Teknik Dasar Sepakbola pada Mahasiswa PJKR SD FIKK UNM

Hasbunallah<sup>1</sup>, Ramli<sup>2</sup>, Akbar Sudirman<sup>3\*</sup>, Muhammad Harliawan

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar ; hasbunallah.as@unm.ac.id

<sup>2</sup> Universitas Negeri Makassar ; ramliunm@yahoo.com

<sup>3</sup> Universitas Negeri Makassar ; akbar.sudirman@unm.ac.id

<sup>4</sup> Universitas Negeri Makassar ; muhammad.harliawan@unm.ac.id

\* Akbar Sudirmani: akbar.sudirman@unm.ac.id

### Article History:

Received: 27 Aug 2023

Revised: 30 Aug 2023

Accepted: 01 Sept 2023

### Abstract:

*Knowledge and mastery of the basic techniques of playing soccer have not been fully mastered by PJKR SD students who have programmed football courses and some of them did not graduate so they cannot program advanced soccer courses. This is because the background or branch of each student varies and the frequency of face-to-face meetings in lectures is considered insufficient to master all the basic techniques in football, so students need additional time outside class hours such as practicing or repeating lecture material so they can adjust to their skills. Therefore, this training can at least provide a clear picture of the basic techniques in playing soccer and improve their skills in mastering the basic techniques of football. The methods used in this service are demonstration and lecture methods, so that through this training students can skillfully demonstrate basic football techniques ranging from simple basic techniques to more complex techniques.*

**Keywords:** exercise; basic technique; football; student

### Abstrak:

*Pengetahuan dan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola belum sepenuhnya dikuasai oleh mahasiswa PJKR SD yang telah memprogram mata kuliah sepakbola bahkan beberapa diantara mereka tidak lulus sehingga tidak bisa memprogram mata kuliah sepakbola lanjutan. Hal ini dikarenakan latar belakang atau kecabangan setiap mahasiswa beragam dan frekuensi jumlah tatap muka dalam perkuliahan dianggap kurang untuk menguasai segala Teknik dasar yang ada dalam sepakbola, sehingga mahasiswa butuh waktu tambahan diluar jam kuliah seperti Latihan atau mengulang-ulang materi perkuliahan agar dapat menyesuaikan dengan keterampilannya. Oleh karena itu melalui pelatihan ini paling tidak dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola dan meningkatkan keterampilannya dalam menguasai Teknik dasar sepakbola. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode demonstrasi dan ceramah, sehingga melalui pelatihan ini mahasiswa secara terampil memperagakan teknik dasar sepakbola mulai dari Teknik dasar yang sangat sederhana sampai pada Teknik yang lebih kompleks.*

**Kata Kunci:** latihan; teknik dasar; sepakbola; mahasiswa.

## Pendahuluan

Sepak bola merupakan permainan regu yang memerlukan kerjasama tim, tidak hanya itu saja, permainan ini sangat populer di kalangan masyarakat. Sepak bola adalah permainan tim yang sederhana dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sebaik-baiknya, karena salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak bola adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepak bola[1]. Untuk bermain sepakbola yang baik seorang atlet harus dibelaki dengan teknik dasar yang baik sehingga dapat memperoleh prestasi sesuai target yang dibutuhkan. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain speak bola[2].

Pembinaan dalam prestasi bidang olahraga di Indonesia menjadi perhatian utama dalam meraih prestasi Berbicara tentang prestasi maka pondasi peletakan dasar calon atlet adanya di bangku sekolah dasar melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani [3] Pengembangan prestasi olahraga sangat kompleks, sehingga perlukan proses yang panjang untuk menghasilkan suatu prestasi pada tingkat daerah maupun pada tingkat nasional bahkan internasional Proses latihan yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan serta ditunjang dengan kebutuhan dana yang cukup akan meningkatkan suatu prestasi olahraga yang kita inginkan dalam hal ini pengembangan harus dimulai dari pemassalan melalui pendidikan jasmani dan olahraga di tingkat sekolah dan dapat dilanjutkan pada pola pembinaan olahraga pada usia dini.

Pola pembinaan dan pengembangan olahraga di Indonesia menggunakan pola piramid yaitu dimulai dan pemassalan melalui sekolah-sekolah dan masyarakat, kemudian *talent scouting* (pemandu bakat), pembinaan spesialisasi cabang olahraga di club-club atau ssb, tahap pementapan prestasi, dan terakhir penghalusan prestasi (berprestasi Nasional dan Internasional). Undang-undang RI Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 5 yang berbunyi " Pembinaan dan pengembangan prestasi melibatkan olahraga muda potensi regenerasi" [4]. Berdasarkan pendapat tersebut maka pembinaan yang dimulai dari usia dini dapat membentuk atlet yang handal.

Pembinaan suatu prestasi tidak bisa terlepas dari penguasaan teknik dasar yang baik. Untuk mencapai prestasi yang baik dibutuhkan pembinaan yang baik pula. Untuk itu dibutuhkan suatu kegiatan yang berkesinambungan supaya lebih terarah pada tujuan suatu prestasi yang akan dicapai. Suatu prestasi tidak diperoleh dengan cara instan melainkan melalui latihan dan program yang baik serta faktor pendukung lainnya.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) UNM merupakan tempat untuk melakukan suatu pembinaan prestasi, paling banyak penyumbang atlet di kejuaraan-kejuaraan olahraga Sepakbola khususnya mulai dari tingkat daerah seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) sampai pada tingkat Nasional seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Terkhusus pada cabang olahraga sepakbola mahasiswa FIKK UNM tersebut juga memberikan kontribusinya pada tim-tim sepakbola yang ada di Sulawesi Selatan, beberapa mahasiswa FIKK UNM turut andil di kompetisi liga 3 sepakbola, bahkan tercatat beberapa mahasiswa FIKK UNM diantaranya Wasiat, Saiful, Adri, dan Agung Mannan bermain di liga 1 nasional yang tergabung di tim Juku Eja PSM Makassar dikenal dengan sebutan “Pasukan Ramang”.

Dari beberapa prestasi diraih oleh para mahasiswa tersebut, tidak lepas dari peranan atau pola pembinaan yang dilakukan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani dibangku sekolah sebagai fasilitator pertama yang memberi peletakan dasar kemampuan motorik bagi setiap anak. Ketekunan dan keuletan seorang guru Pendidikan Jasmani dalam memberikan materi pembelajaran sepakbola. Pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu proses yang berkelanjutan dalam suatu sistem pembelajaran. Secara sederhana komponen sistem yang terdapat pada pelaksanaan pembelajaran adalah terdiri dari : guru, siswa, bahan ajar, strategi pembelajaran, dan karakteristik siswa, serta evaluasi hasil pembelajaran. Komponen sistem tersebut merupakan suatu komponen yang saling berinteraksi dan terhubung untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah tentang proses dan hasil pembelajaran perlu adanya peningkatan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih variatif dan sesuai dengan karakter dan pola pentahapan belajar gerak guna pencapaian tujuan pembelajaran keterampilan teknik dasar sepakbola. Untuk mencapai tujuan pembelajaran atau suatu prestasi yang diinginkan, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran atau latihan dengan berbagai metode dan bentuk latihan agar bahan materi ajar atau latihan teknik dasar sepakbola yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Oleh karena itu mahasiswa PJKR Ke-SD-an FIKK UNM merupakan generasi penerus sebagai guru penjas nantinya setelah menyelesaikan study minimal starata 1 (S1). Sehingga mereka harus memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan membekali dirinya dengan keterampilan-keterampilan Teknik dasar cabang olahraga yang ada di kurikulum sekolah, khususnya Teknik dasar sepakbola. Mata kuliah sepakbola di jurusan PJKR Ke-SD-an sifatnya wajib, sehingga setiap mahasiswa memang dituntut agar dapat menguasai Teknik dasar sepakbola. Dengan demikian nantinya mahasiswa dapat menjadi seorang guru yang *professional*, menerapkan metode-metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan kondisi siswa dan keadaan sekolah, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dan menjalankan perannya sebagai fasilitator pertama atas lahirnya atlet-atlet berbakat ditanah air Indonesia khususnya di Sulawesi Selatan.

## Metode

Pemecahan masalah tersebut dapat ditempuh dengan cara memberikan pembinaan berupa aplikasi langsung di lapangan kemudian di selingi dengan teori-teori yang mendukung gerakan yang dilakukan, yang pada dasarnya tidak terlepas dari teori yang sudah diakui keabsahannya. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode demonstrasi dan ceramah. Mahasiswa diberikan penjelasan terlebih dahulu terkait metode dril yang akan dilakukan, selanjutnya didemonstrasikan, kemudian dilakukan secara mandiri dan berkelompok. Beberapa hasil penelitian yang telah membuktikan keberhasilannya dalam menerapkan metode Latihan drill untuk meningkatkan kemampuan ataupun keterampilan Teknik dasar sepakbola, seperti penelitian yang dilakukan di SSB Sheva Sukakersa Sukabumi hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada teknik dasar keterampilan passing sepak bola dengan menerapkan metode Latihan drill [5]. Metode drill shooting yang digunakan meningkatkan teknik shooting pada siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu [6]. Metode drill dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro [7]. Adanya pengaruh signifikan latihan menggunakan metode drill long pass terhadap ketepatan long pass Akademi Arema usia 14 tahun [8].

## Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan berkaitan dengan Latihan Teknik dasar sepakbola seperti bola, kuns, peluit, meteran, dll. Pelatihan ini diikuti oleh Mahasiswa PJKR SD sebanyak 35 orang, 27 diantaranya mahasiswa laki-laki dan 8 orang mahasiswa perempuan. Pelatihan ini mendapat respon yang positif dari mahasiswa ditandai dengan antusias mereka selama mengikuti latihan dan angket yang diperoleh melalui kepuasan saat melakukan pelatihan. Bukti pendukung yang lain dapat dilihat dari prestasi yang diperoleh mahasiswa melalui kejuaraan ditingkat provinsi dan tingkat nasional. Latihan ini memperkenalkan Teknik dasar sepakbola melalui demonstrasi dan mahasiswa memperagakan secara langsung. Beberapa variasi Latihan diterapkan mulai yang sifatnya individu sampai yang dilakukan secara berkelompok, sehingga dril-dril Teknik dasar dilakukan dengan penuh semangat dan motivasi untuk menguasai teknik dasar sepakbola dan meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepakbola. Sehingga melalui pelatihan ini mereka dapat meningkatkan pemahaman dan penguasaan keknik dasar dalam permainan sepakbola.

## Diskusi

Sepak bola merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani yang juga merupakan komponen-komponen dari pendidikan secara keseluruhan yang

mengutamakan aktivitas jasmani serta unsur menyenangkan dan banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat [9]. Pelatihan ini menyajikan 7 dari 10 materi Teknik dasar sepakbola diantaranya latihan menendang, passing, mengontrol, menggiring, menyundul, leparan kedalam, dan Teknik kipper [10]. Teknik dasar merupakan modal utama dalam sepakbola, karena dengan keterampilan Teknik dasar yang bagus dapat mendukung prestasi [11]. Keberhasilan atau keterampilan dalam melakukan Teknik dasar dalam permainan sepakbola tentunya harus didukung oleh kondisi fisik yang prima sesuai dengan karakter atau posisi pemain dalam permainan, selain fisik tentunya motivasi juga turut menentukan penampilan atlet dan faktor-faktor lainnya [12]. Latihan dilakukan dengan berpedoman pada prinsip dasar jumlah frekuensi minimal Latihan sehingga dapat memberikan dampak secara signifikan yaitu Latihan dilakukan minimal 16 kali pertemuan [13]. Kemampuan mahasiswa peserta pelatihan bervariasi, diantara mereka ada yang cukup mudah menyesuaikan dengan Teknik yang diajarkan dan ada pula yang memerlukan pengulangan beberapa kali untuk dapat terampil dalam melakukan Teknik-teknik dasar tertentu seperti passing tepat sasaran, mengontrol bola dan *heading* yang tentunya memang memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibanding dengan Teknik dasar yang lain. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan motorik setiap mahasiswa yang berbeda-beda, begitupun metode Latihan yang diterapkan turut menentukan dari keberhasilan setiap mahasiswa dalam melakukan Teknik dasar sepakbola. Kemampuan motorik kasar didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot besar atau sebagian besar atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan anak itu sendiri [14]. Sejalan dengan hasil penelitian diungkapkan bahwa kemampuan motorik memberikan kontribusi terhadap kemampuan teknik dasar pemain Sekolah Sepakbola [15]. Hasil penelitian sejalan membuktikan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan motorik rendah efektif diberikan Latihan atau pendekatan pembelajaran menggunakan metode dril, sedangkan mahasiswa dengan kemampuan motorik tinggi lebih efektif jika dilatih dengan pendekatan pembelajaran menggunakan metode taktis [16].

## Kesimpulan

Melalui pelatihan ini mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman lebih baik tentang teknik dasar sepakbola, meningkatkan motivasi dan manfaat bagi mahasiswa tentang pelatihan teknik dasar permainan sepakbola, meningkatkan keterampilan Teknik dasar bermain sepakbola bagi setiap mahasiswa, selain itu dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan agar senantiasa memperhatikan dan mengembangkan olahraga sepakbola di kalangan mahasiswa.

## Pengakuan/Acknowledgements

Terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang memfasilitasi atas

terlaksananya Program Kemitraan Masyarakat (PkM) ini termasuk Pimpinan Universitas Negeri Makassar, Ketua LP2M, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNM, dan seluruh anggota tim dalam PKM ini serta seluruh mahasiswa yang terlibat dan bersedia menjadi peserta dalam Program Kemitraan Masyarakat (PkM) Pelatihan Teknik Dasar Sepak bola.

## Daftar Referensi

- [1] A. S. Nosa and M. Faruk, "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang," *J. Prestasi Olahraga*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2013.
- [2] & A. Dipiarsa, Yunus, "Analisis Gerak Pada Shooting Menggunakan Punggung Kaki Dalam Olahraga Sepak Bola (Studi Kasus Pada Sekolah Sepakbola Putra Arema U-15)," *J. Sport Sci. Heal.*, vol. 2, no. 2, pp. 137–144, 2020.
- [3] I. Iyakrus, "Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi," *Altius J. Ilmu Olahraga dan Kesehat.*, vol. 7, no. 2, Jun. 2018, doi: 10.36706/ALTIUS.V7I2.8110.
- [4] UU RI, "UU RI Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional," 2005.
- [5] D. Al Anshar, "Pengaruh Metode Drill terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa," Jul. 2018.
- [6] R. S. Istofian and F. Amiq, "Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun," *J. Kepeleatihan Olahraga*, vol. 1, no. 1, 2016.
- [7] F. Aprianova and I. Hariadi, "Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun," *Indones. Perform. J.*, vol. 1, no. 1, Jun. 2017, doi: 10.17977/UM077V1I12017P.
- [8] A. D. Ganyarsyah and M. Supriatna, "Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun," *Indones. Perform. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 27–32, Jun. 2019, doi: 10.17977/UM077V3I12019P27-32.
- [9] A. Atiq and K. S. Budiyanto, "Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola untuk Atlet Pemula," *Gelangg. Olahraga J. Pendidik. Jasm. dan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 15–22, Oct. 2020, doi: 10.31539/JPJO.V4I1.1482.
- [10] K. C. A. Kusuma, *Kepeleatihan Sepak Bola Teori dan Praktik*. PT RajaGrafindo Persada, 2019.
- [11] M. Irfan *et al.*, "Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola," *J. Patriot*, vol. 2, no. 3, pp. 720–731, Sep. 2020, doi: 10.24036/PATRIOT.V2I3.664.
- [12] Weda, "Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola," *J. Pendidik. Kesehat. Rekreasi*, vol. 7, no. 1, 2021.
- [13] Harsono, *Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset, 2018.

- 
- [14] M. (MARIA) HIDAYANTI, "Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Permainan Bakiak," *J. Pendidik. Usia Dini*, vol. 7, no. 1, pp. 195–200, Apr. 2013.
- [15] I. Y. Naldi and R. Irawan, "Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang," *J. Performa Olahraga*, vol. 5, no. 1, pp. 6–11, Jun. 2020, doi: 10.24036/JPO133019.
- [16] R. H. Dhona, "Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Menggunakan Metode Taktis Dan Drill Terhadap Keterampilan Passing Bolavoli Ditinjau Dari Kemampuan Motorik," 2011.