

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

**IMPLEMENTASI KOMPONEN FISIK DENGAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA
PEMAIN PUTRA USIA 9-11 TAHUN SSB SAFO JOMBLO SLOGOHIMO WONOGIRI**

Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or¹, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or²

^{1,2} Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Tunas Pembangunan

¹Email: teguhandibowo99@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 14-15 Maret 2020 pukul 08.00-17.00 WIB bertempat di lapangan sepakbola Safo jomblo. Peserta berjumlah 25 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga sepakbola yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar permainan olahraga sepakbola dan latihan Komponen fisik sepakbola dapat meningkat.

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan sepakbola Safo jomblo, dengan teori dan langsung praktek di lapangan.

Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan fisik dalam peningkatan keterampilan sepakbola dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar permainan olahraga sepakbola dan program latihan komponen fisik untuk menunjang kemampuan sepakbola.

Kata Kunci: sepakbola, komponen kondisi fisik, pemain usia 9-11

ABSTRACT

This service activity was carried out on March 14-15 2020 at 08.00-17.00 WIB at the single Safo football field. Participants totaled 25 athletes. Participants were very enthusiastic about participating in the training material Before the practice was given, participants were briefly given material about the history of the development of the sport of football which is very popular in society, besides that the basic techniques of playing soccer and training. The physical components of football can be improved.

The method used is the form of activities in this soccer sport training using a direct approach, demonstrations, discussions, practices and evaluations of the uptake

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

of athletes who participate directly at the location, namely on the Safo Jomblo football field, with theory and direct practice in the field.

This training is given so that participants know and understand about the correct application of physical training in improving soccer skills, so that it can support the achievement of optimal football achievements. The material that I convey at this activity is about the basic techniques of playing soccer sports and training programs for physical components to support football skills.

Keywords: football, physical condition, athlete under 9-11

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari dan diminati oleh semua kalangan, baik anak-anak, orang dewasa maupun orang tua, baik orang kaya maupun orang miskin. Makanya sepak bola sering disebut sebagai olahraga rakyat, karena semua lapisan masyarakat menyukai sepak bola. Sekarang ini olahraga sepak bola bukan hanya sebagai hobi semata malah sekarang ini sepak bola bisa dijadikan sebagai pekerjaan. Untuk menunjang pekerjaan tersebut dibutuhkan tehnik yang tinggi dan membutuhkan kekuatan, kelincahan kegesitan dan sportivitas.

Pengabdian Masyarakat UTP tentang sepak bola dilaksanakan di SSB Safo Jomblo Slogohimo, merupakan adanya pendasar diadakannya program latihan mahasiswa untuk melatih di sekolah atau di klub yang ada, guna menerapkan ilmu pengetahuan yang selama ini didapat dibangku kuliah.

Oleh karena itu, sudah menjadi tanggung jawab kita bersama dalam aktivitas akademik dari UTP khususnya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) JURUSAN Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (POK), kepelatihan mencoba menerapkan yang di dapat di bangku kuliah pada calon anak didiknya atau masyarakat umum yang sedini mungkin sehingga dapat memperoleh pengetahuan dan gambaran untuk terjun langsung ke dunia atlet dan kepelatihan di masa yang akan datang.

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

Menurut Mochamad Sajoto (1995:3-5), prestasi olahraga ditentukan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: (1) faktor biologis, (2) faktor psikologis, (3) faktor lingkungan dan (4) faktor penunjang. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda. Kemampuan fisik berimplementasi dengan kemampuan atau keterampilan teknik dalam permainan sepakbola.

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Menurut Hamidsyah Noer (1996: 271) "Teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam suatu cabang olahraga." Sedangkan menurut Suharno HP (1986: 47) bahwa: "Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan dasar, dan gerakan itu dalam kondisi sederhana dan mudah".

Pembinaan teknik dasar bermain sepakbola disamping pembinaan kondisi fisik, pembinaan taktik, dan pembinaan kematangan juara. Jelaslah dari kelima macam pembinaan tersebut yang fundamental dan yang harus lebih diutamakan adalah pembinaan teknik dasar bermain di samping pembinaan lainnya. Kemampuan teknik menguasai bola merupakan syarat utama bagi setiap pemain sepakbola yang erat hubungannya dengan prestasi, oleh karena itu setiap pemain perlu mempelajari unsur-unsur teknik secara seksama. Yang dimaksud dengan teknik dasar bermain sepakbola adalah menendang bola, menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), melempar bola (*throw-in*), dan menembak bola (*shooting*).

METODE

Berdasarkan uraian di atas, dimana olahraga Sepakbola sudah sangat memasyarakat dan untuk dijadikan capaian prestasi tinggi maka diperlukan suatu usaha untuk memperbaiki kemampuan tehnik dengan penerapan program latihan fisik dan tehnik yang baik maka diharapkan akan memperoleh atlet yang mempunyai

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

kemampuan yang matang untuk mencapai prestasi baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Penerapan metode ini menggunakan teori dan praktek latihan komponen fisik dengan passing bola.

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam implementasi tehnik dasar sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlit yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan sepakbola safo jomblo dan langsung praktik dilapangan.

Pelatihan ini diberikan supaya atlit lebih memahami tentang tehnik dasar sepakbola dengan baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara bermain menggunakan tehnik dasar sepakbola dengan baik dan benar dan program latihan sepakbola.

A. Rencana Kegiatan

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2020,
2. Menyusun rancangan kegiatan pelatihan
3. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan
4. Penyiapan anggota atau peserta
5. Pelaksanaan dilapangan

B. Anggaran Biaya Kegiatan

1. Rincian Biaya Pekerjaan
2. Biaya Pelatihan dan Data
3. Biaya Pengeluaran Lain-Lain

C. Jadwal Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 2 bulan, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Lapangan Sepakbola Safo jomblo
2. Waktu Pelaksanaan : 14-15 Maret 2020, Pukul 08.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Bola, peluit, Stop watt

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

4. Pelaksanaan : Pelatihan Fisik dan keterampilan sepakbola

Implikasi

Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Club sepakbola Safo jomblo di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Kinerja LPPM

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta terdiri dari empat Fakultas,yaitu :Fakultas Ekonomi,Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik,dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi,maka kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat merupakan kewajiban bagi dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh dosen dan dikelola oleh LPPM Universitas Tunas Pembangunan.Sumber pendanaan dari kegiatan tersebut berasal dari Dikti, Diknas, dan Universitas. Dalam kurun waktu delapan tahun terakhir LPPM UTP selalu mendapatkan pendanaan dari Dikti baik untuk hibah penelitian maupun hibah pengabdian kepada masyarakat.

Sarana dan Prasarana

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat sepak bola adalah sebagai berikut :

1. Lapangan sepak bola / lapangan sepak bola di Waru, Slogohimo, Wonogiri.
2. Bola dan gawang.
3. Peluit dan bendera.
4. Peralatan untuk melatih fisik (cone, skiping, dll).
5. Stopwatch.
6. Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

Target Luaran

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa: Peningkatan fisik merupakan unsur yang sangat mendasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola. Peningkatan komponen fisik power otot lengan dalam permainan sepakbola ini merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan baik tidaknya kemampuan pukulan smash sepakbola dalam suatu pertandingan. Kemampuan fisik merupakan salah satu penunjang dari unsur teknik dasar dalam permainan sepakbola. Adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi lebih efektif. Penggunaan tehnik dan pengkondisian permainan adalah strategi pelatih yang efisien untuk meningkatkan kualitas latihan tertentu pada pemain.

Hasil Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 14-15 Maret 2020 pukul 08.00-17.00 WIB bertempat di lapangan sepakbola Safo jomblo. Peserta berjumlah 25 atlit. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga sepakbola yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar permainan olahraga sepakbola dan latihan Komponen fisik sepakbola dapat meningkat. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlit yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan sepakbola Safo jomblo, dengan teori dan langsung praktek di dilapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan fisik dalam peningkatan keterampilan sepakbola dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar permainan

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

olahraga sepakbola, dan program latihan tehnik untuk penunjang kemampuan sepakbola.

Evaluasi

Sebuah proses latihan akan berjalan dengan baik jika semua aspek komponen dalam latihan dapat terlaksanakan sesuai dengan tujuan dan sasaran dapat terlaksana dengan maksimal. Untuk dapat mencapai sasaran tersebut membutuhkan proses evaluasi sebagai perbaikan dan pembetulan, sekaligus merevisi kurangnya kualitas latihan dalam suatu sesi latihan. Artinya dalam suatu proses latihan bagi pemula evaluasi sangatlah mutlak, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh kemajuan atlit selama mengikuti latihan.

Evaluasi latihan harus dilakukan secara terus menerus setiap akhir latihan, hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan dan penguatan dengan memberikan penghargaan yang terpuji.

Metode latihan secara klasikal siswa dibariskan atau dikumpulkan dan dilakukan evaluasi mengenai kegiatan latihan. Hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan, kesalahan-kesalahan, kelemahan dan memberikaan masukan untuk perbaikan.

Atlit yang telah mampu melaksanakan dan dapat menguasai materi latihan diberi penguatan dan penghargaan, misal dengan memberikan pujian.

Motivasi Latihan

Proses latihan melibatkan objek atlit yang merupakan komponen penting, sehingga keberadaan atlit dalam latihan dapat dipertahankan. Atlit dikondisikan mengikuti latihan yang menyenangkan, sebab dengan latihan latihan yang menyenangkan tersebut atlit akan termotivasi untuk giat dalam berlatih.

Disamping itu motivasi dalam diri individu harus diimbangi dengan motivasi saat memulai latihan, saat latihan dan akhir latihan dengan tujuan agar menambah

**Korelasi Komponen Fisik dengan Keterampilan Sepakbola pada Pemain Putra
Usia 9-11 Tahun SSB Safo Jomblo Slogohimo Wonogiri 2020
(Teguh Andibowo, S.Pd, M.Or, Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or)**

gairah dan semangat dikemudian hari supaya dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Saran

Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabang sepak bola merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, sebaiknya mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah tersebut hendaknya membekali dirinya dengan materi atau ketrampilan yang akan disampaikan kepada anak didik atau siswanya sehingga pelaksanaan tersebut mahasiswa tidak akan memberi suatu materi latihan yang tanpa dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Hamidsyah Noer. 1996. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Terbuka
- Harsono. 1988. *Coaching & Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Suharno,H.P. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Fkip Ikip Yogyakarta Press
- Teguh Sutanto. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru