

**PELATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA PADA ATLET PEMULA U12  
DI SSB EAGLE SIDOHARJO KABUPATEN PACITAN**

**Ridha Kurniasih Astuti<sup>1)</sup>, Tifano Febby Alfandi<sup>2)</sup>**

<sup>1,2</sup> STKIP PGRI Pacitan

email korespondensi: [ridhkurnia@gmail.com](mailto:ridhkurnia@gmail.com)

**Abstrak**

*Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi: 1) membantu latihan atlet pemula terutama teknik dasarnya, 2) meningkatkan keterampilan dasar sepakbola pada atlet pemula. Tahapan yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan adalah: 1) melakukan survey lokasi, situasi, dan kondisi awal, 2) koordinasi dengan pelatih SSB Eagle Sidoharjo, 3) memberikan sosialisasi secara lisan dan praktik pada atlet pemula, 4) melaksanakan tahap kegiatan hari pertama dan pola latihan 1, 5) melaksanakan tahap kegiatan hari kedua dengan pola 2, 6) evaluasi. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi yang arahnya untuk edukasi pentingnya latihan rutin dan kesadaran diri dalam mengikuti latihan dalam pencapaian prestasi olahraga. Setelah itu juga dilakukan pendampingan untuk atlet dalam menerapkan pola latihan terstruktur yang sebelumnya telah kita contohkan. Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan PETA/lapangan KODIM 0801. Hasil dari kegiatan ini adalah atlet antusias dalam mengikuti kegiatan dan bisa dengan mudah memahami alur dan pola yang telah dijelaskan. Kegiatan ini menggunakan dua pola latihan yang masing-masing pola memiliki tingkat kesulitan masing-masing yang harus dipahami dan dilaksanakan oleh atlet pemula sebagai peserta latihan.*

**Kata Kunci:** Latihan, Olahraga, Sepakbola

**PENDAHULUAN**

Olahraga saat ini merupakan gaya hidup sehat yang sudah disadari oleh sebagian masyarakat. Tidak hanya usia muda tetapi untuk segala usia berdasarkan jenis dan porsi olahraga itu sendiri. Namun pada hakikatnya olahraga itu sendiri menurut kajiannya dibagi menjadi beberapa pembahasan diantaranya olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan, dan olahraga prestasi. Melihat tentang olahraga prestasi tentu kita tidak sebatas tentang hobi melainkan pembinaan prestasi itu sendiri secara intens. Pembinaan prestasi dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten didalam olahraga itu sendiri. Pemanduan bakat dan pembinaan prestasi dilakukan sejak usia dini sesuai dengan tahapan usianya. Lebih spesifik yang akan kita bahas dalam hal ini adalah tentang cabang olahraga sepakbola. Sepakbola yang merupakan salah satu olahraga populer untuk semua usia. Namun dalam perkembangannya masih banyak anak-anak yang melakukan teknik olahraga tersebut bukan berdasarkan teknik yang benar tetapi hanya melakukan gerakan yang sering mereka lihat yang terkadang tidak sesuai dengan teknik. Melihat fenomena seperti itu tentu kita sebagai orang yang berada dalam lingkaran keolahragaan memiliki peran untuk membenahi teknik pada anak-anak dalam berlatih sepakbola disekitar kita maupun yang masih dalam jangkauan kita. Hal ini bertujuan agar keterampilan anak dalam bermain sepak bola tidak hanya sebatas bermain tanpa teknik tetapi bermain dengan teknik yang benar dan pengembangan yang sesuai.

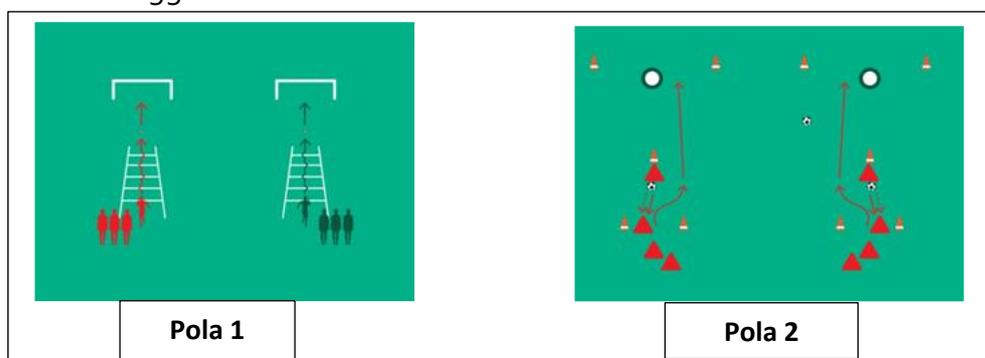
Menurut Muhajir (2016: 5) sepakbola merupakan permainan menyepak bola dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari kemasukan bola serta pemain dapat menggunakan seluruh anggota badan kecuali bagian lengan. Pendapat lain dikemukakan bahwa sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan sesuai aturan FIFA yaitu dengan mencetak gol lebih banyak daripada kebobolan (Danurwinda, 2017: 5). Seluruh perturan dalam permainan sepakbola secara resmi diatur oleh FIFA melalui bidang khusus yang menangani perwasitan. Pertandingan sepakbola secara resmi diatur dengan 17 peraturan yang telah disepakati dan tercantum pada buku panduan laws of the game. Buku panduan tersebut mengalami revisi setiap musim untuk memperbaiki peraturan dan menambahkan sentuhan teknologi untuk menciptakan permainan yang lebih sportif dan menarik.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi, 1) Ceramah, yang bertujuan untuk memberikan penjelasan dan sosialisasi secara lisan terkait materi yang akan dijadikan bahan kegiatan serta tujuan dan manfaatnya, 2) Demonstrasi, yang bertujuan memberikan contoh bentuk kegiatan secara praktik agar atlet pemula lebih mudah memahami dan mampu melaksanakan rangkaian gerakan dan kegiatannya.3) Edukasi, untuk lebih memahami mengapa pola-pola itu diberikan pada salah satu sesi latihan rutin mereka, 4) Pendampingan, pendampingan dalam hal ini agar pola yang diterapkan dapat dilaksanakan secara berulang-ulang dilain waktu ketika mereka latihan. Kegiatan ini ditujukan untuk atlet pemula SSB Eagle Sidoharjo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu kedua dan ketiga bulan Desember 2022. Tepatnya hari minggu tanggal 11 Desember 2022 dan Minggu 18 Desember 2022. Tempat kegiatan yaitu dilapangan PETA/lapangan KODIM di Kabupaten Pacitan. Adapun kegiatan ini memiliki tujuan untuk memberikan pengetahuan melalui latihan dengan pola yang telah ditentukan. Pemahaman atlet tentang dasar sebuah cabang olahraga terkait teknik dasar yang benar. Pada kegiatan ini menggunakan dua sesi model latihan.



Gambar 1. Pola Latihan Dasar

Pola diatas merupakan salah satu cara untuk memberikan model latihan teknik dasar untuk atlet pemula di SSB Eagle Sidoharjo. Pola diatas selain memberikan pemahaman terkait teknik dasar juga melatih kelincahan. Model latihan yang bervariasi diharapkan memberikan warna baru dan semangat baru untuk atlet pemula dalam berlatih. Setiap pola yang diterapkan akan dilakukan pengulangan gerakan dan akan dievaluasi pada setiap akhir latihan. Adapun cara bermain pola 1 adalah sebagai berikut. Pola 1: Organisasi : (1) Buat 2 jalur dengan cones dan gawang kecil seperti di gambar; (2) Bagi pemain menjadi 2 kelompok. Pelaksanaan yang terdiri dari: (a) Pemain melakukan variasi gerakan koordinasi zig zag dengan rintangan cones; (b) Setelah itu pemain mendribble bola sejauh 3-4 m, lalu melakukan passing ke gawang kecil; (c) Setelah passing segera pemain berbalik lari ke kelompoknya untuk melakukan tos agar pemain berikutnya bisa melakukan hal yang sama; dan (d) Tim yang paling cepat menyelesaikan adalah pemenangnya.

Pola 2: Organisasi: Buat 2 area latihan seperti gambar Bagi pemain menjadi 2 tim. Pelaksanaan: a. Pemain melakukan passing ke pemain antrian, kemudian pemain tersebut berlari mendatangnya. b. Pemain antrian harus melakukan sentuhan pertama menjauhi lawan, siap untuk dribble kemudian shooting ke gawang. Perlu kita ketahui bersama bahwa pola yang kami berikan adalah beberapa rangkaian pola yang tujuannya untuk memberikan variasi model pada latihan rutin atlet pemula, masing-masing pola memiliki tujuan dan manfaat yang berbeda. Menurut Budiwanto, (2012: 16) latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Sehingga dalam melakukan latihan atlet harus mampu bersikap positif terhadap proses dan rencana capaian, dan hal ini perlu kita berikan penyegaran suasana latihan dengan ditambahkan model-model yang berbeda disalah satu sesi dalam waktu tertentu. Pola latihan tersebut dapat digunakan secara berulang dilain waktu ketika dibutuhkan dan masih relevan dengan indikator pengembangan latihan yang digunakan oleh SSB tersebut. Selain digunakan di SSB tersebut pola latihan yang tertera diatas juga dapat digunakan di luar SSB dengan tingkat usia anak yang sama.

## **KESIMPULAN**

Latihan teknik pada olahraga merupakan hal yang sangat penting dan mendasar. Hal ini karena pemahaman dasar yang dimiliki oleh atlet pemula akan menjadi bekal yang akan terus digunakan pada prosesnya yang akan datang. Untuk itu maka perlu adanya pembenahan ataupun latihan yang arahnya mematangkan secara teknik dasar yang benar sebelum menuju ke tahapan berikutnya. Untuk itu maka dalam proses latihan perlu adanya variasi yang sifatnya menyenangkan namun tetap tepat pada sasaran dan tujuan. Kedisiplinan dan keseriusan dalam berlatih menjadi yang utama agar tercipta suasana latihan yang kondusif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Emral. 2017. Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana.

Hadari Nawawi, (2003) Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Bisnis yang Kompetitif, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.

Hidayat, Syarif. 2014. Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu