

PELATIHAN TEKNIK DASAR DAN PERWASITAN SEPAK BOLA

Yuda Sandi Winata¹, Fadli Dwi Permana², Sudarsono³, Dedy Irawan⁴, Imam Bukhori⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan PJKR, IKIP BUDI UTOMO MALANG

e-mail: Yudasandi301@gmail.com, fadlidpermana@gmail.com, ssudar004@gmail.com, dedyirawan@budiutomomalang.ac.id, imambukhori25@guru.smp.belajar.id

Abstract

The implementation of this service was carried out at the Ganthari Malang Football Association (PS). This service is a service that is carried out by conducting training by providing models of basic soccer technique training and soccer refereeing training, in order to improve basic soccer technical skills and understanding soccer refereeing to players. Method by providing varied training models. The background of the use of training model training is as a solution to students' problems in practicing basic football techniques and refereeing in football games. The steps taken in the training are by warming up first followed by practicing basic soccer techniques and understanding soccer refereeing. In this research method, it was chosen to carry out community service activities, namely conducting training for Ganthari Malang Football Association (PS) players. Ganthari Football Association (PS) players are given very little training in various basic techniques and soccer refereeing training. This training is given for 15 days

Keywords: *Basic technique 1, Arbitration 2.*

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan di Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang. Pengabdian ini merupakan pengabdian yang dilakukan dengan cara melakukan pelatihan dengan memberikan model-model latihan teknik dasar sepak bola dan pelatihan perwasitan sepak bola, guna untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar sepak bola dan pemahaman perwasitan sepak bola pada pemain. Metode dengan memberikan model-model latihan yang bervariasi. Latar belakang dari penggunaan pelatihan model latihan adalah sebagai solusi didalam kendalah siswa di dalam latihan teknik dasar sepakbola dan perwasitan dalam permainan sepakbola. langkah-langkah yang dilakukan didalam latihan yaitu dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dilanjutkan dengan latihan teknik dasar sepak bola dan pemahaman perwasitan sepak bola. Dalam metode Penelitian ini, dipilih untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu melakukan pelatihan terhadap pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang. Pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari hampir kurang sekali diberikan latihan teknik dasar yang bervariasi dan pelatihan perwasitan sepakbola. Pelatihan ini diberikan selama 15 hari.

Kata kunci : *Teknik Dasar 1, Perwasitan 2 .*

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi ini, dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki, wanita, tua muda besar kecil dan hampir seluruh masyarakat dunia tau tentang sepakbola. Hampir seluruh bangsa-bangsa di dunia ini menjadi anggota FIFA yaitu induk organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi pertandingan-pertandingan sepakbola di dunia termasuk di Indonesia. Permainan sepakbola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kiankemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar bermain sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Sasaran yang hendak dicapai dalam pembinaan ini ialah penguasaan gerak tubuh. Latihan dengan bola saja sudah banyak ragamnya. Ini akan Nampak jika dilakukan latihan intensif dengan bola, dimana akan semakin menambah kegembiraan berlatih.

Dalam permainan sepakbola banyak sekali teknik-teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Tidak ada cabang olahraga lain yang mendalami penguasaan teknik yang begitu banyak seperti sepakbola. Situasi yang dihadapi senantiasa berubah sedang lawan yang harus ditanggulangi mungkin seorang tapi bisa juga lebih. Penguasaan teknik yang baik merupakan persyaratan agar dapat ditanggulangi berbagai situasi dalam permainan dengan sikap yang mantap Mielke (2008:30). Roji (2007:2) mengatakan bahwa dalam permainan sepak bola dilakukan pada sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut: panjang garis samping m, lebar lapangan m, daerah gawang 18,32 x 5,5 m, daerah hukuman (daerah pinalty) 40,39 x 16,5 m, jari-jari lingkaran tengah 9,15 m, jarak titik tendangan pinalty 11 m sedangkan untuk dapat bermain diperlukan dua buah gawang yang berukuran tinggi gawang 2,44 m, lebar gawang 7,32 m. 1.

Lapangan Sepak Bola a) Bentuk lapangan Lapangan sepak bola berbentuk empat persegi panjang, dengan panjang 91,8 m-120 m dan lebarnya antara 46,9 m-91,8 m. (untuk pertandingan internasional panjang lapangan antara 100 m-110 m dan lebarnya antara 64,26 m-73,44 m). 1).

Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dan satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Agar permainan bisa berjalan dengan baik perlu adanya peraturan yang mengatur permainan tersebut. Peraturan tersebut adalah peraturan yang dikeluarkan oleh FIFA sebagai induk organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi pertandingan-pertandingan sepakbola di dunia termasuk di Indonesia. Peraturan tersebut terdiri dari 17 peraturan antara lain:

1. Lapangan permainan
2. Bola
3. Jumlah pemain
4. Perlengkapan pemain
5. Wasit
6. Asisten wasit
7. Lamanya permainan
8. Memulai dan memulai kembali permainan
9. Bola di dalam dan diluar permainan
10. Cara mencetak gol
11. Ofsaid
12. Pelanggaran dan kelakuan yang tidak sopan
13. Tendangan bebas
14. Tendangan pinalti
15. Lemparan kedalam
16. Tendangan gawang
17. Tendangan sudut (Laws Of The Game, 2013/2014:3)

Untuk menjadi pemain yang baik sangat perlu menguasai teknik dasar sepakbola. Teknik Dasar permainan sepak bola merupakan salah satu dasar bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepak bola. Teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola. Untuk meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi maka masalah teknik dasar merupakan persyaratan yang menentukan. Dengan demikian seorang pemain sepak bola

yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola karena orang akan menilai sampai di mana teknik dan keterampilan para pemain. Oleh karena itu tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan sepak bola dengan baik untuk selanjutnya tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain sepak bola, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan. Roji (2007:13) mengatakan bahwa teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menggiring bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang. Pada dasarnya permainan sepak bola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepak bola harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepak bola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepak bola.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dipilihlah kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dengan judul "Pelatihan Teknik Dasar Dan Perwasitan Sepak Bola".

B. METODE PENELITIAN

Cara ini dipilih untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni melakukan pelatihan kepada pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang. Pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang kurang dalam menerima latihan teknik dasar yang bervariasi. Para pelatih dalam memberikan latihan teknik dasar sepak bola kurang bervariasi.

Pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang tidak mempunyai banyak pengalaman dalam materi perwasitan dan banyak pemain tidak memahami tentang peraturan permainan. Banyak pemain mengetahui peraturan dari media masa sehingga penafsirannya banyak yang kurang tepat. Adapun tahapan latihan adalah berdoa, menjelaskan materi yang akan dilatihkan, pemanasan, model-model latihan teknik dasar dan latihan pemahaman peraturan permainan sepak bola, pendinginan, evaluasi dan doa

Tahap 1. Berdoa

Berdoa dilakukan sebelum memulai latihan dengan durasi 3 menit

Tahap 2. Menjelaskan Materi

Materi yang akan dilatihkan terlebih dahulu dijelaskan kepada pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari guna memudahkan saat pelaksanaan latihan. durasi 10 menit

Tahap 3. Pemanasan

Pemansan dilakukan dengan senam-senam ditempat dan jogging. durasi 15 menit

Tahap 4. Latihan Teknik Dasar Sepak bola

Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan memberikan model-model latihan teknik dasar dan simulasi-simulasi terkait peraturan permainan sepak bola. Latihan teknik dasar antara lain dribbling, passing, kontrol, heading dan sebagainya. Sedangkan peraturan yang diberikan adalah peraturan 1 sampai peraturan 17. durasi waktu 40 menit

Tahap 5. Pendinginan

Dalam pendinginan pemain melakukan jalan kaki dan peregangan. durasi 10 menit

Tahap 6. Evaluasi dan Doa

Evaluasi dilakukan dengan menjelaskan kekurangan-kekurangan dari pemain dan apa yang harus ditingkatkan dan dilanjutkan dengan doa. durasi 10 menit.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk hasil penelitian Setelah pelatihan, pemain dapat menggunakan model-model latihan teknik dasar untuk latihan sendiri di rumah maupun di tempat timnya. peserta pelatihan dapat menggunakan model-model latihan baik latihan teknik dasar maupun latihan perwasitan untuk meningkatkan prestasinya.

Di antara kelebihan dan kekurangan model-model latihan ini, pemain tidak mungkin menggunakan semua model latihan untuk dibuat pegangan dalam latihan. Disimpulkan oleh pemain bahwa kelebihan model-model latihan teknik dasar ini lebih simple dan mudah dipahami oleh semua pemain. disamping itu dalam latihan teknik dasar sepakbola sangat baik buat pemain karena disitu ditanamkan pembentukan karakter baik kedisiplinan, kejujuran, motivasi dan sebagainya. disamping itu latihan perwasitan sepak bola sangat penting supaya pemain memahami tentang rule of the game, sehingga bisa meminimalisir kesalan-kesalan dalam permainan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan Peningkatan Kemampuan teknik dasar pada pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada pemain Persatuan Sepakbola (PS) Ganthari Malang.
3. Harapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa menambah wawasan serta peningkatan kualitas pemain dalam pelatihan dan pemahaman rule of the game.

DAFTAR RUJUKAN

- Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- FIFA, 2013/2014. *Laws of the Game peraturan permainan 2013/2014*
- Harsono . 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Luxbacher, Joseph.. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada
- Mahardika , I Made, Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Penerbit Unesa University Press Anggota IKAPI
- Ma'u, Mellius. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Pakar Raya Prakarya Pustaka.
- Scheunemann, timo. Reyna, Claudio. Peres. Gunadi, Paul. Ibo, Matias. Sugiri, Heru. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-U12), Usia Muda (U13-U20) & Senior*. Jakarta: Gheeto TW, Timo Scheunemann, Kasmawati.
- Sugiarto.. 2011. *Langkah Menjadi Pemain Sepak Bola Hebat*. Bekasi: PT.Temprina Media Grafika.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Zein, Muhammad. 2009. *Sepakbola Indonesia Bermain dalam Aturan*. Jakarta: PSSI.