

**LAPORAN**  
**PENGABDIAN MASYARAKAT**



**LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA UNTUK**  
**PEMULA**

Oleh :

**Mita Erliana, S.Pd., M.Or**  
**Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**  
**2018**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Latihan Teknik Dasar Sepakbola Untuk Pemula

Ketua Pelaksana :

a. Nama : Mita Erliana, S.Pd., M.Or

b. NIP : 19800222 200501 2 007

c. NIDN : 0022028003

d. Pangkat /Golongan : Asisten Ahli

e. Fakultas/Jurusan : FKIP ULM / JPOK

f. Alamat Institusi : Jl. Taruna Praja Raya Banjarbaru

Anggota Pelaksana : Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd

NIDK : 8815540017

Lokasi Kegiatan : Desa Pagatan Besar Tanah Laut

Hasil : Bentuk Latihan

Waktu Kegiatan : Tahun 2018

Jumlah Biayae : Rp. 3.000.000 (Tiga Juta Rupiah)

Sumber Dana : PNBP Fakultas 2018

Mengetahui  
Dekan FKIP ULM

Prof. Dr. H. Wahyu, M.S.  
NIP. 19550910 198103 1 005

Banjarbaru, 21 November 2018  
Ketua Pelaksana

Mita Erliana, S.Pd, M.Or  
NIP. 19800222 200501 2 007

Mengetahui  
Ketua Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat

Prof. Dr. Ir. H. Mochamad Arief Soendjoto. M.Sc.  
NIP. 19600623 198801 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wataala kaerana dengan limpahanNya jualah kami dapat melaporkan hasil pengabdian masyarakat ini dengan tema “*Latihan Teknik Dasar Sepakbola Untuk Pemula Tahun 2018*”.

Proposal ini disusun sebagai bukti pelaksanaan kegiatan msyarakat oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Banjarbaru, November 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tinjauan Pustaka .....	4
BAB II TARGET DAN TUJUAN .....	
A. Target .....	20
B. Tujuan.....	20
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN .....	
A. Metode.....	21
B. Peserta .....	21
C. Pendanaan.....	21
BAB IV JADWAL DAN BIAYA PELAKSANAAN .....	22
A. Jadwal Pelaksanaan .....	22
B. Biaya Pelaksanaan .....	22
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	23
A. Kesimpulan.....	23
B. Saran .....	23
DAFTAR PUSTAKA .....	24
LAMPIRAN .....	25

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di dalam setiap kegiatan dan pelaksanaan olahraga oleh setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, variasi tujuan tersebut berkaitan erat dengan motivasi yang muncul berupa tujuan untuk mencapai suatu prestasi dalam bidang tertentu. Berolahraga hanya sekedar untuk berekreasi dan ada juga yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, namun demikian kegiatan olahraga merupakan suatu kebutuhan sekunder yang membawa kompleksitas yang primer bagi subyek itu sendiri. Bagi kehidupan akademi kegiatan olahraga terstruktur dalam suatu rumusan yang telah tersusun sesuai dengan jenjang dan strata tertentu. Oleh karena itu sudah selayaknya sekolah mempunyai program-program yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah, sebagai wadah bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya. Program yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan kokurikuler.

Pada prinsipnya tujuan pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama menekankan pertumbuhan dan perkembangan, baik jasmani maupun rohani. Menurut Ratal Wirjasantosa, (1984: 25) "pendidikan jasmani, ialah pendidikan yang menggunakan jasmani, sebagai titik pangkal mendidik anak, dan anak dipandang sebagai suatu kesatuan jiwa-raga.

Di desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Kabupaten Tanah Laut menyelenggarakan kegiatan latihan sepakbola untuk pemula yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan. Kegiatan olahraga sepakbola merupakan salah satu sarana untuk membentuk kepribadian seseorang, meningkatkan kebugaran jasmani, serta sebagai wadah menyalurkan bakat dan minat untuk meraih sebuah prestasi. Kegiatan sepakbola dilaksanakan setiap hari Minggu pukul 08.00 WIB di lapangan sepakbola Desa Pagatan Besar. Menurut Sucipto (2000: 7), sepakbola merupakan permainan bola besar, masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Modal utama dalam bermain sepakbola antara lain fisik, teknik, taktik, dan mental. Menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002), teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Salah satu hal yang juga harus diperhatikan dalam bermain sepakbola adalah keterampilan teknik dasar bermain sepakbola. Keterampilan dasar sepakbola adalah kecakapan yang dimiliki seseorang sejak lahir yang dapat diasah dan dikembangkan sesuai dengan pertumbuhan dan minat anak tersebut terhadap sepakbola. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), teknik dasar sepakbola meliputi passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading. Teknik dasar sepakbola sangat penting untuk diberikan kepada siswa agar siswa tersebut mempunyai pengetahuan tentang sepakbola. Pengetahuan akan sepakbola juga sangat

berpengaruh dalam mengembangkan bakat yang dimilikinya, dari sinilah watak, sifat, dan karakter bermain seorang akan terlihat saat permainan berlangsung.

Pada saat kegiatan berlangsung pelatih menekankan pada pembelajaran teknik dasar sepakbola, akan tetapi karakteristik anak yang masih dalam usia dini lebih cenderung menginginkan pada bermain sepakbola secara langsung tanpa mengetahui teknik dasar sepakbola. Hal tersebut membuat latihan menjadi kurang efektif dan materi tidak dapat diterima dengan baik oleh siswa. Masih kurangnya kesadaran siswa untuk belajar tentang teknik dasar bermain sepakbola ditandai dengan siswa yang kurang bersungguh-sungguh dan asal- asalan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Pada saat latihan berlangsung hanya sebatas menendang bola sebisanya, dan bermain tanpa menggunakan teknik, dan taktik yang benar sehingga dapat berakibat pada terjadinya cedera. Hal ini ditandai dengan masih terbatasnya pengetahuan tentang teknik dasar bermain sepakbola. Akibatnya pelatih kurang mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan teknik dasar sepakbola atletnya. Menurut hasil observasi yang dilakukan terlihat masih rendahnya tingkat keterampilan teknik dasar bermain sepakbola pada anak-anak di daerah pesisir pantai Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

Pada hakikatnya permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan di lapangan dengan ukuran panjang 110-120 meter dan lebar 60-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain tiap regu 11 orang dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Tujuan permainan ini adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Menurut Sucipto, dkk (2000: 7), permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Muhajir (2004: 22), "Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola". Didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengan dan kaki. Menurut Soedjono (1985: 16) menambahkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan

kemenangan. Dalam permainan sepakbola, ada beberapa faktor utama yang harus dipenuhi untuk menjadi tim sepakbola yang handal. Diantaranya, penguasaan teknik dasar (fundamentals), kondisi fisik (physical condition), mental seorang pemain dan kerja sama.

## **2. Hakikat Keterampilan Sepakbola**

Keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat diperlukan karena merupakan kemampuan yang mendasar dalam sepakbola untuk mencapai efektif dan efisien, misalnya mengoper kedepan. Untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai unsur-unsur yang terkandung dalam sepakbola. Menurut Suwarno (2001:7) meliputi:

- 1) Gerakan-gerakan tanpa bola: (Movement without the ball).
  - a) Lari dan merubah arah (Running and changing of direction)
  - b) Meloncat/ melompat (Jumping)
  - c) Gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan (Feinting without the ball/ body feint)
- 2) Gerakan-gerakan dengan bola (Movement with the ball).
  - a) Menendang bola (Kicking)
  - b) Menerima bola (Receiving the ball)
  - c) Menyundul bola (Heading) d) Menggiring bola (Dribbling) e) Gerak tipu (Feinting)
  - f) Teknik merebut bola (Tackling)
  - g) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (Technique of goal keeping; defensive and offensive)

Keterampilan sepakbola sangat menuntut seorang pemain dalam latihan maupun dalam pertandingan harus dapat mengoptimalkan atau bisa menguasai teknik dasar tersebut. Adapun pengertian keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas yang dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola (Australian Soccer Federation, 1984: 10).

Keterampilan sepakbola sangatlah kompleks, misalnya kemampuan teknik, taktik, fisik dan mental, sehingga seorang pemain dituntut untuk dapat melakukannya dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Pada penelitian ini unsur-unsur yang akan diambil ditekankan pada penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Banyaknya berbagai pendapat mengenai unsur dalam teknik sepakbola.

### **3. Teknik Dasar Sepakbola**

#### **a. Tanpa bola**

##### **1) Lari**

Teknik lari seorang pemain ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk memenuhi kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari cepat berbelok atau merubah arah, berhenti lari mundur dan mendadak start lagi. Menurut Sardjono, (1982: 17) "Lari dalam sepakbola tidak sama dengan lari dalam atletik". Dalam atletik, lari tidak mendapat gangguan sedikitpun, tetapi dalam sepakbola selalu tidak bebas dimana seorang pemain kadang- kadang terpaksa mengubah arah berlari, berhenti, lari mundur, lari sambil melompat/ meloncat dan beradu badan dengan lawan.

Menurut Suwarno (2001: 4) “dalam permainan, pemain tidak boleh lari dengan langkah yang panjang-panjang, berusaha agar berat badan selalu di atas badannya, langkah kakinya secepatnya menumpu di tanah, lengan menggantung agak rendah berkaitan dengan masalah keseimbangan dan kesiapan untuk mengubah arah”.

## 2) Kecepatan (speed)

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai kecepatan dalam melakukan permainan sepakbola, kecepatan gerak (speed of movement) menjadi kebutuhan yang sangat penting pada saat pemain harus berlari dengan cepat untuk merebut bola, melindungi bola dan menggiring bola agar tetap dalam penguasaan dan tidak direbut lawan. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 019) pemain yang tidak mempunyai kecepatan yang baik dalam permainan sepakbola maka ia akan kalah terus dalam perebutan bola yang mengakibatkan si pemain akan mudah dilewati oleh lawan sehingga berpeluang besar si lawan untuk mencetak goal ke gawang. Pada intinya kecepatan sangat penting dalam permainan sepakbola yang diperlukan untuk menggiring bola, lari mengejar bola dan merebut bola, agar bola tetap dapat dikuasai.

### b. Dengan bola

#### 1) Menendang bola (Kicking)

Dalam sepakbola, tendangan adalah unsur teknik dasar yang sangat penting, karena seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan menendang bola dengan baik agar bola yang ditendang tepat pada sasaran.

Jika tidak memiliki kemampuan teknik menendang bola dengan baik maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang handal.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) "Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan". Menendang bola, paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 053) setiap pemain ketika akan melakukan tendangan mempunyai tujuan dan tujuan yang paling mendasar dengan tendangan, bisa memasukkan bola ke gawang lawan sehingga memperoleh angka untuk penentu kemenangan. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

a) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya lebih banyak dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (Short passing). Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 054) Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: (1) Berdiri tegak dengan keseimbangan badan yang baik dan terkontrol baik.

(2) Posisi kaki yang digunakan sebagai penumpu badan berada di samping bola dengan posisi tidak terlalu jauh dengan bola.

(3) Badan agak condong kedepan.

- (4) Posisi tangan di samping badan dengan posisi bebas.
- (5) Lutut kaki sedikit ditekuk agar mendukung keseimbangan badan yang semakin baik.
- (6) Kaki untuk menyepak bola berada pada posisi lurus agak sedikit kebelakang dengan posisi kaki mengarah kedepan.
- (7) Setelah posisi badan dan kaki siap maka kaki yang digunakan untuk menendang bola diayunkan dari arah belakang ke arah depan tepatnya ke arah dimana bola itu berada.
- (8) Konsentrasi pada arah gerakan kaki ke arah luar dengan tujuan bola dapat ditendang oleh permukaan kaki bagian dalam.

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar biasanya dilakukan seorang pemain sepakbola untuk memberi umpan atau mengoper bola kepada teman. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (Short passing). Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 056) Cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Berdiri dengan tegak dalam posisi keseimbangan yang baik.
- (2) Posisi kaki penumpu berada tidak terlalu jauh dari bola yang akan ditendang dengan diikuti menekukkan lutut kaki.
- (3) Badan agak dicondongkan kedepan sehingga posisi badan siap melakukan tendangan.

(4) Kaki yang akan digunakan untuk menendang berada di posisi agak ke belakang lurus dari kaki penumpu.

(5) Bila posisi sudah siap untuk menendang bola maka kaki yang digunakan untuk menendang digerakkan kedepan ke arah bola.

(6) Sebelum kaki menyentuh bola maka pergelangan kaki digerakkan ke dalam sehingga bagian luar kaki bisa mengenai bola yang akan ditendang.

(7) Memutarakan pergelangan kaki ke arah luar harus dilakukan dengan cepat dan tepat.

c) Menendang dengan punggung kaki.

Menendang dengan punggung kaki biasanya dilakukan pemain untuk menembakkan bola ke gawang. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (shooting at the goal).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 20) analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Badan di belakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.

(2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran.

(3) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.

(4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan.

(5) Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke sasaran. (6) Pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh kepada teman. Pada umumnya menendang dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (long passing). Menurut Sucipto, dkk (2000: 21) analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.

(2) Kaki tendang berada dibelakang bola kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.

(3) Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan. (4) Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran.

(5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.

## 2) Menghentikan bola (Stopping)/Menerima bola

Pada permainan sepakbola teknik menghentikan bola sangat penting, ketika ada teman mengoper bola maka bola yang dioper harus dapat dihentikan dengan benar agar tidak direbut oleh lawan. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 423) “Dalam menerima bola ada dua macam, ialah bola yang langsung dihentikan

(stopping) dan menerima dalam arti menguasai bola (controlling) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan teman." Menurut Sardjono, (1982:50) "Menerima/mengontrol bola dapat diartikan sebagai seni menangkap bola dengan kaki atau menguasai gerakan bola, atau dengan kata lain membawa bola ke dalam penguasaan sepenuhnya".

Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000: 22) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Dilihat dari perkenaan badan pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datang menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha.

Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 062) cara melakukan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan badan yang baik.
- (2) Kedua tangan berada disamping badan dalam keadaan normal. (3) Pandangan melihat pada bola yang bergulir atau datang apakah bola bergulir di atas rumput lapangan atau berada di udara.
- (4) Bila bola datang dengan posisi melambung maka segera untuk berlari mengejar bola tersebut agar bisa terjangkau dan bisa dihentikan.

(5) Bila bola sudah datang mendekat maka segera lakukan gerakan mengangkat salah satu kaki sehingga bola tepat mengenai kaki

agar bola bisa berhenti dan dapat dikuasai dengan baik.

(6) Pada saat memberhentikan bola kaki penumpu badan berada di sebelah depan, sedangkan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola berada agak ke belakang diikuti menekukkan lutut kaki disesuaikan posisi bola yang akan dihentikan.

(7) Kaki sedikit diputar keluar sehingga bola bisa dihentikan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara sampai setinggi paha. Menurut Muhammad Muhyi Faruq, (2008: 064) cara melakukan menendang bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan berdiri tegak dalam keseimbangan yang sangat baik.

(2) Kedua tangan berada di samping badan dalam keadaan normal. (3) Posisi badan harus siap dan pandangan mata fokus pada gerakan bola yang datang.

(4) Pada saat bola datang maka pemain harus segera mengangkat kaki yang digunakan untuk menghentikan bola dan disesuaikan dengan posisi bola.

(5) Untuk menyesuaikan dengan posisi bola maka lutut kaki harus ditekuk sehingga bagian luar kaki bisa tepat perkenaanya dengan bola.

(6) Kaki penumpu badan berada agak di depan dan tetap membantu menjaga keseimbangan dengan baik.

(7) Lakukan gerakan memiringkan badan sehingga kaki bisa bergerak lebih nyaman untuk menghentikan bola.

Menghentikan bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 24) analisis menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap datangnya bola.

(2) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

(3) Kaki penghenti diangkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola.

(4) Bola menyentuh kaki persis di punggung kaki.

(5) Pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berada di bawah badan/terkuasai.

(6) Posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 25) analisis menghentikan bola dengan telapak kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan lurus dengan arah datangnya bola.

(2) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

(3) Kaki penghenti diangkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap ke sasaran.

(4) Pada saat bola masuk ke kaki, ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan.

(5) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 26) analisis menghentikan bola dengan paha adalah sebagai berikut:

(1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.

(2) Kaki tumpu berada disamping kurang lebih 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit ditekuk.

(3) Paha diangkat tegak lurus dengan badan dan lutut ditekuk tegak lurus dengan paha.

(4) Pada saat bola mengenai paha, paha direndahkan mengikuti arah bola.

(5) Bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha.

(6) Pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan dan kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 27) analisis menghentikan bola dengan dada adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi badan menghadap ke datangnya bola.
- (2) Kedua kaki dibuka selebar bahu dengan kedua lutut ditekuk.
- (3) Dada dibusungkan ke depan menghadap ke datangnya bola.
- (4) Pada saat bola mengenai dada, badan dilentingkan mengikuti arah bola.
- (5) Perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah dada.
- (6) Pandangan mengikuti bola sampai bola berhenti di depan badan.
- (7) Kedua lengan dibuka disamping badan menjaga keseimbangan.

### 3) Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola sangat penting bagi pemain sepakbola, biasanya pemain sepakbola lebih sering menggiring bola untuk melakukan serangan dan menggiring bola untuk mencari tempat aman yang tepat untuk menendang atau mengoper bola kepada teman. Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan- pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 28) analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- (3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- (5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar. Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menurut Sucipto dkk, (2000: 30) analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.

(2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.

(3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

(4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.

(5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola. (6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.

(7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

c) Menggiring bola dengan punggung kaki.

Menggiring bola dengan punggung kaki. Pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Menurut Sucipto dkk, (2000: 31) analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

(1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

(2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan di ayunkan ke depan.

(3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

(4) Bola bergulir harus selalu dekat sehingga bola dikuasai.

(5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.

(6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

Seorang pemain sepakbola agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Beberapa teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik menjaga gawang. Pada anak usia 14-15 tahun, latihan teknik dasar sepakbola sangat penting untuk dapat menguasai teknik-teknik dasar sepakbola dengan benar, agar kedepannya dapat menjadi pemain sepakbola yang handal.

## **BAB II**

### **TARGET DAN TUJUAN**

#### **A. Target**

Target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membantu pemain muda di Desa Pagatan Besar dapat bermain sepakbola dengan baik, yaitu sesuai dengan teknik dasar sepakbola seperti passing bola, menggiring bola, menyundul bola, menembak bola.

#### **B. Tujuan**

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini tujuan yang dicapai adalah sebagai instruktur senam yang mampu memberikan dampak langsung kepada masyarakat. Adapun beberapa tujuan dalam pembekalan pelatihan ini:

1. Pemain lebih memperdalam teknik dasar sepakbola
2. Pemain memahami teknik dasar sepakbola dengan baik
3. Pemain dapat mendapatkan variasi latihan teknik dasar sepakbola

### **BAB III**

#### **METODE PELAKSANAAN**

##### **A. Metode**

Metode yang akan digunakan dalam program ini adalah memberikan latihan kepada pemain sepakbola yang pemula di daerah pesisir pantai Desa Pagatan Besar.

##### **B. Peserta**

Pemain sepakbola Desa Pagatan Besar Kecamatan Takisung Kabupaten Tanah laut berjumlah 18 orang.

##### **C. Pendanaan**

Pendanaan dalam kegiatan ini menggunakan PNBK fakultas tahun 2018

## **BAB IV**

### **BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

#### **A. Jadwal Kegiatan**

Berikut jadwal kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 23 September sampai bulan Oktober 2018. Adapun materi meliputi teknik dasar Passing, Kontrol, Heading, Dribling, Shooting dan Pola bermain baik menyerang ataupun bertahan.

#### **B. Biaya Pelaksanaan**

No.	Nama	Harga Satuan	Banyak	Jumlah
1	Bola	100.000	5	500.000
2	Cone	350.000	1	350.000
3	Rompi	250.000	2	500.000
4	Pluit	100.000	1	100.000
5	Stopwatch	350.000	1	350.000
6	Konsumsi	150.000	8	1200000
Total				3.000.000

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari kegiatan pelatihan teknik dasar sepakbola ini , sebagai berikut:

1. Menjadikan pemain sepakbola yang handal dengan penguasaan teknik dasar yang bagus.
2. Dapat dimikinya tentang pemahanan bermain sepak bola dengan baik dan benar.
3. Membangun atlet berbakat dikemudian hari.

#### **B. Saran**

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut:

1. Pemberian pengetahuan tentang latihan perlu dioptimalkan terutama kepada para pemain
2. Bagi pemain, perlunya latihan yang rutin alangkah lebih baik dalam 3 kali selama 1 minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Australian Soccer Federation. (1984). Coach's Manual. Melbourne: The Broken Hill Proprietary Company Ltd.
- Dwi Wahyu Utomo. (2011). Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Sepakbola Siswa SSB Putra Grabag Usia 10-12 Tahun. UNY. Skripsi.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat). Yogyakarta: FIK UNY.
- H.M Yusuf Hadisasmita, dkk. (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhajir. (2004). Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek. Jakarta: Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2008). Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan & Olahraga Sepak Bola. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Ratal Wirjasantosa. (1984). Supervisi Pendidikan Olahraga. Jakarta: UI.
- Rusli Lutan. (1988). Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono. (1982). Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola. Yogyakarta. IKIP.
- Soedjono. (1985). Sepakbola, Taktik dan Kerjasama. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat.

# LAMPIRAN

