



Sosialisasi Pemanasan Sepak Bola Berbentuk Game Di SSB Dragon Bandung Barat

Sony Hasmarita¹, Ricky Ferrari², Muchamad ishak³, Bangbang Syamsudar⁴, Papat Yunisal⁵,
Deswita Supriyatni⁶, Veny Juniarni Hardi⁷, Yudi Hidayat⁸, Dedi Kurnia⁹, Rama Adha
Septiana¹⁰, Riki Subakti¹¹, Muhammad Trian¹², Ikbal Maulana¹³

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}Program studi PJKR,
STKIP Pasundan
Program studi PJKR, STKIP Paris Barantai

Abstrak. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk membantu para pelatih dan pemain sepak bola di Sekolah sepakbola (SSB) Dragon Bandung Barat dalam pemahaman mengenai pola pola pemanasan sepak bola berbentuk game yang di perlukan dalam suatu pertandingan. Permasalahan utama yang dihadapi para pelatih dan pemain sepak bola di SSB Dragon Bandung Barat adalah kurangnya pemahaman mengenai pemanasan sepak bola berbentuk game. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, maka dilakukan sosialisasi pemanasan sepak bola berbentuk game yang bertujuan untuk mengetahui pola pola pemanasan dalam menghadapi suatu pertandingan di SSB Dragon Bandung Barat. Peserta dalam kegiatan pelatihan ini adalah 30 anak laki-laki berusia antara 7 tahun sampai 12 tahun. Tahapan dalam kegiatan ini adalah diskusi dengan pelatih SSB Dragon Bandung Barat, pengurus SSB Dragon Bandung Barat dan anak didik SSB kota cimahi, pelatihan pola pemanasan sepak bola berbentuk game, praktek dan pendampingan, evaluasi. Metode yang digunakan adalah collaborative learning, teaching game tournament, ceramah, demonstrasi dan drill. Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan pola pemanasan sepak bola berbentuk game sangat efektif sebagai pengetahuan pelatih dan siswa SSB Dragon Bandung Barat mengenai pola pemanasan sepak bola berbentuk game dilihat dari hasil nilai rata rata nilai presentase setiap indikator post-test dan pre-test kerja sama mengalami peningkatan 30 % ,pengetahuan tentang game mengalami peningkatan 54 % , keterampilan dribbling mengalami peningkatan 20%. Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan pola pola pemanasan sepak bola berbentuk game sangat efektif

Keywords: pola permainan, games

Pendahuluan

Dalam permainan memiliki kepentingan yang efektif dalam semua hal dalam periode kehidupan, permainan didefinisikan sebagai semua aktivitas fisik dan mental yang bertujuan untuk bersenang-senang atau bersenang-senang[1]. Permainan adalah konsep yang tidak hanya menyediakan anak-anak dengan kesenangan dan kebahagiaan tetapi juga menawarkan lingkungan sosialisasi di antaranya individu karena menciptakan interaksi selama permainan [2] . Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling populer di berbagai negara, baik itu di negara berkembang maupun negara maju [3]. Permainan sepakbola tergolong kegiatan yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Sampai sekarang belum ada kesatuan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan sepakbola itu. Jika kita membaca literatur tentang sejarah sepakbola, maka kita akan mendapat kesan bahwa asal usul sepakbola itu diwarnai oleh intervensi penulis sejarah atau

pengarang literatur tersebut. Pada dasarnya tujuan permainan sepakbola adalah pemain berusaha menguasai bola yang kemudian memasukkannya ke gawang lawan, serta tetap berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan [4]. Dalam sepakbola, tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam pertandingan. Mereka berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan, jika usaha ini berhasil maka disebut sebagai mencetak gol. Tim yang paling banyak mencetak gol dalam waktu dua kali 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan. Sepakbola adalah permainan antara dua regu yang berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya, dengan anggota badan selain tangan. Mereka yang memasukkan lebih banyak, akan keluar sebagai pemenang sepakbola [5].

Seorang pemain sepakbola yang bermutu jelas membutuhkan beberapa kemampuan. Beberapa kemampuan itu diantaranya adalah fisik dan teknik [6]. Tanpa mengesampingkan fisik, faktor yang sangat menentukan permainan dari suatu kesebelasan adalah penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola. Perkembangan sepakbola saat ini mengharuskan pemain memiliki teknik yang luar biasa. Maklum, permainan kini berlangsung dengan cepat dan lawan melakukan *pressing* dengan ketat, tidak jarang pemain dihadang dua atau bahkan lebih pemain lawan. Untuk itu kemampuan teknis harus spesial. Permainan bola besar melalui sepak bola merupakan salah satu materi yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani [7]. fenomena yang sering terjadi di lapangan ketika berlangsung proses pembelajaran sepak bola siswa kurang menunjukkan kegigihan dan usaha yang maksimal, sehingga hasil pembelajaran *dribbling* dalam sepak bola masih bisa dikatakan belum optimal [8]. sepakbola adalah permainan yang tergolong kedalam keterampilan terbuka yang membutuhkan respon yang cepat terhadap situasi tak terduga tetapi dengan beberapa peristiwa adalah merupakan keterampilan tertutup, seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan lain-lain.

Perkembangan sepakbola di Indonesia yang semakin berkembang hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan sekolah-sekolah sepakbola yang semakin banyak membuat olahraga ini semakin digemari oleh banyak orang . Namun hal ini tidak dibarengi dengan kesiapan dari para pelatihnya itu sendiri . Dalam pembinaan usia dini ataupun remaja, banyak sekali keterampilan teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai. Beberapa teknik yang dipelajari secara sistematis seperti *dribbling*, *passing*, *stopping*, dan *shooting*.

Metode

Sosialisasi pola pola pemansan sepak bola berbentuk game ini dilaksanakan di sekolah sepak bola Dragon Bandung Barat. Adapun kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 5 september 2022 sampai dengan 6 september 2022. Kegiatan dilakukan dengan model *collaborative learning*, *teaching game tournament*, ceramah, demonstrasi dan drill. Teknik pengumpulan data menggunakan angket untuk mengetahui tentang pola pola pemansan sepak bola berbentuk game. Teknik evaluasi atau analisis data dengan menggunakan perbandingan nilai rata-rata peserta antara sebelum dan sesudah pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game yang terdiri dari indikator pengetahuan tentang game, keterampilan *dribbling* . Apabila terdapat perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara sebelum dan sesudah pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game, maka program pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game dianggap berhasil dalam pemahaman pola pola pemansan sepak bola berbentuk game atau pola latihan dalam permainan sepak bola untuk pelatih dan siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Dragon Bandung Barat.

Kemudian adapun partisipan dalam sosialisasi pola pola pemansan sepak bola berbentuk game ini adalah siswa yang terdapat sebagai anggota Sekolah Sepak Bola (SSB) Dragon Bandung Barat. yang beranggotakan 30 siswa sekolah sepak bola siliwangi kota cimahi. Siswa sekolah sepak bola siliwangi rata – rata berusia 7 tahun sampai 12 tahun. Sosialisasi pola pola pemansan sepak bola berbentuk game. ini di laksanakan dalam waktu 2 hari, adapun kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan disosialisasi pola pola pemansan sepak bola berbentuk game ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kegiatan Pengabdian Masyarakat

NO	KEGIATAN	PELAKSANAAN
1	Penyampaian materi tentang pola pola pemansan sepak bola berbentuk game	Team 1. Sony Hasmarita,M.Pd 2. Ricky Ferrari, M.Pd 3. Dr.Bangbang Syamsudar, M.Pd
2	Sejarah dan perkembangan sepak bola di indonesi dan di dunia	4. Dr.Muchamad ishak, M.Pd 5. Dr .Papat Yunisal, M.Pd 6. Deswita Supriyatni, M.Pd
3	Teknik dasar (<i>dribling</i>)	7. Veny Juniarni Hardi, M.Pd 8. Yudi Hidayat, M.Pd
4	Praktik dan pendampingan tentang pola pola pemansan sepak bola berbentuk game	9. Dedi Kurnia, M.Pd 10. Rama Adha Septiana, M.Pd

Adapun teknik analisis data adalah sebagai berikut :

Tabel 2
Teknik Analisis Data

X1	O	X2
----	---	----

Sumber [2]

Hasil Dan Pembahasan

Berdasarkan tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih dan siswa yang mengikuti sekolah sepak bola (SSB)Dragon Bandung Barat sebelum pengambian kepada masyarakat (PKM) dan sesudah pengabdian, adapun data yang di peroleh dari hasil pengabdian adalah sebagai berikut.

Tabel 3
Hasil Evaluasi Program Sebelum dan Sesudah Pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game

Indikator	Penialaian	
	Pre-Test	Post -Test
	X	X
Kerjasama	40%	70%
Pengetahuan tentang pemanasan <i>games</i>	20%	76%
	35%	55%

Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan diantaranya adalah: 1) Diskusi dengan pelatih dan siswa sekolah sepak bola SSB dragon bandung barat 1). Penyampaian materi tentang pola pola pemansan sepak bola berbentuk game, 2) pelatihan teknik Teknik dasar *dribling* dalam permainan sepak bola, 3) praktek dan pendampingan, 4) evaluasi.

- 1) Diskusi dengan pelatih dan siswa sekolah sepak bola SSB Dragon Bandung Barat .Penyampaian materi tentang pola pola pemansan sepak bola berbentuk game. Diskusi dilaksanakan pada tanggal 5 september 2022. Diskusi membahas mengenai permasalahan yang sedang dihadapi oleh mitra sekolah sepak bola Dragon Bandung Barat dan rencana pelaksanaan pelatihan atau sosialisasi pola pola pemansan sepak bola berbentuk game. Mitra mengharapkan adanya kegiatan pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game untuk menambah pengetahuan dan keterampilan berolahraga serta. Hasil diskusi menyatakan bahwa kegiatan pelatihan akan dilaksanakan mulai tanggal 5 september 2022. Tempat yang dipilih sebagai pusat pelatihan sosialisasi adalah lapangan bola desa Cikande kabupaten bandung barat. Alasan pemilihannya dikarenakan sekolah sepak bola Dragon Bandung Barat itu berlatih di lapangan desa Cikande kabupaten bandung barat dan layak digunakan untuk bermain sepak bola. Kegiatan pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk *game* akan diawali dengan memberikan pelatihan strategi atau pola permainan pemanasan menjelang pertandingan teknik dasar permainan olahraga sepak bola. teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai ada enam yaitu *passing, control, chipping, dribbling, heading* dan *shooting* [3].
- 2) Pelatihan teknik Teknik dasar *dribling* dalam permainan sepak bola Pelatihan teknik dasar sepak bola dilaksanakan dengan cara membagi kelompok kecil yang terdiri dari 3 anak dalam setiap kelompoknya.
- 3) Praktek dan pendampingan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game pada kegiatan pendampingan praktik mengenai pola pola pemansan sepak bola berbentuk game karena sebelumnya para *team* pengandian masyarakat ini sudah memberikan materi mengenai hal tersbuk maka *team* hanya mendampingi mengtai pola pola bermain sepak bola melalui pemanasan game. Setelah materi pelatihan tentang teknik dasar sepak bola selesai dilaksanakan, maka kegiatan selanjutnya adalah praktek dan pendampingan. Praktek yang dimaksudkan adalah anak-anak mendemontrasikan materi-materi yang telah diberikan ke dalam permainan sepak bola,
- 4) Evaluasi Setelah semua rangakaian aktivitas pelatihan selesai dilaksanakan maka tim pengabdi melakukan evaluasi kegiatan. Tujuan dari evaluasi adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk *game* terhadap aktivitas permainan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Dragon Bandung Barat.

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pelatihan dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game sangat efektif sebagai sarana untuk para pelatih sepak bola khususnya untuk pola pola latihan yang bisa di gunakan pada saat menjelang pertandingan. Tim pengabdi memberikan saran sebagai berikut: Disarankan pelatihan pola pola pemansan sepak bola berbentuk game tetap dilaksanakan secara rutin oleh para pelatih dan siswa SSB Dragon Bandung Barat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdi dari STKIP Pasundan Cimahi program studi PJKR mengucapkan terima kasih kepada pelatih dan siswa SSB Dragon Bandung Barat yang telah bersedia membantu pelaksanaan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Danurwindo, G. Putera, and B. Sidik, *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. 2017.
- [2] Aprianova, F., & Hariadi, I. (2017). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring

- Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- [3] Sasongko, A. (2015). *Tingkat Pengetahuan Taktik dan strategi Bermain Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Sekolah Menengah Atas/Sederajat SeKecamatan Wonosari Kabupaten Gunung Kidul Tahun 2015*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- [4] Handoko, A. H. (2018). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 64–80. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19982>
- [5] Wijayanto, E. Z. (2012). Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani. *Active - Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.264>
- [6] Muta'al. (2019). Pengaruh Latihan Passing Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan Passing Pada Tim Sepakbola Sman 3 Bungo. *Jurnal Stamina*, 2(6), 12–20.
- [1] Supriadi, A. (2015). Hubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 1–14.
- [2] Fataha, I., Rahayu, T., & KS, S. (2013). Evaluasi Program Pembinaan Sepakbola Klub Persigo Di Provinsi Gorontalo. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 2(1).
- [3] Sulistiyono. (2012). Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia *Transformasi Pengelolaan Klub Sepakbola Di Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i2.2652>
- [4] Fanchini M, Azzalin A, Castagna C, Schena F, Mcall A, and Impellizzeri F. Effect of bout duration on exercise intensity and technical performance of small-sided games in soccer. *J Strength Cond Res* 25: 453–458, 2011
- [5] Tan CWK, Chow JY, and Davids K. “How does TGfU work?”: Examining the relationship between learning design in TGfU and a nonlinear pedagogy. *Phys Educ Sport Pedagogy* 17: 331–348, 2012
- [6] Bekris E, Gissis I, Sambanis M, Milonys E, Sarakinos A, dan Anagnostakos K. Efek fisiologis dan teknis-taktis dari pemain sepak bola tambahan partisipasi dalam pelatihan permainan sisi kecil. *Kereta Fisika* 11: 1-3, 2012
- [7] Y. E. Nopiyanto and S. Raibowo, “Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo,” *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, vol. 1, no. 2, pp. 67–77, 2020, doi: <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>.
- [8] J. Raksana, *Taktik & Strategi sepak bola Modern*. Jakarta, 2011.