

PELATIHAN PENINGKATAN KEMAMPUAN HEADING PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA UNIBRAW 82 MALANG

Sudarsono¹, Dedy Irawan², Achmad Affandi³, Dwi Rahmad Sujianto⁴, Mochamad Fatahilah Amir⁵

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

e-mail: ssudar004@gmail.com, dedyirawan@budiutomomalang.ac.id, a.afandi1387@gmail.com, dwisujianto@gmail.com, Fatahilahamir4@gmail.com

Abstract

This service is a service that is carried out at SSB UB 82 Malang. This service is a service that is carried out by conducting training by providing heading training models to improve heading skills in soccer games. method by providing training models is a good method. The background of the use of training model training is as a solution to students' problems in basic heading technique exercises in soccer games. The steps involved in the exercise are to warm up first followed by basic heading technique exercises. Research Methods This method was chosen to carry out this community service activity, namely conducting training for SSB Unibraw 82 Malang students aged 11 to 16 years. Unibraw SSB players were given very little variety of heading exercises. This training was given for 15 days.

Keywords: *Heading 1, Exercise Models 2.*

Abstrak

Pengabdian ini ialah pengabdian yang dilakukan di SSB Unibraw 82 Malang. Pengabdian ini merupakan pengabdian yang dilakukan dengan cara melakukan pelatihan dengan memberikan model-model latihan heading untuk meningkatkan kemampuan heading dalam permainan sepakbola. metode dengan memberikan model-model latihan merupakan metode yang baik. Latar belakang dari penggunaan pelatihan model latihan adalah sebagai solusi didalam kendalah siswa di dalam latihan teknik dasar heading dalam permainan sepakbola. langkah-langkah yang dilakukan didalam latihan yaitu dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu dilanjutkan dengan latihan teknik dasar heading. Metode Penelitian Cara ini dipilih untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni melakukan pelatihan terhadap siswa ssb unibraw 82 malang usia 11 tahun sampai 16 tahun.pemain ssb unibraw hampir kurang sekali diberikan latihan heading yang bervariasi.pelatihan ini diberikan selama 15 hari.

Kata kunci : *Heading 1, Model Latihan 2 .*

A. PENDAHULUAN

Salah satu misi yang harus di emban oleh lembaga pengabdian kepada masyarakat IKIP Budi Utomo Malang adalah melaksanakan pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh LPM-IBU terakait dengan dua hal yaitu: (1) sebagai perwujudan dan peran serta tanggung jawab lembaga perguruan tinggi dalam rangka ikut mencerdaskan kehidupan bangsa, (2) sebagai implementasi dan desiminasi lembaga masyarakat dari berbagai temuan hasil penelitian atau kajian yang dilakukan oleh perguruan tinggi. Disisi lain, pengabdian pada masyarakat merupakan salah satu tugas dan fungsi utama yang harus dijalankan oleh para dosen, sebagai tenaga fungsional di perguruan tinggi. Berangkat dari dua fenomena tersebut, maka pengabdian masyarakat harus ditempatkan pada posisi yang penting dan menjadi prioritas sebagai mana kegiatan pembelajaran dan penelitian.

Untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan tersebut, lembaga pengabdian masyarakat IKIP Budi Utomo Malang, menganggap perlu untuk mendorong dan memfasilitasi para dosen melakukan pengabdian masyarakat. Sejauh ini ada beberapa peluang pengabdian kepada masyarakat yang dapat dimanfaatkan oleh para dosen, diantaranya adalah pengabdian masyarakat kompetitif. Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan di lembaga pendidikan sekolah sepak bola selama 15 hari dilakukan setiap hari selasa, kamis dan sabtu dengan waktu tiap pertemuan 2 jam.

Pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di SSB Unibraw 82 Malang, yaitu SSB Unibraw 82 yang berlokasi di Jl. Puncak Dieng, Kampus II Unibraw Malang sebagai tempat pengabdian masyarakat dengan alasan antara lain tidak adanya pelatih lulusan pendidikan olahraga. Materi-materi yang akan disampaikan pada siswa SSB Unibraw 82 Malang adalah latihan heading bola.

Dalam permainan sepakbola tujuannya adalah untuk mencetak gol. Seorang pemain harus bisa menguasai bola dengan baik dan bisa membuat kesempatan menciptakan gol (Joseph A Luxbacher, 2004:11). Karena heading sangat penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola. Seorang siswa yang memiliki kemampuan heading yang bagus akan dapat mudah mengumpan dengan baik, untuk dapat mencari kesempatan memberikan bola umpan ke teman dengan cepat dan dapat untuk mencetak gol. Sugiarto (2011:2) berpendapat jika kamu ingin mencetak gol, arahkan bola ke garis gawang.

Teknik dasar heading merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Heading merupakan menanduk bola dengan menggunakan kepala dan seorang pemain dituntut untuk bisa menanduk bola ke dalam gawang (Mellius Ma'u, 2014:59).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka dipilihlah kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat ini dengan judul "Pelatihan Peningkatan Kemampuan Heading Pada Siswa SSB Unibraw 82 Malang".

B. METODE PENELITIAN

Cara ini dipilih untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni melakukan pelatihan kepada pemain SSB Unibraw 82 Malang. Pemain ssb unibraw 82 malang kurang dalam menerima latihan model latihan heading yang bervariasi. Para pelatih dalam memberikan latihan teknik dasar sepakbola hanya tidak secara spesifik tapi banyak memberikan latihan cara bermain.

Pemain SSB Unibraw 82 Malang tidak mempunyai banyak pengalaman dalam latihan heading.karena banyak siswa masi tahap belajar terkait dengan sepakbola. Hampir banyak pemain berlatih hanya menerima materi dari pelatihnya sehingga latihan sendiri di rumah jarang dilakukan. Sehingga latihan itu mengandalkan latihan dari SSB nya. dan untuk meningkatkan kemampuan heading yang dilakukan adalah latihan secara kontinyu. adapun tahapan latihan adalah berdoa, menjelaskan materi yang akan dilatihkan, pemanasan, model-model latihan heading, pendinginan, evaluasi dan doa

Tahap 1. Berdoa

Berdoa dilakukan sebelum memulai latihan dengan durasi 5 menit

Tahap 2. Menjelaskan Materi

Materi yang akan dilatihkan terlebih dahulu dijelaskan kepada pemain SSB Unibraw 82 guna memudahkan saat pelaksanaan latihan.durasi 15 menit

Tahap 3. Pemanasan

Pemansan dilakukan dengan senam-senam samba dan joging.durasi 15 menit

Tahap 4. Latihan Heading

Setelah melakukan pemanasan dilanjutkan dengan memberikan model-model latihan heading baik model latihan secara sendiri maupun model latihan secara berkelompok.durasi waktu 30 menit

Tahap 5. Pendinginan

Dalam pendinginan pemain melakukan peregangan sambil duduk.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 15 menit.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Setelah pelatihan, pemain dapat menggunakan model-model latihan untuk latihan sendiri di rumah maupun di tempat sekolah sepakbola (SSB) peserta pelatihan dapat menggunakan TPR untuk memperkuat pembelajaran mereka. Anak anak dapat berlatih kosakata dan ejaan sederhana, terutama dalam bahasa Inggris.

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 heading 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.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan Peningkatan Kemampuan heading Pada Siswa SSB Unibraw 82 Malang
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diberikan kepada siswa SSB Unibraw 82 Malang kelas pemula, remtar dan junior.
3. Harapan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa menambah wawasan serta peningkatan kualitas pemain dalam pelatihan.

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
- 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

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.