



Volume 4, Nomor 2, Juni 2024

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

Pelatihan Teknik Long Pass Dalam Permainan Sepakbola

Akbar Sudirman¹, Ikadarny², Hasyim³, M.Adam Mappaompo⁴, Muhammad Harliawan⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

Email: akbar.sudirman@unm.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Pengetahuan dan penguasaan teknik long pass dalam bermain sepakbola belum sepenuhnya dikuasai oleh mahasiswa PJKR SD yang telah memprogram mata kuliah sepakbola bahkan beberapa diantara mereka tidak lulus sehingga tidak bisa memprogram mata kuliah sepakbola lanjutan. Hal ini dikarenakan latar belakang atau kecabangan setiap mahasiswa beragam dan frekuensi jumlah tatap muka dalam perkuliahan dianggap kurang untuk menguasai segala Teknik dasar yang ada dalam sepakbola, sehingga mahasiswa butuh waktu tambahan diluar jam kuliah seperti Latihan atau mengulang-ulang materi perkuliahan agar dapat menyesuaikan dengan keterampilannya. Oleh karena itu melalui pelatihan ini paling tidak dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai teknik dasar long pass dalam permainan sepakbola dan meningkatkan keterampilannya dalam menguasai Teknik dasar long pass sepakbola. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode drill demonstrasi dan ceramah, sehingga melalui pelatihan ini kemampuan peserta pelatihan melakukan Teknik long pass berkembang dengan baik seiring waktu dan latihan yang teratur, hal ini dapat digambarkan dari peningkatan rata-rata hasil evaluasi test dan pengukuran Teknik long pass. Nilai Rata-rata Teknik long pass peserta sebelum diberikan latihan adalah 18 meter dan meningkat menjadi 25 meter setelah mendapatkan latihan. Artikel ini menekankan pentingnya pemahaman akan teknik dasar dalam melakukan long pass, termasuk posisi tubuh yang benar, penempatan kaki, dan cara menyentuh bola dengan akurat. Pelatihan memperhatikan pengembangan kekuatan dan akurasi dalam melakukan long pass, dengan latihan-latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan dan kontrol bola. Konsistensi dan latihan yang berulang-ulang merupakan kunci utama dalam mengembangkan kemampuan long pass yang baik.

Kata Kunci: latihan; teknik dasar; long pass; sepakbola; mahasiswa.

ABSTRACT ENGLISH

The knowledge and mastery of the long pass technique in playing football has not been fully mastered by PJKR SD students who have programmed football courses and some of them even did not pass so they could not program advanced football courses. This is because the background or branch of each student varies and the frequency of face-to-face meetings in lectures is considered insufficient to master all the basic techniques in football, so students need additional time outside of lecture hours such as practice or repeating lecture material so that they can adapt to their skills. Therefore, through this training, you can at least provide a clear picture of the basic long pass technique in the game of football and improve your skills in mastering the basic long pass technique in football. The method used in this service is the drill demonstration and lecture method, so through this training, the trainees' ability to perform the long pass

technique develops well over time and with regular practice, this can be illustrated by the increase in the average results of test evaluations and measurements of the long pass technique. The average value of participants' long pass technique before being given training was 18 meters and increased to 25 meters after receiving training. This article emphasizes the importance of understanding the basic techniques for making a long pass, including correct body position, foot placement, and how to touch the ball accurately. Training focuses on developing strength and accuracy in making long passes, with exercises aimed at improving kicking ability and ball control. Consistency and repeated practice are the main keys to developing good long-pass skills.

Keywords: exercise; basic technique; long pass; football; student

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia dari permainan sepak bola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sebaik-baiknya, karena salah satu faktor penting dalam pencapaian prestasi sepak bola adalah penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepak bola (Nosa & Faruk, 2013). Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik pula. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyudul (*heading*), merebut (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goalkeeping*). Selain itu setiap pemain sepakbola juga harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola (Sudirman et al., 2023).

Namun yang menjadi fokus utama dalam pelatihan ini adalah Teknik long pass atau dikenal dengan umpan jarak jauh. Long pass atau umpan jarak jauh merupakan keterampilan yang vital dalam sepakbola modern karena dapat membuka ruang, mengatasi tekanan lawan, dan menciptakan peluang gol. Long passing dilakukan dengan cara menendang bola dengan melambung yang bertujuan untuk memberikan umpan pada rekan tim, atau bisa juga dilakukan untuk membuang bola sejauh-jauhnya untuk menghentikan serangan lawan (Sutra, 2022).

Teknik long pass memerlukan keterampilan yang baik dalam mengontrol bola, kekuatan, presisi, dan penglihatan lapangan yang luas. Ini merupakan keterampilan yang dimiliki oleh pemain-pemain kunci dalam tim yang ingin berhasil di tingkat kompetitif. Pentingnya peranan tendangan long pass, maka dari itu wajib dilatih serta

dikembangkan secara sistematis serta ko-ntinyu. Adapun prinsip teknik menendang long passing yang harus diketahui yaitu: kaki tumpu, kaki buat menendang (kanan atau kiri), gerakan ayunan kaki, pandangan mata, bagian bola yang ditendang, sikap badan setelah menendang.

Melihat begitu pentingnya penguasaan Teknik long pass dalam permainan sepakbola, maka sangat dipandang perlu dalam memberikan pelatihan secara sistematis dan terprogram dengan baik.

METODE

Pelatihan teknik long pass ini melibatkan seluruh mahasiswa jurusan PJKR SD yang memprogram mata kuliah sepakbola tahun akademik 2023-2024. Pelaksanaannya juga dilakukan di kampus banta-bantaeng FIK UNM. Sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan umpan jarak jauh, termasuk jaraknya yang begitu dekat dan unpan bola tidak membentuk parabol, serta sasaran yang tidak tepat. Pemecahan masalah tersebut dapat ditempuh dengan cara memberikan pembinaan berupa aplikasi langsung di lapangan kemudian di selingi dengan teori-teori yang mendukung gerakan yang dilakukan, yang pada dasarnya tidak terlepas dari teori yang sudah diakui keabsahannya. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah metode demonstrasi dan ceramah. Mahasiswa diberikan penjelasan terlebih dahulu terkait metode drill yang akan dilakukan, selanjutnya didemonstrasikan, kemudian dilakukan secara mandiri dan berkelompok.

Beberapa hasil penelitian yang telah membuktikan keberhasilannya dalam menerapkan metode Latihan drill untuk meningkatkan kemampuan ataupun keterampilan Teknik dasar sepakbola, seperti penelitian yang dilakukan di SSB Sheva Sukakersa Sukabumi hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada teknik dasar keterampilan passing sepak bola dengan menerapkan metode Latihan drill (Al Anshar, 2018). Metode drill shooting yang digunakan dapat meningkatkan teknik shooting pada siswa Sekolah Sepakbola Bhineka Indonesia Kota Batu (Istofian & Amiq, 2016). Metode drill dapat meningkatkan teknik dasar menggiring bola siswa sekolah sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro (Aprianova & Hariadi, 2017). Ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode drill long pass terhadap ketepatan long pass Akademi Arema usia 14 tahun (Ganyarsyah & Supriatna, 2019).

Bentuk evaluasi keberhasilan dari pelatihan ini menggunakan instrument tes long pass. Alat ukur ini mempunyai reliabilitas 0.99 dan validitasnya 0.94 diambil dari buku *Measurement Concepts in Physical Education* (Frank M. Verduci. Ed.D) dalam (Septian, 2016). Adapun penghitungan skor dilakukan berdasarkan pada hasil terjauh (terbaik) yang dihasilkan saat melakukan tendangan. Diambil dari jarak awal bola ditendang hingga pertama jatuhnya bola ke tanah. Hasil terbaik dari ketiga tes menendang bola merupakan skor yang diperoleh masing-masing testee dalam satuan meter. Alat/ fasilitas yang digunakan:

1. Lapangan sepakbola
2. Bola ukuran no 5
3. Cones
4. Meteran
5. Alat tulis

Pelaksanaan:

Tester berdiri di garis batas tendangan atau starting line, dengan menghadap sasaran yang telah ditentukan, kemudian tester melakukan tendangan terhadap target atau jarak yang sudah ditentukan, tester diberikan tiga kali kesempatan. Tes tersebut dinyatakan gagal apabila:

- a. Bola yang ditendang keluar batas yang telah ditentukan,
- b. Bola yang ditendang tidak melambung atau datar.
- c. Bola yang ditendang tidak sampai ke target sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik long pass dalam sepakbola merupakan keterampilan yang penting untuk mengirim bola jauh ke wilayah lawan dengan akurat dan kuat. Pelaksanaan latihan ini dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan berkaitan dengan Latihan Teknik long pass dalam permainan sepakbola seperti bola, kuns, peluit, meteran, dll. Pelatihan ini diikuti oleh Mahasiswa PJKR SD sebanyak 40 orang, 29 diantaranya mahasiswa laki-laki dan 11 orang mahasiswa perempuan. Pelatihan ini mendapat respon yang positif dari mahasiswa ditandai dengan antusias mereka selama mengikuti Latihan. Pada latihan ini kami menyajikan materi melalui demonstrasi dan mahasiswa memperagakan secara langsung. Beberapa variasi Latihan diterapkan mulai yang sifatnya individu sampai yang dilakukan secara

berkelompok, sehingga dril-dril Teknik long pass dilakukan dengan penuh semangat dan motivasi untuk menguasainya dan meningkatkan keterampilan mereka dalam bermain sepakbola.

Melalui pelatihan Teknik long pass ini beberapa aspek kebermanfaatan bagi peserta Pelatihan dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Teknik Dasar: Peserta pelatihan mempelajari teknik dasar seperti posisi tubuh yang benar, penempatan kaki, dan bagaimana cara menyentuh bola dengan akurat.
2. Kekuatan dan Akurasi: Pelatihan berfokus pada mengembangkan kekuatan dan akurasi dalam melakukan long pass. Ini melibatkan latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan tendangan dan kemampuan mengontrol arah bola.
3. Posisi Tubuh: Peserta pelatihan memahami posisi tubuh yang benar saat melakukan long pass. Ini termasuk cara memosisikan tubuh untuk mendapatkan kekuatan maksimal dalam tendangan.
4. Kontrol Penguasaan Bola: Sebelum melakukan long pass, peserta pelatihan perlu menguasai kontrol bola dengan baik. Ini mencakup teknik penerimaan bola yang baik serta kemampuan untuk mengarahkan bola dengan cepat dan tepat.
5. Latihan Kondisioning: Kondisi fisik yang baik sangat penting untuk dapat melakukan long pass dengan baik. Materi pelatihan mencakup latihan-latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang merupakan unsur penunjang utama dalam melakukan Teknik long pass yang baik.
6. Taktik Permainan: Selain keterampilan teknis, peserta pelatihan juga memahami taktik permainan yang melibatkan penggunaan long pass. Ini termasuk pemahaman tentang kapan dan di mana menggunakan long pass dalam situasi permainan yang berbeda.
7. Permainan Simulasi: Latihan melibatkan permainan simulasi di lapangan yang sesungguhnya untuk memberikan pengalaman praktis dalam situasi permainan yang nyata.
8. Umpan Silang dan Umpan Melengkung: Pelatihan juga mencakup teknik umpan silang dan umpan melengkung yang merupakan variasi dari long pass dan menjadi senjata tambahan dalam strategi serangan tim.

Selama pelatihan, konsistensi dan keseriusan peserta pelatihan tergambar dari bagaimana mereka mengikuti setiap tahapan latihan yang diberikan. Kemampuan

peserta pelatihan melakukan Teknik long pass berkembang dengan baik seiring waktu dan latihan yang teratur, hal ini dapat digambarkan dari peningkatan rata-rata hasil evaluasi test dan pengukuran Teknik long pass. Nilai Rata-rata Teknik long pass peserta sebelum diberikan latihan adalah 18 meter dan meningkat menjadi 25 meter setelah mendapatkan latihan

KESIMPULAN

Artikel ini menekankan pentingnya pemahaman akan teknik dasar dalam melakukan long pass, termasuk posisi tubuh yang benar, penempatan kaki, dan cara menyentuh bola dengan akurat. Pelatihan memperhatikan pengembangan kekuatan dan akurasi dalam melakukan long pass, dengan latihan-latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan tendangan dan kontrol bola. Konsistensi dan latihan yang berulang-ulang merupakan kunci utama dalam mengembangkan kemampuan long pass yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh rekan-rekan dan mahasiswa PJKR SD yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Anshar, D. (2018). *Pengaruh Metode Drill terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa.*
- 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). <https://doi.org/10.17977/UM077V1I12017P>
- Ganyarsyah, A. D., & Supriatna, M. (2019). Latihan Long Pass Menggunakan Metode Drill terhadap Ketepatan Long Pass Pemain Sepakbola Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.17977/UM077V3I12019P27-32>
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1). <http://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/view/7712>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>

- Septian. (2016). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Hasil Tendangan Jarak Jauh (Long Pass) dalam Sepak Bola pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2014 FPOK UPI Bandung*. 46–55.
- Sudirman, A., Hasbunallah, Ramli, & Harliawan, M. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Sepakbola pada Mahasiswa PJKR SD FIKK UNM. *Jurnal Laksana Olahraga (JLO)*, 1(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laksanaolahraga/article/view/56951/448>
28
- Sutra, G. D. (2022). KEMAMPUAN LONG PASSING dALAM METODE PERMAINAN SEPAK BOLA. *Edukasimu*, 2(3).
<http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/102/108>