

**IMPLEMENTASI METODE LATIHAN AUDIO VISUAL DAN LATIHAN VARIASI  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET PUTRA USIA 14 – 16 TAHUN  
KLUB JUNIOR SOCCER ACADEMY SUKOHARJO TAHUN 2021**

**Pipit Fitria Yulianto<sup>1</sup>, Aan Budi Santoso<sup>2</sup>, Kodrad Budiyo<sup>3</sup>,  
Ronny Suryo Narbito<sup>4</sup>, Hartini<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

<sup>1</sup>[p.f.yulianto@gmail.com](mailto:p.f.yulianto@gmail.com), <sup>2</sup>[aan.budi2@gmail.com](mailto:aan.budi2@gmail.com), <sup>3</sup>[kobuyo@gmail.com](mailto:kobuyo@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Based on the results of the service, in general the coaching teachers are able to understand the material regarding the basic techniques of football using audio-visual and variations as interactive media in soccer training. For junior athletes also feel more interested and able to practice the basic techniques of playing football better. Evaluation of activities carried out during the activity process, namely at the coaching clinic. The evaluation technique is carried out by means of observation, which is to see how effective the audio-visual media and variation exercises are. The average athlete has been able to run well.*

*Audio-visual video media consists of silent audio-visual media, which is media that displays sound and still images such as sound slides, sound film and motion audio-visual, namely media that displays elements of sound and moving images such as sound films and video cassettes. . In terms of circumstances, audio-visual media is divided into pure audiovisual, namely sound elements and image elements originating from a source such as an audio cassette film. From the initial skills before the service was held compared to after the service, the skills to play football increased quite significantly.*

**Keyword: audio visual, variation practice**

**ABSTRAK**

Berdasarkan hasil pengabdian, secara umum guru-guru pelatih mampu memahami materi mengenai teknik dasar sepakbola menggunakan audio visual dan variasi sebagai media interaktif dalam pelatihan sepakbola. Untuk atlit junior juga merasakan lebih tertarik dan mampu mempraktikkan teknik dasar bermain sepakbola dengan lebih baik. Evaluasi kegiatan yang dilakukan selama proses kegiatan berlangsung, yaitu pada saat coaching clinic. Teknik evaluasi dilakukan dengan cara observasi, yaitu melihat bagaimana efektifkah media audio-visual dan latihan variasi yang dilakukan. Rata-rata atlit telah mampu menjalankan dengan baik.

Media video audio visual terdiri atas audio visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (sound slides), film rangkai suara dan audio visual gerak yaitu media yang menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan video cassette. Dilihat dari segi keadaannya, media audio visual dibagi menjadi audiovisual murni yaitu unsur suara maupun unsur gambar berasal dari suatu sumber seperti film audio cassette. Dari keterampilan awal sebelum diadakan pengabdian dibandingkan dengan sesudah pengabdian keterampilan bermain sepakbola meningkat cukup signifikan.

**Kata Kunci: audio visual, latihan variasi**

**Submitted:** 2022-01-20

**Revised:** 2022-01-23

**Accepted:** 2022-01-27

**PENDAHULUAN**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga khususnya sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah kabupaten Sukoharjo misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan olahraga sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari kabupaten Sukoharjo.

Keterampilan teknik dasar sepakbola, merupakan Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Kemampuan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak klub/SSB khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada atlitnya. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade Melbourne. Terselenggaranya kompetisi yang continue tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Sedangkan salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu sekolah sepakbola.

Permasalahan yang terjadi pada atlet junior usia 14-16 tahun klub junior soccer academy sukoharjo adalah belum mapannya keterampilan dasar sepakbola. Hal ini perlu disikapi dengan model atau metode latihan yang handal, oleh karena itu dalam pengabdian ini pelaksana pengabdian akan memberikan pelatihan dan penerapan metode pelatihan menggunakan audio visual dan latihan variasi dengan harapan dapat meningkatkan keterampilan dasar sepakbola. Adapun pembagian tugas dibagi oleh ketua pengabdian sesuai bidang ilmu masing-masing.

## **METODE**

Pelatihan implementasi audio visual dan latihan variasi dalam meningkatkan teknik dasar sepakbola diberikan dengan berbagai metode, yaitu (1) penyuluhan; (2) workshop/coaching clinic; (3) pendampingan; dan (5) simulasi. Metode-metode pelaksanaan tersebut akan disajikan dalam berbagai materi, yaitu (1) penyuluhan tentang teknik bermain sepakbola menggunakan audiovisual, (2) penyuluhan tentang teknik dasar bermain sepakbola menggunakan metode variasi, (3) workshop/coaching clinic kontrol bola, dribbling, passing dan shooting, (4) Pendampingan dan simulasi bermain sepakbola dengan teknik yang sudah diberikan sebelumnya. Proses implementasi kepada atlit junior usia 14-16 diukur melalui instrument observasi. Sasaran pelaksanaan pengabdian kepada Pelatih dan atlit junior usia 14-16 klub junior academy Sukoharjo.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelatihan ini memberikan beberapa materi yang terkait dengan upaya meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola. Materi yang tersajikan disajikan oleh anggota Tim Pengabdian sesuai bidang yang bersangkutan. Pelaksanaan program ini melibatkan 5 dosen yaitu Pipit Fitria Yulianto, S.Pd., M.Or sebagai ketua dan juga sebagai narasumber, Aan Budi Santoso, M.Pd sebagai pembuat media audio-visual dan cara penggunaannya, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or dan Ronny Suryo Narbito, S.Pd, M.Or sebagai pendamping pelaksanaan coaching clinic dan Hartini, S.Pd, M.Or sebagai pembantu pelaksanaan di lapangan. Kegiatan tanya jawab dilakukan bersamaan dengan penyajian materi serta pada saat pelatihan/ praktek langsung. Atlit dan pelatih dapat langsung berdiskusi dengan para pemateri secara langsung untuk memahami materi dan sharing pengalaman terkait dengan masalah yang tengah dibahas dalam materi bersangkutan.

### **Pembahasan Pelaksanaan**

Berdasarkan hasil pengabdian, secara umum guru-guru pelatih mampu memahami materi mengenai teknik dasar sepakbola menggunakan audio visual dan variasi sebagai media interaktif dalam pelatihan sepakbola. Untuk atlit junior juga merasakan lebih tertarik dan mampu mempraktikkan teknik dasar bermain sepakbola dengan lebih baik. Evaluasi kegiatan yang dilakukan selama proses kegiatan berlangsung, yaitu pada saat coaching clinic. Teknik evaluasi dilakukan dengan cara observasi, yaitu melihat bagaimana efektifkah media audio-visual dan latihan variasi yang dilakukan. Rata-rata atlit telah mampu menjalankan dengan baik.

Media video audio visual terdiri atas audio visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (sound slides), film rangkai suara dan audio visual gerak yaitu media yang menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan video cassette. Dilihat dari segi keadaannya, media audio visual dibagi menjadi audiovisual murni yaitu unsur suara maupun unsur gambar berasal dari suatu sumber seperti film audio cassette. Sedangkan audio visual tidak murni yaitu unsur suara dan gambarnya berasal dari sumber yang berbeda, misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari slide proyektor dan unsur suaranya bersumber dari tape recorder.

Jika dilihat dari bahan pembuatannya media dibagi atas media sederhana yakni media yang bahan dasarnya mudah diperoleh dengan harga murah, cara pembuatannya mudah dan penggunaannya tidak sulit. Sedangkan media kompleks yakni media dengan bahan yang sulit terdapat alat tidak mudah dibuat dan harga relatif mahal. Fathurrohman dan Sobry Sutikno (2011: 68). Dalam penelitian ini media audio visual dibuat dengan harga yang murah dan mudah bahkan tidak sulit untuk dipraktikkan oleh para atlet. Yaitu media audio visual yang berupa gambar dan suara langsung yang dilakukan dan dibuat oleh peneliti mengenai dribbling langsung dalam permainan sepak bola.

### **Manfaat Latihan Audio Visual**

Dalam latihan ini memiliki suatu manfaat, adapun manfaat latihan audio visual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Para atlet dapat memahami gerakan secara detail yang dipraktikkan oleh peneliti secara langsung mengenai gerakan teknik dasar dribbling langsung dalam permainan sepakbola.
2. Para atlet dapat memiliki daya ingat yang baik setelah melihat secara langsung suatu gerakan teknik dasar dribbling langsung dalam permainan sepakbola yang telah dipraktikkan oleh peneliti.
3. Para atlet dapat memiliki kemampuan dan rasa percaya diri yang baik ketika mempraktikkan teknik dasar dribbling langsung dalam permainan sepakbola yang telah dilakukan oleh peneliti.

### **Kelebihan dan Kekurangan Latihan Audio Visual**

Dalam latihan ini memiliki suatu kelebihan dan kekurangan, adapun kelebihan dan kekurangan dari latihan audio visual dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **Kelebihan latihan audio visual :**

1. Dapat mengingat detail dan gerakan dengan sangat baik melalui suara dan gambar.
2. Mampu membacadan menghafal gerakan dengan baik.
3. Saat menghafal dan memahami suatu gerakan, biasanya mereka memvisualisasikan apa yang telah mereka dengar dan lihat dalam pikirannya.

#### **Kekurangan latihan visual :**

Susah berlatih dalam suasana yang ramai, ribut dan banyak gangguan karena tidak bisa konsentrasi untuk mendengar dan melihat.

1. Susah memahami penjelasan pelatih tanpa disertai dengan gerakan secara langsung.
2. Terganggu konsentrasinya saat melihat tampilan (baik penampilan seseorang atau tampilan suatu gerakan) yang menurutnya tidak menarik atau justru jelek.

### **Pengertian Latihan Variasi**

Dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan teknik dasar cabang olahraga khususnya sepakbola diperlukan suatu metode atau cara yang efektif, salah satunya adalah latihan variasi. Latihan variasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, latihan variasi dilakukan untuk meningkatkan prestasi para atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan. Latihan variasi adalah keterampilan yang harus dikuasai oleh pelatih dalam memberikan latihan kepada para atlet, untuk mengatasi kebosanan para atlet agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi.

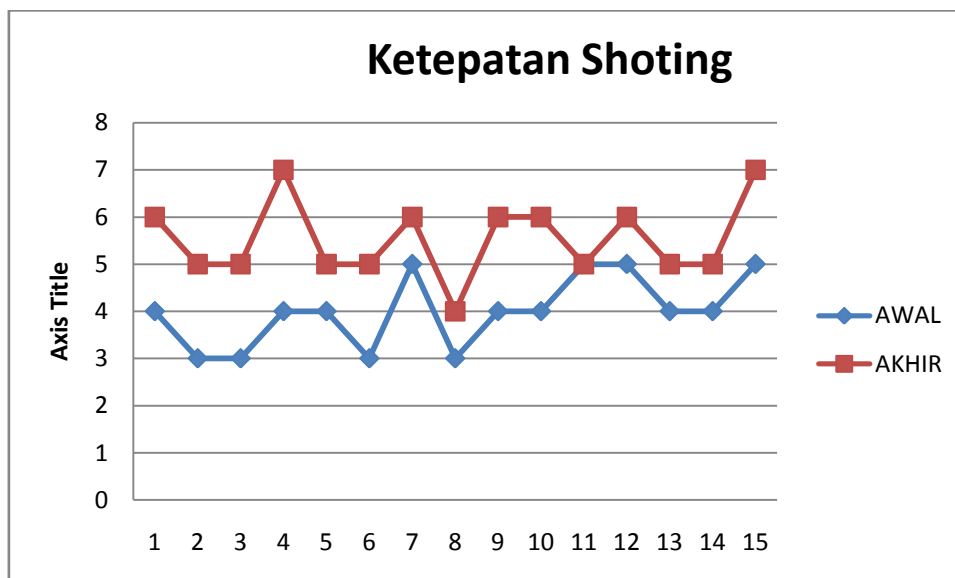
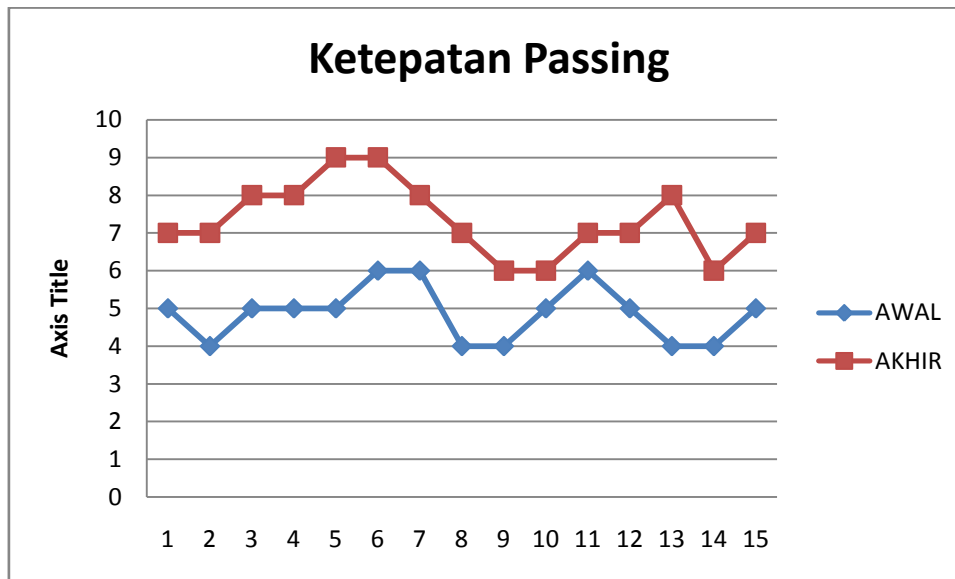
Variasi dalam proses latihan adalah perubahan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi para atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan Mulyasa (2010:78). Latihan yang dilakukan biasanya berbentuk perubahan-perubahan dalam setiap pelaksanaannya untuk meningkatkan prestasi para atlet, seperti latihan menggiring bola sambil zig-zag melewati pancang. Pelaksanaan yang dilakukan dengan cara zig-zag melewati pancang-pancang yang telah disediakan dan diatur jarak kedua arah lalu kembali ke titik awal. Tujuannya adalah melakukan kedua cara ini dengan durasi waktu 30 detik. Melalui penelitian ini, peneliti dapat mencari apakah latihan variasi memiliki pengaruh yang efektif terhadap keterampilan teknik dasar dribbling dalam permainan sepakbola yang dilakukan oleh para atlet putra usia 14-16 tahun di Klub Junior Soccer Academy Sukoharjo tahun 2021.

### **Manfaat Latihan Variasi**

Dalam latihan ini memiliki suatu manfaat yang sangat berguna, adapun manfaat latihan variasi dalam penelitian ini menurut Moh. Uzer Usman (2010:84) adalah sebagai berikut :

1. Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian atlet kepada aspek aspek latihan yang relevan.
2. Untuk memberikan kesempatan bagi perkembangan bakatnya, jika ingin mengetahui dan menyelidiki pada atlet tentang hal-hal yang baru.
3. Pelatih memberikan kesempatan kepada atlet untuk memperoleh cara menerima pelatihan yang di senangi.

Arsyad (2014:48) menyatakan bahwa latihan variasi adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan, periodisasi latihan dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologik yang hebat.



Dari Grafik diatas menunjukkan bahwa setelah dilaksanakan pengabdian kepada atlit junior usia 14-16 tahun klub Junior Soccer Academy Sukoharjo mengalami peningkatan kemampuan ketepatan passing dan shooting yang merupakan bagian dari teknik keterampilan dasar bermain sepakbola. Pelatih dan atlit klub junior sukoharjo juga merasa senang dan mendapat banyak manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan oleh dewan pelaksana pengabdian dan berharap kegiatan pengabdian dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan.

### **Daftar Pustaka**

Agus, Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Rohim, Abdul. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.

Sucipto. 2012. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya putra