



Pelatihan Teknik Dasar *Passing* dan *Shooting* bagi Pemain Senaru FC

Wirasandi Pratama

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih teknik dasar dalam melakukan *passing* dan *shooting* bagi pemain Senaru FC Lombok Utara. Metode yang digunakan yaitu *fc* praktik langsung terkait melatih teknik dasar dalam melakukan *passing* dan *shooting*. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dari tanggal 16 Oktober - 14 November 2021. Teknik-teknik yang dilatih antara lain cara melakukan *passing* berhadapan dan *shooting* dengan berbagai bagian kaki. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa pemain Senaru FC dapat melakukan *passing* dan *shooting* dengan semakin baik. Mereka begitu antusias dan termotivasi dalam kegiatan pelatihan.

Kata Kunci

passing, shooting, senaru

Pendahuluan

Berdasarkan hasil analisis situasi, Desa Senaru masih mengalami berbagai permasalahan terutama di bidang olahraga. Perhatian yang diberikan begitu minim, padahal Desa Senaru menyimpan banyak potensi atlet dan minat masyarakat yang begitu tinggi terhadap olahraga sepak bola. Lebih lanjut, Desa Senaru memiliki klub sepak bola yaitu Senaru FC yang anggota pemainnya tersebar dari beberapa dusun di Desa Senaru. Senaru FC sudah lama terbentuk namun mengalami kendala dalam hal pembinaan dan prasarana penunjang latihan.

Mengingat pada saat ini Senaru FC akan mengikuti turnamen pada akhir November di Desa Dasan Kerpu Kecamatan Bayan, maka Senaru FC sangat memerlukan latihan dalam melakukan teknik *passing* dan *shooting*. Selain itu, Senaru FC perlu melakukan persiapan latihan yang rutin salah satunya latihan untuk kelincahan para pemainnya. Oleh karena itu, melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini perlu dilakukannya upaya pelatihan kelincahan dan pembentukan fisik bagi klub sepak bola Senaru FC Kabupaten Lombok Utara.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan langsung kelincahan dan pembinaan kondisi fisik bugar para pemain. Kegiatan ini berlangsung mulai dari tanggal 16 Oktober - 14 November 2021 yang bertempat di lapangan Desa Senaru, Kabupaten Lombok Utara. Program pelatihan kelincahan dan kondisi fisik pemain sepak bola Senaru FC dilakukan setiap hari sabtu dan minggu pada pukul 16.00-18.00 Wita (Tabel 1).



Tabel 1. Jadwal kegiatan latihan passing dan shooting pemain Senaru FC

No	Hari/tanggal	Kegiatan	Capaian
1	Sabtu,16 oktober 2021	Lari keliling lapangan dan latihan T-Sprint,push up dan sit up (latihan fisik), Passing dan Shooting.	Meminimalisir cedera,dan melatih kelinchan,dan menguatkan fisik pemain, serta meningkatkan kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan
2	Minggu,17 oktober 2021	Sparing sepak bola	Menang dengan skor 2-0
3	Sabtu,23 oktober 2021	Lari keliling lapangan dan latihan T-sprint,berlari zig-zag,push up dan sit up (latihan fisik), Passing dan Shooting.	Meminimalisir cedera dan melatih kelinchan,dan menguatkan fisik pemain, serta meningkatkan kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan
4	Sabtu,30 oktober 2021	Latihan passing, shooting dan mengontrol bola	Melatih mengoptimalkan passing dan akurasi tendangan dan teknik mengontrol bola degan tepat
5	Minggu,31 okteber 2021	Separang ke desa lenggorong	Kalah dengan skor 3-4
6	Sabtu,6 november 2021	Latihan kelinchan berlari zig-zag degan mengiring bola, passing dan shooting	Supaya pemain lebih baik lagi dalam penguasaan bola serta kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan
7	Minggu,7 november 2021	Latihan passing dan shooting, latihan menangkap bola dengan tepat dan aman mencegah terjadinya rebound	Mengoptimalkan kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan dan melatih kelinchan dan kefokusn kipper terhadap bola
8	Sabtu,13 november 2021	Latihan passing, shotong dan sudut pandang kiper	Mengoptimalkan kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan dan Membuat kipper menjadi focus membaca arah bola
9	Minggu,14 november 2021	Latihan lari lapangan 10x dan latihan broken 100-yard sprints, passing dan shooting	Melatih kelinchan dan kecepatan pemain dalam mengejar bola, serta kemampuan mengumpan dan akurasi tendangan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan dan pembinaan pada klub Senaru FC ini sejalan dengan salah satu tujuan dari DBON yaitu meningkatkan budaya olahraga di masyarakat dan meningkatkan kapasitas, sinergisitas, dan produktivitas Olahraga Prestasi nasional. DBON adalah dokumen rencana



induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga (Perpres Nomor 86 Tahun 2021).

Passing merupakan salah satu gerakan dasar dalam permainan sepak bola untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki atau bagian tubuh lainnya, kecuali dengan tangan. Adapun *shooting* adalah tendangan yang dilakukan pemain sepak bola dengan kekuatan punggung kaki untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Teknik *shooting* yang paling baik dilakukan dengan punggung kaki. Kunci kekuatan *shooting* ada pada kekuatan tungkai dan sudut pengambilan tendangan yang optimal.

Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Terbentuknya jadwal latihan rutin yang dilaksanakan dua kali seminggu yaitu pada hari sabtu dan minggu pada waktu sore hari jam 16:00 sampai 18:00 wita.
2. Berjalannya proses pelatihan, menggunakan berbagai model latihan untuk melatih kelincahan dan kondisi fisik pemain sebagai berikut:
 - a) Model Latihan *Passing*
 - Pemain di bagi menjadi dua kelompok yang dibariskan berhadapan kemudian melakukan tehnik *passing* langsung kearah teman dan dilakukan terus menerus.



Gambar 1. Latihan *passing* berhadapan

- Model latihan selanjutnya yaitu dengan menggunakan cone yang di jejerkan kemudian pemain menggiring bola zig – zag melewati cone tersebut. Setelah

melewati cone kemudian melakukan passing kearah teman. Dilakukan berulang – ulang.

- Model latihan El Rondo (latihan kucing – kucingan) merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain ditengah lingkaran. Para pemain yang berdiri dikelilingi lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpankan bola satu sama lain dan pemain yang berada ditengah lingkaran berusaha merebut bola.



Gambar 2. Model latihan *El Rondo* (kucing-kucingan)

b) Model latihan *shooting*

- Latihan shooting dilakukan dengan menendang bola langsung kearah gawang dengan jarak yang telah ditentukan.
- Model latihan selanjutnya yaitu dengan menggunakan cone yang dijejerkan untuk dilewati pemain sambil menggiring bola zig – zag kemudian melakukan shooting kearah gawang.
- Latihan shooting mulai dari pemain berlari zig – zag melewati cone kemudian berlari menuju bola yang sudah disiapkan dengan jarak yang sudah ditentukan dari arah gawang untuk melakukan shooting.
- Latihan shooting selanjutnya dengan bantuan teman sebagai pengumpan bola kemudian yang melakukan shooting berlari kearah bola yang disediakan oleh pengumpan untuk melakukan shooting kearah gawang.



Gambar 4. Latihan *shooting*

Kesimpulan

Kegiatan ini mampu meningkatkan teknik dasar pemain dalam melakukan *passing* dan *shooting*. Para pemain Senaru FC begitu antusias dengan adanya kegiatan pembinaan atau pelatihan yang dilaksanakan. Para pemain merasakan kesiapan yang baik untuk menghadapi turnamen.

Saran

Kegiatan pembinaan secara berkelanjutan perlu terus dilakukan oleh pihak Desa Senaru agar teknik bermain para pemain Senaru FC dapat berkembang pesat.

Daftar Pustaka

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional