

# PELATIHAN TEKNIK DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SMA NEGERI I TOMOHON

Jemmi Mangindaan

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

## *Abstrak*

*Based on the results of observations in the field of the many problems in this training activity, the problem is how to develop the skills of students about the sport of soccer games. The lack of development of student achievement in sports is due to, among other things, the lack of knowledge and understanding of students about the sport of soccer games and the lack of interest and talent development of students about the sport. The purpose of implementing training activities is to educate students as novice athletes to be able to master branch skills, especially football. The target audience in this service are students of SMA Negeri I Tomohon, whose achievements are very potential to be fostered and developed. Based on the results of the activity evaluation, it can be concluded that this training has a positive impact and opens the participants' insight to be able to improve their mastery of soccer skills.*

**Kata kunci:** Olahraga, Pelatihan, Sepak Bola.

## 1. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga di Indonesia saat ini menunjukkan kemajuan yang sangat pesat. Prestasi olahraga yang pada mulanya dianggap mustahil untuk dicapai, sekarang telah menjadi mudah bahkan ada atlet dapat melampauinya. Hal ini disebabkan oleh karena adanya kemajuan Iptek serta penerapannya khususnya dalam bidang olahraga sehingga membawa dampak yang positif dalam upaya pencapaian prestasi dari pada atlet.

Namun berbicara tentang prestasi olahraga bangsa Indonesia, tidak bisa kita pungkiri secara Internasional kita masih tertinggal jauh, oleh karena itu sudah sewajarnya kalau kita memiliki suatu landasan strategi dan mempunyai sasaran prestasi olahraga setingkat Internasional.

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga setingkat Internasional, maka diperlukan usaha yang sungguh-sungguh, terpadu dan dilakukan sedini mungkin agar supaya pada saat atlet memasuki usia emas dia mampu berprestasi sesuai dengan sasaran yang telah ditargetkan.

Sekolah menengah atas (SMA) merupakan salah satu wadah yang berfungsi sebagai tempat anak-anak belajar berbagai keterampilan suatu cabang olahraga. Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesegaran

jasmani, keterampilan, ketangkasan, perkembangan emosi dan sosial anak didik yang mana merupakan dasar untuk perkembangan dan pembinaan prestasi yang tinggi. Dengan demikian, apabila pendidikan jasmani dan olahraga dilaksanakan dengan benar, maka sekolah merupakan penunjang utama dalam berhasilnya program pembinaan prestasi, khususnya dalam cabang olahraga permainan sepak bola.

Untuk dapat meningkatkan cabang olahraga permainan sepak bola, maka perlu melaksanakan pemasalan sampai ke pelosok-pelosok daerah tidak terkecuali sampai kesekolah-sekolah yang merupakan sumber atlet yang sangat potensial untuk dibina dan dikembangkan prestasinya. SMA Negeri I Tomohon yang terletak di Kota Tomohon mempunyai potensi untuk dikembangkan mengingat sekolah tersebut pernah mengorbitkan pemain yang handal ditingkat daerah Sulawesi Utara.

Permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan ini merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat di seluruh dunia, bahkan di Indonesia cabang ini sudah masuk sampai ke pelosok-pelosok desa akan tetapi prestasi cabang olahraga sepak bola belum seperti yang diharapkan.

Untuk dapat bermain sepak bola secara baik sebenarnya banyak faktor yang turut menentukan dan sangat kompleks, karena faktor yang satu dengan yang lain sangat erat hubungannya dan sukar untuk dipisahkan. Namun faktor penguasaan akan tehnik-tehnik dasar dari setiap pemain perlu dimiliki dalam permainan sepakbola. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Savin dan Sushkov (1994) bahwa setiap pemain harus menguasai dan memelihara tehnik-tehnik yang dimilikinya sebagai seorang pemain. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Soekarman (1987) bahwa penguasaan tehnik merupakan modal dasar selain fisik. Tanpa menguasai hal tersebut mustahil seorang pemain dapat mencapai tingkat permainan yang tinggi. Adapun tehnik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola menurut Arma Abdulah (1981) dan Remmy. M (1992) adalah sebagai berikut.

1. Menendang (kicking),
2. Menghentikan atau Mengontrol (stopping ),
3. Menggiring (dribbling),
4. Menyundul (heading),
5. Merampas (tacling),
6. Lemparan Kedalam (trow – in)
7. Penjaga Gawang (Goal Keeping).

Dibawah ini akan dijelaskan beberapa tehnik Menendang, Menghentikan, dan Menggiring bola dalam permainan Sepakbola.

### **Menendang (kicking)**

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbolayang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal).

Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya tehnik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek.

Analisis gerakanya adalah sebagai berikut :

1. Badan menghadap sasaran di belakang bola.
2. Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
3. kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
4. setelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakan lanjutan).

Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya tehnik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek.

Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
2. kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadapkedalam.
3. kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan kedepan.
4. Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola.
5. Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

b. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting.

Analisis gerakanya sebagai berikut :

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadapkedepan / sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dsan tepatpada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat kearah sasaran.

### **Menghentikan Bola (Stopping)**

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing.

Analisis gerakanya sebagai berikut :

1. Posisi badan segaris dengan datangnya bola.
2. Kaki tumpu mengarah pada boladengan lutut sedikit ditekuk.
3. Kaki penghenti diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kakidijulurkan kedepan segaris dengan datangnya bola.
4. Bola menyentuh kaki persis dibagian dalam/mata kaki.
5. Kaki penghenti mengikuti arah bola. Untuk teknik menghentikan bola masih terdapat banyak cara yang dapat dilakukan diantaranya yaitu menggunakan Punggung kaki, Paha, Dada, serta Kepala apabila memungkinkan.

### **Menggiring Bola**

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus – putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

1. Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
2. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
3. Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan.
4. Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai
5. Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.

6. Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi ke lapangan

### **2. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan pada hasil pengamatan di lapangan dari sekian banyak masalah dalam kegiatan pelatihan ini, maka masalahnya tertuju pada bagaimana membina keterampilan dari pada siswa tentang olahraga permainan sepak bola. Kurang berkembangnya prestasi siswa dalam olahraga ini disebabkan antara lain kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa tentang olahraga permainan sepak bola dan kurangnya pengembangan minat dan bakat dari pada siswa tentang olahraga tersebut.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pelatihan adalah untuk mendidik para siswa sebagai atlet pemula untuk mampu menguasai keterampilan cabang olahraga permainan khususnya sepak bola. Khalayak sasaran dalam pengabdian ini adalah siswa-siswa SMA Negeri I Tomohon yang sangat potensial untuk dibina dan dikembangkan prestasinya. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif serta membuka wawasan para peserta untuk dapat meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga sepak bola.

### **3. METODELOGI PELAKSANAAN**

Metode pembinaan yang digunakan adalah ceramah, pelatihan, demonstrasi.

### **4. HASIL PELAKSANAAN**

Luaran Kegiatan

Setelah kegiatan pengabdian ini dievaluasi ternyata peserta pelatihan memberikan respons yang positif dan hasilnya menunjukkan bahwa:

- a. Semua peserta pelatihan dinyatakan berhasil dengan tingkat kemampuan penguasaan keterampilan di atas 70 %.
- b. Siswa-siswa yang sudah memiliki kemampuan keterampilan yang baik menjadi perhatian pelatih dalam membuka wawasan para siswa sebagai atlet pemula untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga permainan sepak bola.

Hasil Kegiatan

Kemampuan yang diperoleh peserta pelatihan dapat dilihat melalui bertambahnya keterampilan dalam pelatihan tehnik dasar sepak bola.

#### Faktor-Faktor Kondisiner

Faktor pendorong : Semangat, kemauan yang dimiliki peserta dan kerja sama yang baik antara pelatih/pembina dengan peserta.

Faktor penghambat : Dalam praktek ada juga peserta yang kurang serius, dalam mengikuti pelatihan dan kehadiran pesertapun yang tidak tepat waktu.

#### 5. KESIMPULAN

- a. Pelatihan ini memberi dampak positif kepada siswa-siswa peserta dalam meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga permainan sepak bola selaku atlet pemula.
- b. Dengan keterampilan yang diperoleh membuka wawasan para peserta untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga permainan sepak bola.
- c. Adanya kesempatan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga permainan sepak bola.

#### Saran

- a. Pelatihan seperti ini perlu dilanjutkan oleh LPM UNIMA sebagai wujud kepedulian terhadap pencarian bibit olahragawan melalui sekolah-sekolah.
- b. Pelatihan ini juga perlu dievaluasi terus-menerus agar tetap terkontrol untuk kelanjutannya.

#### 6. REFERENSI

- Arma Abdullah. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. PT Sastra Hudaya, Jakarta
- Remmy, M. 1992. Olah Raga Pilihan Sepak Bola.
- Sarvin dan Sushkov. 1994. Foot Ball Skill and Tactics. Foreign Languages Publishing House Moskow.
- Soekarman, R. 1987. Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlit. PT Inti Idayu Press, Jakarta.