



## Pelatihan model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai

Adam Mappaompo<sup>1</sup>, Arifuddin Usman<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** Devotion to the public was in implementing in the form of the introduction of training and knowledge of the game for warming in football sport branch 1 sinjai senior high schools students This event is aimed to: (1) to memberikan knowledge of heating state sma sinjai 1 for students, (2) to know enthusiastic and response students in training model heating in football sport branch of state sma sinjai students 1, (3) to understand the extent of understanding of state sma sinjai students 1. In following training, (4) to know the program in following training on heating in football game model. Program activities devotion to the community is separated into two main activities which were activities description in the theory was conducted over one days from today, explain about the pemaasan model in football and the activity of the practice of , done for 5 days. The results of devotion to people show that (1) The participants will receive training to the topic on model game for heating in football sport branch well and capable of being practiced. (2) All participants were able to increase in your knowledge preparation, exercise procedure , the assessment of a tip exercise that will be done. (3) The students meningkatn knowledge of state sma 1 sinjai about the title, minutes, players, an objective in every form of play for heating in football sport branch . (4) Para beneficiaries realized that the subjects given could further the participants the donations could be realized that matter their which is particularly beneficial for the students 1 sinjai public senior high schools.

**Keywords:** game for warming, football, senior high schools students

### I. PENDAHULUAN

#### A. Analisis Situasi

Pencapaian tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana, aktivitas belajar serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut di atas harus diperhatikan, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan sukses, sehingga tujuan yang diharapkan akan tercapai.

Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran.

Pembelajaran permainan sepakbola di sekolah Menengah Atas, tidak ada salahnya seorang guru memberikan pemanasan pada siswanya dalam bentuk pemanasan lari mengelilingi lapangan, kemudian dilanjutkan gerakan peregangan (gerakan statis), dan gerakan dinamis. Bentuk pemanasan seperti ini tentu memberikan kesan pada siswanya.

Latihan pemanasan yang diberikan akan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan reflek, juga untuk mencegah kejang otot dan pegal-pegal pada keesokan harinya. Pemain hendaknya melakukan pemanasan secukupnya sampai berkeringat, yang berarti suhu otot sudah menghangat. Latihan ini memerlukan waktu sekitar 15 sampai 30 menit tergantung pada suhu, kelembapan udara dan kondisi umum lingkungan di sekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat siswa dalam mengikuti pembelajaran permainan sepakbola khususnya di SMA Negeri 1 Sinjai agar merasa senang, tidak bosan, membuat aktif bergerak dan dapat menunjang peningkatan keterampilan serta kebugaran jasmani siswa. Maka sangat dilakukan pelatihan pemanasan dalam bentuk bermain sepakbola bagi siswa sekolah SMA Negeri 1 Sinjai.

#### B. Permasalahan Mitra

Pengetahuan dan pemahaman tentang permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola secara teknis belum diketahui oleh pemain SMA Negeri 1 Sinjai. Kebanyakan hanya mengetahui pemanasan yang umum. Oleh karena itu, melalui pelatihan ini dapat memberikan gambaran serta pengetahuan tentang



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**ISBN: 978-623-7496-01-4**

permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola.

Tujuan dari kegiatan ini adalah:

1. Untuk memberikan pengetahuan tentang pemanasan bagi siswa SMA Negeri 1 Sinjai.
2. Untuk mengetahui antusias dan respon para siswa dalam pelatihan model pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola pada siswa SMA Negeri 1 Sinjai.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa SMA Negeri 1 Sinjai. dalam mengikuti pelatihan.
4. Untuk mengetahui adanya perubahan dalam mengikuti pelatihan tentang model permainan pemanasan dalam sepakbola.

## II. METODE PELAKSANAAN

Adapun materi pelatihan Enam Bentuk Permainan Untuk Pemanasan Dalam Cabang Olahraga Sepakbola, yaitu:

### A. *Kaki Berdansa*

1. Pemain: Bebas (boleh berpasangan).
2. Menit: 10-15 menit.
3. Tujuan: Melatih keterampilan mengumpan dengan satu dan dua sentuhan dalam melatih sentuhan.
4. Persiapan: Siapkan arena latihan seluas 30 kali 40 meter, tandai dengan garis pembatas. Mainkan secara berpasangan dengan sebuah bola untuk tiap pasangan. Masing-masing pasangan berada dalam arena, dipisahkan pada jarak sekitar 2 hingga 3 meter.
5. Prosedur: Tiap pasangan saling mengumpan, menggunakan kaki bagian dalam atau luar sembari melakukan gerakan disepul arena. Mereka harus terus bergerak begitu permainan dimulai-tidak diperkenankan menendang bola lalu diam tanpa gerakan. Masing-masing hendaknya berusaha menjaga jarak 2 sampai 3 meter saat melakukan gerakan dan mengumpan, hanya diperbolehkan mengumpan dengan satu dan dua sentuhan. Mainkan 10 sampai 15 babak masing-masing selama 1 menit, diselingi istirahat sebentar.
6. Penilaian: Tiap pasangan terus menghitung jumlah tendangan dalam tiap babak. Yang melakukan tendangan terbanyak mendapat poin; urutan kedua mendapat poin. Pasangan yang mengumpulkan poin terbanyak dalam semua babak dinyatakan menang.
7. Tip latihan: Umpan yang cermat, kontrol bola yang baik dan kejelasan pandangan di sekitar arena permainan adalah faktor-faktor yang sangat menentukan untuk bisa bermain bagus. Jika mungkin, pemain hanya mengumpan dengan satu sentuhan saja. Luas arena tergantung pada jumlah, usia dan kemampuan pemain. Sepuluh sampai 12

pasang pemain bisa berlatih dengan leluasa dalam arena seluas 30 kali 40 meter. Jika perlu diperluas lagi untuk lebih banyak pasangan.

### B. *Adu Jugling*

1. Pemain: Bebas (beberapa grup, masing-masing 3).
2. Menit: 5-10.
3. Tujuan: Menghangatkan suhu otot sebelum memulai latihan lanjutan dan memperbaiki kontrol bola.
4. Persiapan: Siapkan arena latihan seluas kira-kira 10 kali 15 meter untuk tiap grup, tandai dengan garis pembatas. Masing-masing grup menggunakan sebuah bola.
5. Prosedur: Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin diudara dengan menggunakan kaki, paha, dada, dan kepala tetapi bukan dengan lengan dan tangan. Tiap pemain hanya diperbolehkan melakukan paling banyak tiga kali sentuhan bola sebelum melepasnya.
6. Penilaian: Pemain yang menjatuhkan bola ke tanah atau menyebabkan bola ke luar arena di kenai 1 poin penalti. Pemain yang dikenai poin penalti paling sedikit dinyatakan menang.
7. Tip Latihan: Unsur penting yang diperlukan untuk kecermatan mengontrol bola adalah rasa percaya diri, konsentrasi dan teknik yang tepat. Pemain pemula sering kurang percaya diri, akibatnya kaku dan tegang dalam bermain. Ingatkan mereka untuk selalu bersikap santai dan menarik permukaan badan yang tersentuh bola. Dengan begitu, bola lebih mudah dikontrol. Permainan ini bisa dibuat lebih sulit dengan mengurangi jumlah sentuhan bola yang diperkenankan atau dengan menyuruh pemain melakukan ball juggling sembari jogging disepul arena.

### C. *Adu Nutmeg*

1. Pemain: Bebas (dua tim).
2. Menit: 10 (dua kali 5 menit).
3. Tujuan: meningkatkan suhu otot dan menghangatkan badan sebelum memulai latihan lanjutan, meningkatkan keterampilan menggiring bola di sektor yang sempit.
4. Persiapan: Siapkan arena latihan seluas kira-kira 25 kali 30 meter, tandai dengan garis pembatas. Tempatkan pemain Tim 1 secara bebas dalam arena dengan kedua kaki tegak dan meregangkan selebar 0,5 sampai 1 meter. Tempatkan pemain Tim 2 di luar arena, masing-masing dengan sebuah bola.
5. Prosedur: Pemain Tim 2 menggiring bola memasuki arena dan berusaha sebanyak mungkin melewati bola, menerobos selangkangan kaki pemain Tim 1 selama lima menit (manuver ini dikenal dengan "nutmeg"). Pemain Tim 1 harus tetap berdiri di tempat dengan kaki tegak dan meregang. Penggiring



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL**  
**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**  
**ISBN: 978-623-7496-01-4**

bola (dribbler) tidak diperbolehkan melakukan nutmeg dua kali berturut-turut pada orang sama. Pada babak kedua, kedua tim saling berganti peran.

6. Penilaian: Tiap pemain menghitung jumlah nutmeg yang telah dilakukannya. Jumlah nilai semua pemain digabung sebagai nilai tim. Tim dengan jumlah nilai tertinggi dinyatakan menang.
7. Tip latihan: sesuaikan luas arena dengan jumlah pemain. Ingatkan dribbler untuk selalu menegakkan kepala agar bisa melihat sekeliling arena secara optimal.

*D. Menggiring Bola Keliling Lingkaran*

1. Pemain: Bebas (dua tim).
2. Menit: 10 (dua kali 5 menit).
3. Tujuan: Meningkatkan kebugaran dan memperbaiki kecepatan menggiring bola.
4. Persiapan: Siapkan arena latihan berupa lingkaran berdiameter 20 sampai 25 meter. Tiap pemain berpasangan dengan pemain dari tim lawan. Pasangan diberi nomor, menggunakan sebuah bola dan ditempatkan terpisah dengan posisi berhadapan, masing-masing berada pada titik lingkaran terjauh.
5. Prosedur: Mulai dengan menyebut nomor salah satu pasangan, misalnya "Nomor 3". Kedua pemain pada pasangan ini segera berlarian disepanjang tepi lingkaran, berlawanan arah jarum jam. Pemain yang satu menggiring bola dan yang lain mengejar. Latihan ini dimaksudkan agar pemain bisa menggiring bola dengan cermat mengelilingi garis lingkaran sebelum bola direbut pemain lain. Begitu pasangan tadi kembali ke tempat semula, panggil pasangan lain dengan menyebut nomornya. Demikian seterusnya, tidak perlu urut. Sehabis satu putaran, masing-masing pasangan bertukar posisi.
6. Penilaian: Tim memperoleh 1 poin jika dribbler berhasil melewati satu putaran tanpa dihalau pasangan mainnya. Tim dengan perolehan poin terbanyak dinyatakan menang.
7. Tip latihan: Sesuaikan ukuran lingkaran dengan tingkat usia dan kemampuan pemain. Besarnya lingkaran hendaknya diatur begitu rupa sehingga memungkinkan si pengejar mampu menghalau si penggiring bola. Tentukan ukuran lingkaran dengan menguji dribbler menyelesaikan dua kali putaran tanpa terkejar.

*E. Lari Berantai Keliling Bendera*

1. Pemain: Bebas (dua tim).
2. Menit: 10 (dua kali 5 menit).
3. Tujuan: Mengembangkan kecepatan menggiring bola dan meningkatkan kebugaran.
4. Persiapan: Buat garis pembatas atau garis tepi sebagai titik start. Tempatkan kedua tim secara

terpisah pada jarak sedikitnya 3 meter dengan posisi sejajar di belakang garis start. Pancangkan sebuah bendera sejauh 25 meter di depan masing-masing tim. Pemain pertama tiap tim membawa sebuah bola.

5. Prosedur: Begitu terdengar aba-aba "Mulai", pemain pertama tiap tim segera menggiring bola secepat-cepatnya memutar bendera lalu kembali ke garis start dan menyerahkan bola kepada pemain berikutnya. Semua pemain bergiliran melakukan hal yang sama. Tim yang berhasil menyelesaikan putaran lebih cepat dinyatakan menang. Ulangi putaran ini sampai 10 kali, diselingi istirahat sebentar sesuai tiap putaran.
6. Penilaian: Tim yang berhasil menyelesaikan putaran lebih awal memperoleh 1 poin. Tim yang mengumpulkan poin terbanyak dalam 10 kali putaran dinyatakan menang.
7. Tip latihan: teknik yang digunakan untuk menggiring bola ditempatkan terbuka tentu berada dengan teknik menggiring bola ditengah kerumunan pemain. Pemain tidak perlu terlalu ketat mengontrol bola, tetapi harus menyorongkan bola beberapa langkah ke depan lalu mengejar dan menangkapnya. Sesuaikan jarak putaran dengan usia dan kondisi pemain.

*F. Lomba Lompat Katak*

1. Pemain: Bebas (beberapa tim masing-masing 3-5).
2. Menit: 5-10 menit.
3. Tujuan: Memperkuat otot kaki dan tubuh bagian atas.
4. Persiapan: Buat garis start dan garis finish berjarak 50 meter. Pemain tiap tim berada di belakang garis start. Jarak posisi tiap tim sedikitnya 5 meter. Permainan pertama di tiap garis start berjongkok dengan tangan di letakkan di atas lutut.
5. Prosedur: Begitu pelatih memberikan aba-aba "mulai" pemain kedua di garis start meletakkan tangannya di atas punggung pemain pertama lalu melompatinya dan berjongkok lagi. Pemain ketiga melewati pemain pertama, kedua dan seterusnya. Pemain terus melakukan lompat katak sampai garis finish.
6. Penilaian: Tim yang semua pemainnya berhasil mencapai garis finish terlebih dahulu dinyatakan menang.
7. Tips: Latihan Lomba lompat katak lebih cocok untuk pemain senior yang membutuhkan kekuatan otot kaki dan otot tubuh bagian atas. Untuk anak-anak di bawah usia 12 tahun, jarak tempuh dapat di perpendek untuk mengurangi kelelahan fisik. Selain untuk menguatkan otot, lomba katak terasa lucu dan menghibur.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
ISBN: 978-623-7496-01-4**

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil yang Dicapai

1. Para peserta dapat menerima materi tentang pelatihan model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola dengan baik dan mampu dipraktikkan.
2. Seluruh peserta dapat meningkatkan pengetahuan yang cukup tentang persiapan, prosedur latihan, penilaian, tip latihan yang akan dilakukan.
3. Meningkatkan pengetahuan para siswa SMA Negeri 1 Sinjai tentang judul, menit, pemain, tujuan dalam setiap bentuk permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola.
4. Para Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan dapat menambah wawasan yang sangat bermanfaat bagi para Siswa SMA Negeri 1 Sinjai.

#### B. Faktor Pendukung

1. Dukungan pihak dalam hal ini sekolah SMA Negeri 1 Sinjai dalam peminjaman alat dan fasilitas sehingga pelatihan berjalan dengan lancar.
2. Dukungan Tim Pemateri dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang direncanakan.
3. Besarnya minat dan antusiasme para peserta selama kegiatan, sehingga kegiatan berlangsung dengan lancar dan efektif.

#### C. Faktor Penghambat

1. Penentuan jadwal pelatihan model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola yang dilaksanakan harus disesuaikan dengan waktu olahraga atau sore hari.
2. Pada saat pelaksanaan kegiatan tentang model permainan untuk pemanasan dalam cabang olahraga sepakbola terdapat beberapa peserta sering terlambat datang sehingga mereka ketinggalan beberapa materi dari peserta yang lain.

3. Keterbatasan waktu pelatihan, sarana dan fasilitas peralatan yang masih sangat kurang.

### IV. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Materi pelatihan memberi hasil yang sangat memuaskan dimana seluruh peserta mudah mengerti dan mampu dipraktikkan dengan baik.
2. Pelatihan ini dapat menambah pengetahuan dan pemahaman para siswa tentang model pemanasan dalam olahraga sepakbola.
3. Motivasi tinggi para seluruh siswa untuk mengikuti kegiatan sampai selesai.
4. Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan dapat menambah pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi para Siswa untuk selalu bersemangat dalam mengikuti latihan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh kerennanya ucapan terima kasih, layaklah kami haturkan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Makassar.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
3. Ketua Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar.
4. Kepala Sekolah, Guru, pembina dan siswa SMA Negeri 1 Sinjai.
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.