

---

## PELATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA (*PASSING, DRIBBLING DAN SHOOTING*) DI PS. GANTHARI

Dwi Candra Setiawan<sup>1)</sup>, Sudarsono<sup>2)</sup>, Muhammad Syarir Budiono<sup>3)</sup>, I Putu Gede Erlangga Saputra<sup>3)</sup>, Muhammad Fajar Pradana Ningsubkan<sup>3)</sup>, Renaldi Felathiza Yulhan<sup>3)</sup>

<sup>1)2)3)</sup> IKIP Budi Utomo

[dwicandra14@gmail.com](mailto:dwicandra14@gmail.com)<sup>1)</sup>, [ssudar004@gmail.com](mailto:ssudar004@gmail.com)<sup>2)</sup>

### ABSTRACT

The talent of soccer players in Indonesia is very promising, but the lack of attention and a good coaching process, especially from an early age, causes the development of Indonesian football to be less good. One of the best ways to develop soccer potential and talent is through a soccer school (SSB). Through SSB basic training in soccer will be provided to prospective soccer players properly. The purpose of this service is to provide training to early-aged SSB participants on basic training in playing soccer which includes passing, dribbling and shooting. This training was conducted for two months in PS. Ganthari City of Malang. The results of this dedication show a pretty good increase in terms of passing, dribbling and shooting PS students. Ganthari. Based on these results, it is suggested to continue to carry out basic soccer training in order to develop better Indonesian football.

**Keywords:** SSB, Passing, Dribbling, Shooting

### ANALISIS SITUASI

Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan disukai masyarakat Indonesia bahkan dunia (Akbar & Indardi, 2014; Hadi, 2019). Sepak bola merupakan olah raga tim yang terdiri dari sebelas orang (Sujarwadi & Sarjiyanto 2010; Farida Mulyaningsih, dkk., 2010). Meskipun olah raga tim tapi sepak bola dibutuhkan individu-individu yang mempunyai kualitas baik fisik maupun teknik terutama tehknik bermain bola (Oktavianus, 2018). Oleh karena itu dalam menunjang sepak bola maka pemain harus mengetahui dan menguasai teknik dasar bermain.

Salah satu cara untuk mengetahui dan menguasai teknik dasar bermain sepak bola, calon pemain dapat memperolehnya melalui pelatihan di Sekolah Sepak Bola atau yang lebih dikenal SSB. SSB merupakan suatu

wadah yang dibentuk khusus untuk dapat memberikan pelatihan tentang cara bermain sepak bola yang baik dan benar. Nasution (2018) menyatakan bahwa dalam melatih sepak bola terutama untuk anak usia dini SSB merupakan salah satu cara yang tepat sebagai wadah dalam mengembangkan kemampuan anak dalam bermain sepak bola. Di Indonesia sendiri sudah terdapat banyak SSB yang berdiri.

Salah satunya adalah SSB Ganthari yang terletak di Desa Ketawanggede Kota Malang. SSB Ganthari atau juga warga Malang mengenal dengan PS. Ganthari merupakan organisasi sepak bola yang menjadi anggota PO/PS Asosiasi PSSI Kota Malang. Dimana home base nya di desa Ketawanggede Lowokwaru Kota Malang, dimana tim ini sebagai ketua harian adalah Sugiono, Sugiono merupakan pengurus asosiasi PSSI Kota Malang, sekaligus pelatih

sepak bola dan mantan pelatih penjaga gawang tim Sorong Selatan Papua Barat. Dalam usaha mengembangkan sepak bola khususnya sepak bola di Malang PS. Ganthari berkomitmen memberikan pelatihan sepak bola yang baik sejak usia dini hingga dewasa.

Pelatihan sepak bola di PS. Ganthari dilakukan 3 kali seminggu yaitu senin, rabu dan jum'at di lapangan Sumbersari. Selain melalui kegiatan pelatihan untuk meningkatkan kualitas pemain, PS. Ganthari juga aktif mengikuti turnamen-turnamen baik kelompok anak maupun dewasa. Melihat potensi sepak bola di Malang yang cukup baik terutama dalam pembibitan anak usia dini, IKIP Budi Utomo yang memiliki mahasiswa Program Studi PJKR ingin memberikan kontribusi yang nyata dalam mengembangkan bibit-bibit muda di Malang.

Kontribusi yang akan diberikan adalah melalui kegiatan pengabdian masyarakat berbasis potensi (PMBP). Kegiatan ini melibatkan dosen dan mahasiswa secara langsung untuk mengabdikan kepada masyarakat dalam menyalurkan keilmuan yang dimiliki. Terkait dengan hal ini maka beberapa mahasiswa Program Studi PJKR akan bekerja sama dengan PS. Ganthari untuk memberikan pelatihan Teknik dasar Sepak Bola kepada peserta didik di PS. Ganthari. Pelatihan ini meliputi teknik *dribbling*, *shooting* dan *passing*.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pelatihan Teknik dasar sepak bola ini dilakukan kurang lebih selama dua bulan yaitu 25 Februari-25 April 2023. Waktu pelaksanaan dilakukan tiga kali seminggu. Tempat pelaksanaan di PS. Ganthari Desa

Ketawanggede Kota Malang. Target mitra pelatihan ini adalah peserta didik PS. Ganthari Usia 7-13 Tahun.

Pelatihan dasar yang diberikan adalah sebagai berikut

1. Latihan *Passing* (Umpan Bawah dan Atas) dilakukan di minggu 1-3
2. Latihan *Dribbling* (Menggiring Bola) dilakukan di minggu 4-6
3. Latihan *Shooting* (Menembak) dilakukan di minggu 7-8.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pelaksanaan pelatihan selama dua bulan diperoleh hasil yang cukup memuaskan. Hasil pelatihan dasar *passing* menunjukkan kualitas *passing* peserta didik baik bawah atau atas sudah mengalami peningkatan. Hal ini dikarenakan tim pengabdian secara intens memberikan petunjuk *passing* yang baik kepada peserta didik. *Passing* merupakan komponen penting yang wajib dikuasai oleh pemain bola, tanpa bisa melakukan *passing* yang baik maka pemain tidak akan bisa bekerja sama dengan baik dengan timnya. Mengapa demikian karena *passing* adalah sebuah kerampilan memindahkan bola pada pemain kepada pemain lainnya yang harus dilakukan dengan akurasi dan ketepatan tinggi (Wiriawan & Irawan, 2019). Oleh karena itu jika pemain tidak bisa menguasai *passing* dengan baik maka dapat dipastikan timnya tidak akan dapat membangun serangan dengan baik serta tidak dapat menghasilkan gol (Fathony, 2016).



**Gambar 1.** Latihan passing



**Gambar 2.** Latihan dribbling

Pelatihan kedua adalah tentang dribbling, dimana dalam hasil pelatihan ini menunjukkan peningkatan yang baik untuk menggiring bola serta juga control bola peserta didik. Kemampuan dribbling tidak bisa dikesampingkan oleh pemain bola karena dengan menguasai dribbling pemain akan mudah melewati lawan serta memasukkan gol ke gawang lawan (Hartanto, 2015 & Soekatamsi, 1992). Ketiga adalah pelatihan *shooting*, dimana hasil pelatihan ini peserta didik menunjukkan kualitas *shooting* yang baik. Semula secara *shooting* masih lemah dan dasar yang salah, setelah pelatihan peserta didik punya shoot yang baik pendek maupun jauh serta secara dasar *shooting* sudah sangat baik.

*Shooting* merupakan komponen yang penting juga dalam bola terutama dalam mencetak gol. Tanpa kemampuan *shooting* yang baik sebuah tim sepak bola tidak akan bisa menghasilkan gol dan memenangkan pertandingan. Maryatun (2015) menyatakan *Shooting* adalah usaha pemain bola dalam menembak bola dan memasukkan gol ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk meraih kemenangan. Lebih lanjut lagi Junaedi, dkk. (2015) menyatakan bahwa *shooting* merupakan Teknik dasar sepak bola untuk memasukkan gol ke gawang lawan demi meraih kemenangan.

## **KESIMPULAN**

Bersadarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian melalui pelatihan dasar bermain sepak bola dapat meningkatkan kemampuan dasar bermain bola peserta didik PS. Ganthari desa Ketawang Gede Kota Malangyang meliputi *passing*, *dribbling* dan *shooting*.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih dalam kegiatan pengabdian ini disampaikan kepada PS. Ganthari yang telah berkenan menjadi mitra pengabdian, serta juga disampaikan kepada unit P2M IKIP Budi Utomo Malang yang telah mensupport dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dalam hal ini melalui program PMBP.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A. & Indardi, N. (2014). Meningkatkan Kekuatan Kaki Dan Keseimbangan Tubuh Pemain Sepakbola Dengan Permainan Sepakbola Gendong. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3(3), 13-18.

- Farida Mulyaningsih. dkk. (2010). Pendidikan Jasmani untuk Olahraga dan Kesehatan. Klaten: PT Intan Pariwara
- Fathony, M. N. (2016). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Man Pacitan Kabupaten Pacitan. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, M.I. (2019). Perbandingan Latihan 15-Yard Trun Drill Dan Z-Pattern Run Dengan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. repository.upi.edu.
- Hartanto, D. (2015). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Berbeda Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(1), 56-65.
- Husdarta & Yudha, M. S. 2000. Belajar dan Pembelajaran. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A. (2018). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2(2), 1-6.
- Maryatun T. (2015). Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas IV Dan V SD Muhammadiyah Kragan Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*.
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bola basket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3,21–29.
- Soekatamsi. (1992). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sujarwadi dan Sarjiyanto, D. (2010). Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk kelas VII SMP/MTs. Jakarta. PT Intan Pariwara.
- Vasaloga. E. (2014). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Shooting Di Akademi Sepak bola Sriwijaya F. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2,438–451.