

IMPLEMENTASI METODE LATIHAN *MODIFY RULES* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

Teguh Andibowo¹, Kodrad Budiyo², Eriek Satya Haprabu³, Rustam Yulianto⁴, Dwi Gunadi⁵, Galih Putri Miranti⁶

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Teguhandibowo99@gmail.com

Abstract

Football is a popular sport around the world, including Indonesia. This sport has many benefits, including improving physical fitness, motor skills, and teamwork. However, this sport has a relatively high level of difficulty, especially for young children. This community service aims to improve the football playing skills of young children at SSB Safo Jomblo, Slogohimo District, Wonogiri Regency. This community service was carried out by applying the modify rules training method. The method used is by the form of activities in this football training by using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the absorption of students who participate directly at the location, namely in Waru Slogohimo Village. The modify rules training method is a training method that modifies the rules of a football match according to the needs and abilities of young children. Modification of the rules of a football match in the modify rules training method can be done in various aspects, including: Field size, Number of players, Match time, Game rules. This modification of the rules of a football match aims to make the game of football more accessible and enjoyable for young children. Thus, young children can more easily learn the skills of playing football. This community service was carried out for 3 months, from August to October 2023. This community service activity was attended by 20 young children aged 7-12 years. The results of this community service show that the application of the modify rules training method can improve the football playing skills of young children. This is evident from the results of the ball control test, passing test, and dribbling test. In the ball control test, the average score of the children increased from 6.5 to 8.2. In the passing test, the average score of the children increased from 6.2 to 7.8. In the dribbling test, the average score of the children increased from 6.0 to 7.5.

Keywords: football, young children, modify rules training method.

Abstrak

Sepak bola merupakan olahraga yang populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini memiliki banyak manfaat, antara lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan kerja sama tim. Namun, olahraga ini memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, terutama bagi anak-anak usia dini. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola anak-anak usia dini di SSB Safo Jomblo, Kecamatan Slogohimo, Kabupaten Wonogiri. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menerapkan metode latihan *modify rules*. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari siswa yang ikut langsung di lokasi yaitu di desa Waru Slogohimo, Metode latihan *modify rules* merupakan metode latihan yang memodifikasi peraturan pertandingan sepak bola sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak usia dini. Modifikasi peraturan pertandingan sepak bola pada metode latihan *modify rules* dapat dilakukan dalam berbagai aspek, antara lain: Ukuran lapangan, Jumlah pemain, Waktu pertandingan, Peraturan permainan. Modifikasi peraturan pertandingan sepak bola ini bertujuan untuk membuat permainan sepak bola menjadi lebih mudah dan menyenangkan bagi anak-anak usia dini. Dengan demikian, anak-anak usia dini dapat lebih mudah mempelajari keterampilan bermain sepak bola. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama 3 bulan, yaitu dari bulan Agustus hingga Oktober 2023. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 20 anak-anak usia dini yang berusia 7-12 tahun. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa implementasi metode latihan *modify rules* dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak bola anak-anak usia dini. Hal ini terlihat dari hasil tes penguasaan bola, tes passing, dan tes dribbling. Pada tes penguasaan bola, rata-rata skor anak-anak meningkat dari 6,5 menjadi 8,2. Pada tes passing, rata-rata skor anak-anak meningkat dari 6,2 menjadi 7,8. Pada tes dribbling, rata-rata skor anak-anak meningkat dari 6,0 menjadi 7,5.

Kata Kunci: sepak bola, anak-anak usia dini, metode latihan *modify rules*

Submitted: 2023-11-1

Revised: 2023-11-5

Accepted: 2023-11-9

Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga yang dicintai oleh semua kalangan, dari yang kaya hingga yang miskin, dari yang laki-laki hingga yang perempuan. Sepak bola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 11 orang, termasuk penjaga gawang. Sepak bola memiliki banyak manfaat, baik dari segi finansial maupun non-finansial. Tujuan sepak bola adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, sambil mencegah lawan untuk mencetak gol. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan sepak bola adalah untuk mencetak gol. Sepak bola adalah olahraga yang populer di dunia, termasuk di Indonesia. Olahraga ini memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, dan kerja sama tim. Namun, sepak bola memiliki tingkat kesulitan yang cukup tinggi, terutama bagi anak-anak usia dini. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan fisik dan kemampuan motorik anak-anak usia dini. Menurut Sucipto dkk. (2000:7) Tujuan utama dalam sepakbola adalah mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan untuk memenangkan pertandingan. Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor utama untuk mendukung keterampilan bermain sepakbola. Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan.

Menurut Teguh Sutanto (2016:172) "Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan".

Menurut Kemendiknas (2010: 107) bahwa, "Penguasaan dan kemampuan teknik permainan sepakbola merupakan bagian yang harus diutamakan dalam rencana metode latihan pemain sepakbola". Sedangkan Soekatamsi (2000: 16) bahwa, "Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka".

Dengan kondisi sedemikian rupa, maka peran pelatih menjadikan sosok yang fundamental, artinya berhasil tidaknya atlet untuk mencapai prestasi tertinggi juga tergantung sejauh mana program latihan memberikan efek yang signifikan terhadap perkembangan atlet. Mengingat tugas dan tanggung jawab yang diemban pelatih cukup besar, maka perlu kiranya seorang pelatih dapat memahami karakteristik cabang olahraga yang ia latih, termasuk didalamnya khasanah ilmu pengetahuan yang cukup mumpuni. Kajian ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan gerakan-gerakan tubuh, perkembangan dan pertumbuhan anak, mekanika gerak, gizi, pengaruh-pengaruh latihan pada sistem faal tubuh, ilmu jiwa, dan sebagainya (Harsono, 2018).

Perlu disadari bahwa proses metode latihan olahraga erat kaitannya dengan masalah efektivitas dan efisiensi pelaksanaan program latihan (Nasution, 2007). Penggunaan metode latihan dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Penggunaan metode latihan dengan permainan sisi kecil dan pengkondisian permainan, banyak disarankan sebagai strategi yang efisien untuk meningkatkan efisiensi waktu latihan tertentu pada pemain (Duarte dkk., 2009). Dengan memodifikasi metode latihan dan durasi pada latihan spesifik sepakbola, pelatih dapat mengubah stimulasi teknis dan fisiologis dari pemain. Dengan mengubah cara bermain di lapangan, pelatih dapat memanipulasi tuntutan fisik dan teknis dalam permainan.

Misalnya, dengan menghapus salah satu pemain dari setiap tim, tuntutan tersebut umumnya dapat ditingkatkan.

Metode latihan *Modify rules* adalah suatu metode melatih pasif yang secara tidak langsung menciptakan suatu situasi yang membuat pemain memenuhi tuntutan latihan tanpa instruksi dari pelatih. Caranya dengan mendesain atau memodifikasi aturan khusus yang jika diikuti pemain dengan baik, tanpa sadar pemain akan melakukan suatu aksi sepakbola yang tepat dan akurat.

Misal pada latihan 3v2, pelatih cukup menambahkan aturan sederhana misal "dalam waktu 5 detik harus terjadi finishing, jika tidak pelanggaran!". Aturan ini tanpa sadar merangsang pemain untuk lebih cepat menyelesaikan situasi 3v2 dengan finishing. Di samping itu, aturan ini akan merangsang pemain berpikir untuk mencari cara terbaik untuk cepat finishing. Harapannya, akibat aturan ini, pemain bisa mengevaluasi aksinya. Pemain kemudian misal bisa memilih bahwa lebih baik lakukan dribbling kearah lawan, ketimbang hanya passing kiri-kanan.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8).

Metode

Berdasarkan uraian di atas, dimana Olahraga sepakbola telah menjadi bagian integral masyarakat dan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi, diperlukan upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik melalui implementasi program latihan fisik dan teknik yang baik. Dengan menggunakan metode latihan *Modify rules* yang efektif, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang memiliki keterampilan matang untuk meraih prestasi baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Implementasi metode ini didasarkan pada teori dan praktek latihan teknik yang dipandu oleh pelatih.

Metode yang digunakan adalah metode latihan untuk meningkatkan kemampuan bermain sepak bola anak-anak usia dini. Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah metode latihan *modify rules*. Metode ini merupakan metode latihan yang memodifikasi peraturan pertandingan sepak bola sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan anak-anak usia dini. dalam bermain sepakbola dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari para siswa yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo. Metode latihan *modify rules* ini diterapkan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Tahap pengenalan: Pada tahap ini, anak-anak usia dini diperkenalkan dengan permainan sepak bola. Anak-anak usia dini diajarkan tentang peraturan dasar permainan sepak bola.
2. Tahap latihan: Pada tahap ini, anak-anak usia dini diberikan latihan keterampilan dasar sepak bola, seperti penguasaan bola, passing, dan dribbling. Latihan keterampilan dasar sepak bola ini dilakukan secara bertahap, mulai dari latihan yang mudah hingga latihan yang sulit.
3. Tahap pertandingan: Pada tahap ini, anak-anak usia dini diberikan kesempatan untuk bermain sepak bola secara bebas. Anak-anak usia dini dapat bermain sepak bola dengan teman sebayanya atau dengan pelatih.

Pelatihan ini diberikan supaya siswa dan pelatih lebih memahami tentang metode latihan *modify rules* dengan baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara berlatih menggunakan metode *modify rules* dengan baik dan benar yang didasari dengan program latihan.

A. Kegiatan

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 - Oktober 2023,
2. Penyusunan program kegiatan pelatihan
3. Penyiapan sarana dan prasarana pelatihan
4. Persiapan peserta Pelatihan
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 SSB Safo Jomblo Slogohimo
2. Waktu Pelaksanaan : Selasa, Kamis, Minggu 1 Agustus 2023 – 17 Oktober 2023, Pukul 15.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Peluit, marker, Stop watt, bola, kaos tim
4. Pelaksanaan : Metode latihan *Modify rules*

Hasil dan Pembahasan

Melalui pelatihan pengabdian masyarakat di SSB Safo Jomblo Slogohimo, anak-anak diharapkan dapat meningkatkan kemampuan bermain sepakbola dengan berlatih menggunakan metode latihan *modify rules* yang didasari program latihan yang baik dan benar. Metode latihan yang baik dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta memiliki empat fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, dosen di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta diwajibkan untuk melakukan penelitian dan pengabdian masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh dosen dan dikelola oleh LPPM Universitas Tunas Pembangunan. Pendanaan kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat berasal dari Dikti, Diknas, dan Universitas. Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir, LPPM UTP selalu mendapatkan pendanaan dari Dikti untuk hibah penelitian dan pengabdian masyarakat.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Lapangan Sepakbola di Lapangan Desa Waru Slogohimo.
2. Peluit.
3. Peralatan untuk latihan (Cone, bola, dll).
4. Stopwatch.
5. Peralatan penunjang (Sepatu, kaos tim, dll)

Pengabdian ini memiliki Target luaran yang berupa: Penguasaan dan peningkatan teknik bermain sepakbola yang merupakan unsur pokok dan harus dimiliki oleh atlet sepakbola. Pemahaman metode latihan *Modify rules* yang merupakan salah satu unsur yang menentukan baik tidaknya peningkatan kemampuan bermain sepakbola. Komponen fisik adalah salah satu unsur penunjang dalam implementasi teknik permainan sepakbola. Adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan fisik yang memenuhi serta manajemen waktu akan menjadi lebih efektif. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan penguasaan dan keterampilan teknik

sepakbola, pemahaman metode latihan *Modify rules*, dan kemampuan fisik. Ketiga unsur tersebut merupakan dasar untuk meningkatkan kemampuan bermain sepakbola. Metode latihan *Modify rules* merupakan strategi pelatih yang dapat meningkatkan kualitas latihan tertentu pada atlet.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Agustus 2023 – 17 Oktober 2023 pukul 15.00-17.00 WIB bertempat di lapangan sepakbola desa Waru Slogohimo. Peserta berjumlah 20 siswa. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktik, peserta diberikan materi singkat tentang sejarah sepakbola, teknik dasar, latihan fisik, dan metode latihan *Modify rules*. Materi-materi tersebut diharapkan dapat meningkatkan performa bermain sepakbola peserta. Pelatihan sepakbola ini menggunakan metode pembelajaran aktif, yaitu dengan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktik, dan evaluasi. Kegiatan pelatihan dilakukan di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo, dengan peserta mengikuti teori dan praktik langsung di lapangan. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali peserta dengan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan metode latihan *Modify rules* dengan baik dan benar, sehingga dapat meningkatkan prestasi sepakbola. Dalam kegiatan ini, saya menyampaikan materi tentang implementasi metode latihan *Modify rules* dalam permainan sepakbola. Sebuah latihan akan efektif jika semua komponen latihan dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan sasaran. Evaluasi diperlukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan latihan bagi pemula. Evaluasi juga diperlukan untuk mengetahui kemajuan siswa selama mengikuti latihan. Oleh karena itu, evaluasi sangat penting dalam latihan bagi pemula.

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 klasikal dilakukan dengan mengumpulkan siswa dan melakukan evaluasi kegiatan latihan. Evaluasi meliputi peninjauan kembali tujuan latihan, kesalahan, kelemahan, dan pemberian masukan untuk perbaikan. Siswa yang telah mampu melaksanakan dan dapat menguasai materi latihan diberi penguatan dan penghargaan, misal dengan memberikan pujian.

Siswa merupakan komponen penting dalam proses latihan. Agar siswa tetap berlatih, mereka harus dikondisikan mengikuti latihan yang menyenangkan. Latihan yang menyenangkan dapat memotivasi siswa untuk giat berlatih. Selain motivasi internal, motivasi juga harus hadir saat memulai latihan, saat latihan, dan saat akhir latihan. Hal ini bertujuan untuk menjaga gairah dan semangat peserta latihan agar dapat mencapai prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa implementasi metode latihan *modify rules* dapat meningkatkan kemampuan bermain sepak bola anak-anak usia dini. Pengabdian Kepada Masyarakat cabang olahraga sepakbola kabupaten Wonogiri sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat cabang olahraga Sepakbola berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, direkomendasikan agar metode latihan *modify rules* diterapkan dalam pembinaan sepak bola anak-anak usia dini. Metode ini dapat membuat permainan sepak bola menjadi lebih mudah dan menyenangkan bagi anak-anak usia dini, sehingga mereka dapat lebih mudah mempelajari keterampilan bermain sepak bola. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan variabel penelitian yang lebih banyak. Selain itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji efektivitas metode latihan *modify rules* dalam jangka panjang.

Olahraga sepakbola di kabupaten Wonogiri merupakan sarana yang baik bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan bermain sepakbola. Dalam latihan, atlet harus bersungguh-sungguh agar program latihan dapat tercapai dengan optimal. Pengabdian masyarakat cabang olahraga sepakbola merupakan salah satu indikator profesionalitas seorang pelatih, oleh karena itu mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah tersebut sebaiknya membekali diri dengan materi atau keterampilan yang akan disampaikan kepada anak didik atau siswanya agar dapat memberikan materi latihan yang berkualitas.

Daftar Pustaka

- Duarte, *Ricardo*, Nuno Batalha, Hugo Folgado and Jaime Sampaio. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2009, Volume 2, 1-5.
- Harsono. 2018. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Bandung
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nasution, M. (2007). VO2 Max Dan Denyut Nadi Maksimal pada Pemain Sepakbola PSIS JUNIOR. *Jurnal IPTEK Olahraga*, VOL.9, No.2, 102-112.
- Soekatamsi. (2000) *Permainan Bola Besar Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Teguh Sutanto. 2020. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru