



PKM Bentuk Latihan Sepakbola pada SSB Tidola Darma Polman

Adam Mappaampo¹, Silatulrahmi²,
Ihsan Abbas³, Andi Riza⁴, Ians Apriloi⁵, Poppy Elisano Arfanda⁶
^{1,2}Universitas Negeri Makassar
Jl. Wijaya Kusuma Raya Makassar
adam_mappaampo@yahoo.com

Abstrak. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pengenalan dan pengetahuan tentang bentuk latihan sepakbola.

Kegiatan ini bertujuan untuk: (1) Untuk memberikan pengetahuan tentang pemanasan atau bentuk latihan bagi pemain SSB Tidola Darma Polman (2). Untuk mengetahui antusias dan respon para pemain dalam pelatihan tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola pada pemain SSB Tidola Darma Polman.(3). Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pemain SSB Tidola Darma Polman dalam mengikuti pelatihan.(4). Untuk mengetahui adanya perubahan dalam mengikuti pelatihan tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola

Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dibagi atas dua kegiatan yaitu : (1) kegiatan penjelasan secara teori dilakukan selama satu hari yaitu menjelaskan tentang bentuk-bentuk latihan dalam sepakbola.dan (2) kegiatan praktek, dilakukan selama 5 hari.

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa (1). Para peserta dapat menerima materi tentang bentuk latihan sepakbola dengan bener-sungguh-sungguh dan mampu dipraktikkan dengan baik (2). Dapat meningkatkan pengetahuan yang cukup bagi para peserta tentang tahapan-tahapan mulai dari persiapan dan prosedur latihan yang akan dilakukan.(3) Meningkatkan pemahaman para siswa SSB Tidola Darma Polman tentang judul, menit, pemain, tujuan dalam setiap bentuk latihan .(4). Dapat menambah wawasan peserta tentang materi pelatihan.

Abstract. This community service is carried out in the form of introduction and knowledge about the form of soccer practice. This activity aims to: (1) To provide knowledge about warm-up or forms of training for SSB players Tidola Darma Polman (2). To find out the enthusiasm and response of the players in training about warming up or the form of soccer training for SSB Tidola Darma Polman players. (3). To find out the extent of understanding of SSB players Tidola Darma Polman in participating in training. (4). To find out if there is a change in participating in training regarding warm-up or forms of soccer training. This community service program activity is divided into two activities, namely: (1) theoretical explanation activities carried out for one day, namely explaining the forms of training in soccer. and (2) practical activities, carried out for 5 days. The results of community service show that (1). The participants can receive material about the form of soccer practice seriously and are able to practice it well (2). It can increase the participants' knowledge about the stages starting from the preparation and the training procedures that will be carried out. (3) Increasing the understanding of Tidola Darma Polman SSB students about the title, minutes, players, goals in each form of exercise. (4). Can increase participants' insight about the training material

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Hampir di setiap negara di

dunia menempatkan olahraga ini sebagai olahraga nasional di negaranya masing-masing. Menurut Luxbacher lebih dari 200 juta orang di dunia memainkan olahraga

sepakbola dan lebih dari 20 juta permainan sepakbola dimainkan setiap tahunnya.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang melibatkan unsur-unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Artinya permainan ini memerlukan perhatian dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama dengan memiliki tujuan-tujuan tertentu. Tujuan melakukan olahraga ini pun berbeda-beda. Dari mereka yang hanya untuk menjaga kebugaran, menyalurkan hobi, sampai kepada untuk sebuah pencapaian prestasi menjadi pemain sepakbola.

Memang untuk menjadi pemain sepakbola, seseorang harus menguasai keterampilan dan teknik bermain bola yang baik, fisik yang prima, serta mental yang bagus. Tentunya harus mengikuti proses pembinaan yang berjenjang dan berkesinambungan sehingga tujuan yang jelas akan dicapai pada tiap jenjang mulai dari usia anak, remaja dan bahkan tingkat dewasa. Proses pembinaan juga harus dilakukan secara serius, dan harus sesuai program pembinaan serta dibarengi dengan ilmu kepelatihan.

Bentuk latihan dapat diartikan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Latihan bukan hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu

Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik,

taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih

Penting bagi setiap pemain muda agar senantiasa belajar merapkan kebiasaan latihan yang baik, kebiasaan pertama perlu ditanamkan pada telatih adalah melakukan suatu pemanasan sebelum menjalani latihan inti yang nantinya akan menguras tenaga. Seorang pelatih juga perlu menjelaskan kepada pemain bahwa terdapat tiga hal mengapa mereka harus pemanasan diantaranya. Untuk meningkatkan suhu, untuk memaksimalkan performa dan untuk meningkatkan mental..

Bentuk latihan sepakbola sebenarnya sangatlah banyak. Hal itu dikarenakan bentuk harus disesuaikan dengan cabang olahraga atau aktivitas fisik yang akan dilakukan. dapat diantaranya: berlari-lari kecil/ jogging, pemanasan statis, dinamis, statis dinamis dan permainan

Unsur utama yang paling dominan dalam permainan sepakbola meliputi kelentukan tubuh atau gerakan badan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, serta ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan anaerobik, serta kekuatan otot. Seorang Pemain sepakbola dapat mengembangkan atau meningkatkan kecepatan gerakan dalam bermain melalui berbagai bentuk latihan dalam permainan sepakbola.

SSB Tidola Darma Polman merupakan salah satu club yang sering mewakili kabupaten Polman pada turnamen antar SSB diberbagai kejuaraan yang dilaksanakan di Sulawesi Barat dan sering pula mewakili Sulsel untuk berlaga pada tingkat Nasional, SSB Tidola Darma Polman salah satu penyumbang pemain bagi kabupaten Polman baik ditingkat daerah (PraPorprov) maupun pada tingkat Nasional Suratin tingkat Usia 15 dan 13 dan bahkan

penyumbang pemain Liga 3 pada sesulbar dan Akademi PSM . SSB Tidola Darma Polman merupakan salah satu klub yang membina pemain dan Berbagai Usia serta SSB Tidola Darma memiliki manajemen kepengurusan yang bagus pula. selama pandemi ini para pemain SSB Tidola Darma tersebut tetap melakukan latihan secara bersama-sama sesuai dengan Prokes, bahkan selalu melakukan uji tanding disetiap daerah.

Berdasarkan uraian di atas, sangat diperlukan upaya yang nyata untuk membuat para pemain sepakbola yang ada di SSB Tidola Darma Polman agar dalam melakukan latihan pemanasan tentunya diharapkan pemain dan mengikuti bentuk latihan yang diberikan dengan bersungguh-sungguh dan selalu merasa senang, tidak jenuh, dan bahkan membuat pemian aktif bergerak

B. Permasalahan Mitra

Pengetahuan dan pemahaman pemain tentang bentuk latihan sepakbola secara teknis belum diketahui oleh pemain SSB Tidola Darma Polman. Kebanyakan hanya mengetahui pemanasan atau bentuk latihan yang umum. Oleh karena itu, melalui pelatihan ini dapat memberikan gambaran serta pengetahuan tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola

C. Target

1. Untuk memberikan pengetahuan tentang pemanasan atau bentuk latihan bagi pemain SSB Tidola Darma Polman.
2. Untuk mengetahui antusias dan respon para pemain dalam pelatihan tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola pada pemain SSB Tidola Darma Polman.
3. Untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pemain SSB Tidola Darma Polman dalam mengikuti pelatihan.
4. Untuk mengetahui adanya perubahan dalam mengikuti pelatihan tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola

D. Luaran

1. Peserta memperoleh pengetahuan dan pemahaman lebih baik tentang pemanasan atau bentuk latihan sepakbola.
2. Dapat meningkatkan motivasi dan manfaat bagi pemain SSB Tidola Darma Polman dalam mengikuti pelatihan .
3. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan agar senantiasa memperhatikan dan mengembangkan bentuk pemanasan atau latihan
4. Menjad masukan bagi pengurus organisasi keolahragaan agar mengadakan pelatihan bentuk latihan dengan materi yang berbeda

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) bagi para Siswa SSB Tidola Darma Polman akan diurai sebagai berikut :

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi: Memberikan contoh kepada para siswa SSB untuk mempraktekan berbagai bentuk latihan.
3. Diskusi: Memberi kesempatan bagi Siswa SSB Tidola Darma untuk bertanya dalam proses pelatihan.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan para siswa dalam mengikuti pelatihan.

Adapun lima bentuk materi pelatihan yaitu :

1. Bereaksi dan mengubah arah
2. Mempersiapkan latihan aerobik dan mengubah arah
3. Berlatih aerobik dan bergerak menyamping
4. Mengubah kecepatan dan arah

5. Berlatih aerobik melatih ketangkasan dan melatih kekuatan

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil yang Dicapai

1. Para peserta dapat menerima materi tentang bentuk latihan sepakbola dengan sungguh-sungguh dan mampu dipraktekkan dengan baik.
2. Dapat meningkatkan pengetahuan yang cukup bagi para peserta tentang tahapan-tahapan mulai dari persiapan dan prosedur latihan yang akan dilakukan.
3. Meningkatkan pemahaman para siswa SSB Tidola Darma Polman tentang judul, menit, pemain, tujuan dalam setiap bentuk latihan
4. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan para peserta tentang materi pelatihan.

B. Faktor Pendukung

1. Dukungan dari para pengurus dan pelatih SSB Tidola Darma Polman dalam peminjaman fasilitas sehingga pelatihan berjalan dengan lancar
2. Dukungan tim pelaksana dalam pemberian materi sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan
3. Besarnya minat dan antusiasme para peserta dalam mengikuti kegiatan pelatihan

C. Faktor Penghambat

1. Penentuan jadwal kegiatan bentuk latihan yang dilaksanakan harus disesuaikan dengan waktu latihan disore hari.
2. Pada saat pelaksanaan pelatihan terkadang ada beberapa siswa sering terlambat datang sehingga, ketinggalan beberapa materi dari peserta yang lainnya.
3. Terbatasnya waktu pelatihan dan fasilitas peralatan yang masih sangat kurang

IV. KESIMPULAN

1. Materi bentuk latihan yang diberikan kepada seluruh siswa sangat mudah dimengerti dan mampu dipraktekkan dengan baik
2. Pelatihan ini menambah wawasan pengetahuan para siswa SSB tentang bentuk latihan.
3. Motivasi yang sangat tinggi yang dimiliki para siswa SSB Tidola Darma dalam mengikuti pelatihan.
4. Peserta menyadari bahwa materi pelatihan yang diberikan sangatlah bermanfaat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh kerena 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. Pengurus, Pembina, pelatih serta siswa SSB Tidola Darma Polman
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Djawad. *Dasar-Dasar Bermain Sepakbola*. Klaten : PT. Intan Pariwara.
- Hadadellyas, 1983. *Pengantar Ilmu Coaching*. FPOK IKIP, Ujung Pandang.
- Hadadellyas & Tola Ismail, 1998. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepakbola*. FPOK IKIP, Ujung Pandang.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : C.V Tambak Kusuma.
- Joe Luxbacher, 1999. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Penerbit PT. Raja Grafindo Persada.



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2022

Tema: "Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti melalui Pengabdian kepada Masyarakat"

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 26 November 2022

- Malcolm Cook (2003). 101 Drill Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 Sampai 16 Tahun. Jakarta. Edisi Ketiga.
- Marta Dinata, 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta.
- Smeyer, 1988. *Sepakbola, Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta : PT Rosda Jaya Putra.
- Joseph A. Luxbacher. *Sepakbola*. Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2011
- Murhananto, 2006. *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka. Jakarta
- Sahda Halim, 2009. *Satu Hari Pintar Main Futsal*, Media Presindo. Yogyakarta
- Robert Koger, *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang. 2007