



PELATIHAN VARIASI LATIHAN SEPAK BOLA PEMAIN DI SSB REMACOB GOWA

Oleh

M. Adam Mappompo¹, Poppy Elisano Arfanda², Ians Aprilo³, Andi Atssam Mappanyukki⁴, Iskandar⁵

^{1,2,3,4,5}Faculty of Sports and Health Sciences, Makassar State University

E-mail: ¹m.adam.mappaompo@unm.ac.id

Article History:

Received: 01-01-2025

Revised: 28-01-2025

Accepted: 03-02-2025

Keywords:

Pelatihan Sepak Bola, Variasi Latihan, SSB Remacob Gowa

Abstract: Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas latihan sepak bola bagi pemain di SSB Remacob Gowa melalui penerapan metode pelatihan dengan variasi latihan yang komprehensif. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai respon terhadap kebutuhan pengembangan keterampilan teknis, fisik, dan pemahaman taktik yang optimal pada pemain muda. Metode pelatihan yang diterapkan meliputi berbagai variasi latihan, seperti dribbling, passing, shooting, serta latihan fisik berupa kecepatan, kelincahan, dan stamina. Selain itu, kegiatan juga mencakup simulasi permainan kecil dan latihan formasi tim guna menumbuhkan kesadaran taktis dan kerjasama antar pemain. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini mengutamakan metode partisipatif, dimana pelatih profesional dan relawan bekerja sama dengan pengurus SSB Remacob Gowa untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi dan potensi pemain. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik dasar, daya tahan fisik, serta pemahaman strategi permainan para pemain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan performa individu pemain, tetapi juga memperkuat fondasi sepak bola lokal sebagai upaya pengembangan bakat muda di daerah Gowa

PENDAHULUAN

Di Indonesia, sepak bola menjadi olahraga paling populer dan memiliki sejarah panjang. Sepak bola pertama kali diperkenalkan oleh Belanda pada awal abad ke-20. Pada tahun 1930, Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) didirikan oleh Soeratin Sosrosoegondo sebagai upaya untuk mengembangkan sepak bola nasional dan melawan dominasi Belanda dalam olahraga ini (Hidayat, 2022) Sejak itu, Indonesia telah berkembang menjadi salah satu negara dengan basis penggemar sepak bola terbesar di Asia Tenggara.

Sepak bola adalah olahraga tim yang menggabungkan komponen mental, fisik, teknis, dan taktis. Hal ini menunjukkan bahwa permainan perlu ditingkatkan melalui program latihan yang menyeluruh dengan tujuan yang telah ditentukan. Olahraga ini memiliki tujuan



tersendiri. Dari mereka yang sekadar ingin tetap bugar dan menekuni hobinya hingga mereka yang ingin menjadikan sepak bola sebagai karier. Pengertian sepak bola menurut Luxbacher dalam (Mappaompo et al., 2023)

Meskipun popularitasnya tinggi, perkembangan sepak bola Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti manajemen liga yang kurang profesional, kurangnya infrastruktur, serta pembinaan pemain usia dini yang belum maksimal. Oleh karena itu, pembinaan usia muda melalui Sekolah Sepak Bola (SSB) menjadi sangat penting untuk mencetak pemain berkualitas di masa depan ((Mulhadi et al., 2022)).

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia dan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial para pemainnya (Ryos, 2023). Di Indonesia, sepak bola bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga bagian dari budaya dan kehidupan masyarakat. Sekolah Sepak Bola (SSB) berperan penting dalam pembinaan atlet muda agar memiliki keterampilan teknis yang baik serta pemahaman strategis dalam permainan. Salah satu SSB yang aktif dalam pembinaan pemain usia dini adalah SSB Remacob Gowa.

Namun, dalam proses pembinaan di SSB, terdapat berbagai tantangan yang dapat menghambat perkembangan pemain. Salah satu tantangan utama adalah metode latihan yang masih monoton dan kurang bervariasi. Menurut Bompa (Sulistiyo, 2022) variasi dalam latihan sangat penting untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan olahraga serta menjaga motivasi pemain dalam berlatih. Jika latihan dilakukan secara repetitif tanpa adanya variasi, maka pemain cenderung mengalami kejenuhan, penurunan performa, dan kurangnya pemahaman tentang fleksibilitas dalam permainan.

Selain itu, penelitian oleh (Sunaryo, 2023)) menunjukkan bahwa latihan yang monoton dapat berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan motorik pemain. Oleh karena itu, variasi latihan dalam pembinaan sepak bola menjadi kebutuhan yang mendesak agar para pemain dapat berkembang secara optimal. Variasi latihan mencakup modifikasi teknik, metode latihan berbasis permainan, latihan berbasis sains olahraga, serta pendekatan psikologis yang mendukung motivasi pemain.

Dalam dunia olahraga modern, pendekatan berbasis sains dalam latihan sangat diperlukan agar para pemain mendapatkan pembinaan yang optimal. Menurut (AMRULLAH, 2022) pelatihan dengan pendekatan berbasis variasi dapat meningkatkan adaptasi keterampilan motorik serta pengambilan keputusan dalam permainan yang dinamis. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan berbasis variasi latihan kepada pemain SSB Remacob Gowa, sehingga mereka dapat mengembangkan keterampilan teknis, fisik, dan mental secara lebih baik

METODE

Pelatihan ini dilakukan dengan metode partisipatif, di mana peserta diberikan teori singkat serta langsung mempraktikkan berbagai variasi latihan di lapangan sepakbola Eks PKG Gowa. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Perencanaan Pelatihan

Tahap ini bertujuan untuk menyusun rencana latihan yang terstruktur, sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pemain di SSB Remacob Gowa. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

- **Identifikasi Kebutuhan:** Melakukan wawancara dengan pelatih dan pemain untuk mengetahui aspek teknik dan taktik yang perlu ditingkatkan.



- **Penyusunan Materi Latihan:** Mengembangkan berbagai bentuk latihan yang mencakup aspek teknis, taktis, dan fisik.
- **Penyusunan Jadwal Latihan:** Menyesuaikan frekuensi dan intensitas latihan agar sesuai dengan kemampuan pemain.

2. Observasi Awal

Observasi dilakukan untuk menilai kondisi awal pemain, baik dari segi teknik, taktik, maupun fisik. Teknik yang digunakan dalam observasi meliputi:

- **Analisis Video:** Merekam sesi latihan dan pertandingan untuk mengevaluasi kekuatan serta kelemahan pemain.
- **Tes Keterampilan Dasar:** Melakukan uji keterampilan seperti passing, dribbling, dan shooting.
- **Pengukuran Kondisi Fisik:** Menggunakan tes daya tahan, kecepatan, dan kelincahan.

3. Implementasi Pelatihan

Tahap ini merupakan inti dari program, di mana latihan variasi diberikan kepada pemain secara sistematis. Pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi beberapa bagian utama:

a. Latihan Teknik Dasar

Latihan teknik dasar bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu pemain dalam mengolah bola. Beberapa bentuk latihan yang diberikan meliputi:

- **Passing dan Kontrol Bola:** Pemain dilatih mengumpan dan mengontrol bola dengan berbagai bagian kaki.
- **Dribbling:** Latihan menggiring bola dengan variasi kecepatan dan rintangan.
- **Shooting:** Teknik menembak ke gawang dengan berbagai posisi dan sudut.

b. Latihan Taktik Permainan

Latihan taktik diberikan agar pemain memahami strategi dalam pertandingan. Aspek yang dilatihkan meliputi:

- **Penempatan Posisi:** Melatih pemain untuk bergerak tanpa bola dan mencari ruang kosong.
- **Strategi Menyerang dan Bertahan:** Pemahaman pola serangan dan formasi bertahan.
- **Latihan Kombinasi:** Simulasi permainan yang melibatkan kerja sama antar pemain.

c. Latihan Kondisi Fisik

Latihan fisik dilakukan untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran pemain. Beberapa metode latihan yang digunakan antara lain:

- **Latihan Kelincahan (Agility Training):** Menggunakan rintangan dan perubahan arah cepat.
- **Latihan Kecepatan (Sprint Drills):** Berlari dengan intensitas tinggi dalam jarak pendek.
- **Latihan Daya Tahan (Endurance Training):** Melibatkan lari jarak jauh dengan tempo tertentu.

4. Evaluasi dan Umpan Balik

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program pelatihan yang telah diterapkan. Beberapa metode evaluasi yang digunakan adalah:

- **Pengamatan Langsung:** Melihat perkembangan pemain dalam latihan dan pertandingan.

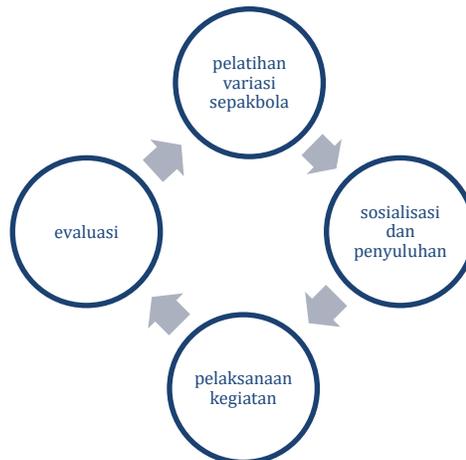


- **Tes Keterampilan dan Kondisi Fisik:** Membandingkan hasil tes sebelum dan setelah pelatihan.
- **Wawancara dan Kuesioner:** Mengumpulkan umpan balik dari pemain dan pelatih mengenai manfaat Latihan

Aspek yang Dikembangkan	Latihan	Deskripsi	Durasi	Tujuan
Teknis - Dribbling	Dribbling dalam ruang terbatas	Pemain berlatih menggiring bola di ruang sempit, menghindari lawan dalam kondisi tekanan tinggi. Latihan ini meningkatkan kontrol bola dan kelincahan.	15 Menit	Meningkatkan kontrol bola dan kelincahan dalam ruang sempit.
Teknis - Passing	Passing dan menerima bola dengan satu sentuhan	Pemain berlatih menerima bola dengan satu sentuhan dan langsung melakukan passing ke rekan setim tanpa banyak waktu untuk berpikir.	20 Menit	Meningkatkan kemampuan passing dan menerima bola dengan cepat.
Teknis - Shooting	Shooting ke gawang kecil	Pemain menembak bola ke gawang dengan ukuran yang lebih kecil untuk meningkatkan ketepatan dan kekuatan tembakan.		Meningkatkan akurasi dan kekuatan tembakan.
Fisik - Kecepatan	Latihan sprint jarak pendek	Pemain berlari cepat dalam	20 Menit	Meningkatkan kecepatan dan



		jarak 10-20 meter secara bergantian, dengan fokus pada kecepatan awal dan akselerasi		akselerasi dalam permainan.
Taktik - Posisi	Permainan kecil (Small-sided games)	Pemain berlatih dalam situasi permainan dengan jumlah pemain lebih sedikit (3v3, 4v4) untuk fokus pada pergerakan posisi dan pemahaman ruang.	20 Menit	Meningkatkan pemahaman taktik, pergerakan pemain, dan kerja sama tim.
Fisik - Stamina	Latihan lari interval	Pemain berlari dengan interval waktu cepat dan lambat untuk meningkatkan daya tahan dan kemampuan bermain dalam durasi panjang.	15 menit	Meningkatkan stamina dan daya tahan pemain dalam pertandingan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

HASIL

Setelah pelaksanaan pelatihan selama beberapa sesi, ditemukan beberapa hasil sebagai berikut:

Setelah mengikuti program pelatihan, pemain mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan menggiring bola, mengumpan, dan menembak. Latihan yang bervariasi membantu pemain memahami berbagai teknik yang bisa digunakan dalam pertandingan sesungguhnya. Pemain mulai memahami bagaimana menerapkan strategi menyerang dan bertahan dengan lebih efektif. Mereka lebih cepat mengambil keputusan dan mampu beradaptasi dengan berbagai situasi di lapangan. Program latihan variasi memberikan dampak positif terhadap daya tahan dan kelincahan pemain. Latihan ketahanan dan sprint membantu meningkatkan kecepatan dan daya tahan fisik mereka dalam pertandingan. Pelatih dan pemain memberikan umpan balik positif terhadap program latihan. Mereka merasa latihan yang lebih bervariasi membuat sesi latihan lebih menarik dan meningkatkan motivasi pemain. Pemain menunjukkan peningkatan dalam aspek mental, seperti kepercayaan diri, keberanian dalam duel satu lawan satu, dan kemampuan menghadapi tekanan saat pertandingan. Latihan taktik dan kombinasi permainan membantu pemain memahami pentingnya komunikasi dan koordinasi dalam tim. Mereka lebih mampu membaca pergerakan rekan setim dan lawan, sehingga menciptakan peluang yang lebih baik dalam permainan. Dengan variasi latihan yang diberikan, pemain lebih cepat menyesuaikan diri terhadap strategi yang diterapkan oleh lawan dalam berbagai skenario permainan.

DISKUSI

Pelatihan Variasi Latihan Sepak Bola Pemain di SSB Remacob Gowa dapat difokuskan pada pentingnya variasi dalam latihan untuk meningkatkan keterampilan teknis dan pemahaman taktik pemain, serta menjaga motivasi dan semangat latihan. Variasi latihan sangat penting dalam pengembangan pemain sepak bola, terutama pada usia muda seperti di SSB Remacob Gowa. Menggunakan berbagai metode latihan yang beragam tidak hanya membantu pemain menguasai berbagai teknik dasar, seperti menggiring bola, passing, dan shooting, tetapi juga meningkatkan ketahanan mental dan fisik mereka. Sebagai contoh, untuk pemain yang lebih muda, variasi latihan bisa berupa permainan kecil yang melibatkan teknik dasar dalam situasi pertandingan, seperti *small-sided games*, di mana pemain dapat



berlatih menggiring bola di ruang terbatas sambil menghadapi tekanan dari lawan. Untuk pemain yang lebih berpengalaman, latihan taktik dan pemahaman posisi bisa diterapkan, seperti melakukan simulasi serangan dan pertahanan yang melibatkan peran pemain dalam berbagai formasi. Pelatihan dengan variasi juga bisa meliputi aspek kebugaran, seperti latihan kecepatan dan kelincahan yang dikombinasikan dengan teknik, agar pemain tidak hanya terlatih dalam aspek teknis, tetapi juga mampu mempertahankan intensitas permainan dalam durasi pertandingan yang panjang. Secara keseluruhan, pendekatan ini akan menciptakan lingkungan latihan yang dinamis, yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis tetapi juga memberi tantangan yang sesuai dengan perkembangan pemain, serta memotivasi mereka untuk terus belajar dan berkembang.

KESIMPULAN

Pelatihan variasi latihan sepak bola ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan pemain di SSB Remacob Gowa. Dengan adanya variasi dalam latihan, pemain tidak hanya mengalami peningkatan dalam aspek teknis dan taktis, tetapi juga lebih termotivasi dalam berlatih. Oleh karena itu, penerapan variasi latihan yang lebih sistematis dan terstruktur sangat disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan oleh pelatih di SSB Remacob Gowa

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pengurus bapak H. Dg Sibali, Bapak Iskandar dan pelatih Bapak Rusmin, orang tua, serta para pemain yang telah mendukung terselenggaranya program *Pelatihan Variasi Latihan Sepak Bola* di SSB Remacob Gowa. Tanpa partisipasi aktif dan dukungan Anda, keberhasilan program ini tentu tidak akan tercapai.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada para pelatih, relawan, dan semua pihak terkait yang telah berkontribusi dengan dedikasi dan semangatnya dalam memberikan pelatihan yang bervariasi serta mendukung perkembangan keterampilan teknis, fisik, dan taktik para pemain. Kami percaya bahwa upaya bersama ini akan terus menginspirasi dan mencetak generasi muda yang tidak hanya berprestasi di bidang olahraga, tetapi juga memiliki karakter dan nilai-nilai positif untuk masa depan.

Semoga kerja sama yang telah terjalin ini dapat terus berlanjut, sehingga SSB Remacob Gowa semakin berkembang dan mampu mencetak bakat-bakat unggul yang akan membawa kebanggaan bagi masyarakat serta kemajuan dunia sepak bola di daerah kita.

Terima kasih atas kepercayaan dan dukungan Anda semua

DAFTAR REFERENSI

- [1] AMRULLAH, R. (2022). MODEL LATIHAN CORE MENGGUNAKAN SWISS BALL UNTUK ATLET PELAJAR USIA 15-17 TAHUN.
- [2] Hidayat, A. P. (2022). Sepak Bola Dan Pergerakan Kaum Bumiputra Di Bandung, 1900-1940. *Candrasangkala: Jurnal Pendidikan Dan Sejarah*, 8(1), 70-86.
- [3] Mappaompo, M. A., Aprilo, I., Arfanda, P. E., & Adil, A. (2023). MADDANA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Workshop Metode Latihan Sepakbola pada Club Jawa Baru Sinjai. 3(2), 49-56.



- [4] Mulhadi, T., Supriatna, S., Taufik, T., & Rahayuni, K. (2022). Survei manajemen latihan olahraga sepak bola di ssb satria muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(6), 539–550.
- [5] Ryos, R. (2023). Analisis Yuridis Putusan Hakim Terhadap Tindak Pidana Suap Pengaturan Skor (Match Fixing) dalam Pertandingan Sepak Bola di Indonesia (Putusan Pengadilan Negeri Nomor 31/Pid. Sus/2020/Pn. Smd). Universitas Kristen Indonesia.
- [6] Sulistiyo, A. (2022). PENGARUH LATIHAN OTOT KAKI MENGGUNAKAN METODE SQUAT TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PUTRA KUKAR KALIWUNGU. Universitas PGRI Semarang.
- [7] Sunaryo, F. Y. A. B. (2023). Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Keterampilan Teknik Dribbling Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh pada Pemain Pemula Sepakbola Wanita. UNS (Sebelas Maret University).
- [8] Djawad. Dasar- Dasar Bermain Sepakbola. Klaten : PT. Intan Pariwara.
- [9] Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : C.V Tambak Kusuma.
- [10] Joe Luxbacher, 1999. Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Penerbit PT. Raja Grafindo Persada.
- [11] Malcolm Cook (2003). 101 Drill Sepakbola Untuk Pemain Muda Usia 12 Sampai 16 Tahun. Jakarta. Edisi Ketiga.
- [12] Marta Dinata, 2007. Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola. Penerbit Cerdas Jaya. Jakarta.
- [13] Smeyer, 1988. Sepakbola, Latihan dan Strategi Bermain. Jakarta : PT Rosda Jaya Putra.
- [14] Joseph A. Luxbacher. Sepakbola. Jakarta : PT. Raja Grafindo, 2011
- [15] Murhananto, 2006. Dasar-Dasar Permainan Futsal. Kawan Pustaka. Jakarta
- [16] Sahda Halim, 2009. Satu Hari Pintar Main Futsal, Media Presindo. Yogyakarta
- [17] Robert Koger, Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten : Macanan Jaya Cemerlang. 2007