



## **Pelatihan Dasar Sepak Bola Untuk Anak-anak U10 Desa Duman**

**Hendri**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, UNDIKMA

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan dasar sepak bola bagi anak-anak usia 10 tahun di Desa Duman. Metode yang digunakan adalah pelatihan, adapun hasil pengabdian ini adalah memberikan dampak perubahan pada kemampuan dasar bermain sepak bola anak-anak U 10 di Desa Duman. Pelatihan teknik dasar harus tetap dilanjutkan untuk menguatkan dan mengembangkan bakat yang dimiliki anak-anak sehingga di masa yang akan datang kita memiliki calon pemain yang berbakat dan dapat memajukan kesebelasan dimana dia bermain.

### **Kata Kunci**

Pelatihan Dasar Sepak Bola, Anak-anak U10.

### **Pendahuluan**

Pada umumnya penduduk lingkungan desa Duman memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah. Rata-rata pendidikan masyarakat desa Duman adalah tamatan SD, SMP, SMA dan sebagian kecil lulusan perguruan tinggi. Rendahnya tingkat pendidikan masyarakat karena banyak masyarakat yang berpendapatan rendah sehingga tidak mampu untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Anak-anak usia 10 tahun masih kurang memahami teknik dasar bermain sepak bola. Pada umumnya penduduk lingkungan desa Duman memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah. Rata-rata pendidikan masyarakat desa Duman adalah tamatan SD, SMP, SMA dan sebagian kecil lulusan perguruan tinggi. Rendahnya tingkat pendidikan masyarakat karena banyak masyarakat yang berpendapatan rendah sehingga tidak mampu untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Dalam permainan sepak bola ada banyak teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain. Pemberian pelatihan ini pun akan lebih baik jika diberikan saat usia pemain masih muda. Mempertimbangkan banyaknya potensi pemain di Desa Duman diharapkan jika mereka sudah menguasai teknik dasar ini sedini mungkin akan lahir bibit-bibit atlet sepak bola yang berprestasi di masa depan. Adapun teknik dasar yang diajarkan sebagai solusi disini adalah teknik *passing*, *dribbling*, dan *controlling*,

Jenis latihan utama yang diberikan kepada peserta pelatihan ini adalah teknik *passing*. *Passing* sendiri merupakan teknik mengoper bola. Teknik ini merupakan keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. Teknik ini tergolong sangat penting karena sepak bola mementingkan kerja sama tim, teknik ini akan berguna dalam menembus pertahanan lawan. *Passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar dan juga punggung kaki.

Teknik selanjutnya adalah *dribbling*. *Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik penyerangan dalam sepak bola. Koger, (2007:61) mengemukakan bahwa — *dribbling*“ adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki“. Teknik ini sangat dibutuhkan ketika pemain ingin melewati pemain



lawan. Teknik ini harus didukung dengan kecepatan berlari yang cukup. Sama dengan teknik passing, teknik ini juga bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar ataupun punggung kaki.

*Controlling* merupakan cara untuk menghentikan atau menerima bola dalam permainan sepak bola. Seorang pemain dikatakan sedang mengontrol bola saat ia berada dalam posisi menguasai bola secara penuh. Teknik ini penting untuk dikuasai oleh seorang pemain. Semakin banyak sebuah tim menguasai bola maka semakin besar pula kesempatan yang dimiliki tim tersebut untuk mengontrol permainan dan melakukan serangan. Teknik dasar terakhir yang diajarkan dalam pelatihan ini adalah teknik *shooting*. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh pemain untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Teknik ini sangat penting untuk dikuasai oleh seorang penyerang dalam sebuah tim sepak bola. Semakin baik penguasaan seorang pemain terhadap teknik ini, semakin besar pula peluang pemain tersebut untuk mampu menciptakan gol. Teknik ini bisa dilakukan dengan kaki bagian dalam, luar maupun punggung kaki.

### **Metode Pengabdian (12pt)**

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pelatihan. Lokasi kegiatan bertempat di Desa Duman Kecamatan Lingsar. Pelatihan diberikan kepada anak-anak dengan rentang usia 10 tahun sampai dengan 12 tahun atau usia sekolah dasar. Pelatihan diberikan selama 3 minggu di bulan November.

### **Hasil dan Pembahasan (12pt)**

Tahap awal di pekan pertama bulan November dilakukan persiapan berupa alat dan lokasi yang akan menjadi tempat pelaksanaan pelatihan. Selanjutnya dilakukan pengumpulan anak-anak yang berusia 8-10 tahun. Sehingga terkumpul 15 orang anak yang siap untuk mengikuti pelatihan. Semua calon peserta di beritahukan jadwal pelaksanaan kegiatan pelatihan. Dalam tahapan persiapan ini juga dilakukan Analisa permasalahan yang dihadapi calon peserta dengan bertanya langsung kepada calon peserta pelatihan.

Pada pertemuan 1 dilakukan pengenalan kepada peserta terkait dengan Teknik dasar apa saja yang perlu dipelajari dan dilatih untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola. Pada pertemuan ini langsung dilakukan pelatihan keterampilan dasar pertama yaitu *passing*. *Passing* yang dilatih pada pertemuan ini adalah *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Peserta berlatih secara berpasangan saling mengoper bola dengan jarak antar peserta yaitu 5 meter.

Pada pertemuan 2 dilakukan pelatihan dasar *controlling* bola. Mengontrol bola adalah usaha yang dilakukan untuk menghentikan bola yang sedang melaju cepat ke arah pemain. Teknik ini penting dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar bisa menguasai bola dengan baik. Latihan ini dilakukan secara berpasangan saling berhadapan dengan jarak



5 meter. Bola digulirkan, dipantulkan, dan dilambungkan daiarah depan peserta. Latihan dilakukan di tempat, dilanjutkan maju mundur dan menyamping. Proses latihan ini dilakukan secara berulang dan bergantian

Pada pertemuan ke 3 latihan yang diberikan adalah latihan dribbling. Langkah awal peserta melakukan dribbling bola dengan kecepatan pelan dan melakukan sentuhan bola menggunakan punggung kaki. Selanjutnya kecepatan dribbling bola ditingkatkan dan sentuhan bola setiap 5 sampai 8 langkah. Setelah dirasa cukup. Peserta melakukan latihan dribbling meliuk-liuk melalui deretan kerucut yang ditempatkan dengan jarak 1 meter. Latihan ini dilakukan dari ujung ke ujung. Latihan dribbling ini juga digabungkan dengan passing di ujung garis kerucut ke arah peserta latihan.

Pada pertemuan ke 4 dilakukan latihan teknik dasar shooting. *Shooting* adalah tendangan yang dilakukan oleh pemain untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Teknik ini sangat penting untuk dikuasai oleh seorang penyerang dalam sebuah tim sepak bola. Pada pertemuan ini peserta peserta dilatih untuk melakukan shooting menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. Peserta diperkenalkan dengan bagian-bagian kaki yang digunakan untuk shooting, sikap tubuh dan teknik ayunan kaki agar saat melakukan shooting bola melesat dengan cepat menuju target.

Pada tahap ke 5, peserta berbaris dan bergantian menerima bola dari pelatih setelah itu melakukan 1 atau 2 sentuhan lalu melakukan shooting ke arah gawang dari jarak 10 meter. Tahap ini diulang beberapa kali sampai peserta dirasa sudah cukup berani melakukan tembakan ke arah gawang. Selanjutnya latihan shooting digabung dengan dribbling meliuk-liuk melewati kerucut lalu melakukan shooting langsung ke arah gawang. Latihan kombinasi ini dilakukan untuk memperkuat skill dribbling yang sudah dilatih pada pertemuan sebelumnya. Pada hari terakhir ini juga dilakukan pengamatan secara umum pada seluruh peserta. Dari pengamatan tersebut terlihat bahwa kemampuan dasar peserta sudah mengalami perubahan ke arah yang cukup baik. Kemampuan dasar yang mereka miliki dalam skill *passing, dribbling, controlling* dan *shooting* tinggal dilakukan pengulangan untuk memberikan penguatan.

## **Kesimpulan**

Dari rangkaian pelatihan keterampilan dasar sepak bola yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan terhadap anak-anak usia 10 tahun di Desa Duman dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang diberikan memberikan dampak perubahan pada kemampuan dasar bermain sepak bola anak-anak U 10 di Desa Duman.

## **Saran**



Pelatihan teknik dasar harus tetap dilanjutkan untuk menguatkan dan mengembangkan bakat yang dimiliki anak-anak sehingga di masa yang akan datang kita memiliki calon pemain yang berbakat dan dapat memajukan kesebelasan dimana dia bermain.

#### **Daftar Pustaka**

Herwin. (2004). Keterampilan Sepak bola Dasar. Yogyakarta: FIK UNY.

Rohim, Abdul. (2008). Bermain Sepak bola. Semarang: Aneka Ilmu.