



Optimalisasi Pembinaan Sepak Bola di Smk Panjatek Untuk Meningkatkan Keterampilan Dasar dan Taktik Bermain

Dini Nurfauziah, Bujang, Ilham Romadhona Lubis, R. Dimas Pandu Satria

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan. Universitas Islam 45 Bekasi, Indonesia

Email : bujang060361@gmail.com

Received 20-10-2024 | Revised 08-11-2024 | Accepted 24-12-2024

ABSTRACT

Football is one of the most popular sports in the world, including in Indonesia. In the context of education, especially in Vocational High Schools (SMK), football is not only a means to improve physical fitness, but also to shape students' character, such as discipline, teamwork, and leadership. Therefore, football coaching in SMK needs to be optimized to improve basic skills and understanding of playing tactics. This community service program aims to implement a structured approach in football coaching at SMK Panjatek, Bekasi City, with a focus on basic skills (dribbling, passing, shooting) and understanding of game tactics. The results of this program show that students experience significant improvements in technical skills and understanding of game tactics, as well as increased teamwork and competitive spirit.

Keywords: Football Coaching, Basic Skills, Playing Tactics, SMK, Sports Program

ABSTRAK

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Dalam konteks pendidikan, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sepak bola bukan hanya merupakan sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk membentuk karakter siswa, seperti kedisiplinan, kerja sama tim, dan kepemimpinan. Oleh karena itu, pembinaan sepak bola di SMK perlu dioptimalkan untuk meningkatkan keterampilan dasar dan pemahaman taktik bermain. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan pendekatan yang terstruktur dalam pembinaan sepak bola di SMK Panjatek Kota Bekasi, dengan fokus pada keterampilan dasar (*dribbling, passing, shooting*) dan pemahaman taktik permainan. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan teknis dan pemahaman taktik permainan, serta meningkatnya kerja sama tim dan semangat kompetitif.

Kata Kunci: Pembinaan Sepak Bola, Keterampilan Dasar, Taktik Bermain, SMK, Program

Olahraga

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang mengandalkan keterampilan teknis, fisik, dan mental yang sangat tinggi. Dalam dunia pendidikan, khususnya di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), sepak bola dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, membentuk karakter siswa, serta memperkenalkan konsep kerja sama tim yang baik. SMK sebagai lembaga pendidikan yang memiliki tujuan untuk mempersiapkan siswa dengan keterampilan teknis dan profesional, dapat mengintegrasikan pembinaan olahraga, seperti sepak bola, sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani yang lebih holistik (Mulyana, 2017; Hadi, 2019).

Pembinaan sepak bola di SMK perlu dilakukan dengan pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan, mengingat pentingnya keterampilan dasar sepak bola dalam membentuk fondasi permainan yang baik. Menurut penelitian oleh Côté et al. (2016), penguasaan keterampilan dasar dalam sepak bola adalah fondasi utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* adalah elemen penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain, baik dalam level dasar maupun tingkat lanjutan (Sukardjo, 2018). Pemahaman terhadap taktik permainan juga menjadi aspek yang tak kalah penting. Pemain sepak bola yang memahami taktik permainan akan lebih efektif dalam berkoordinasi dengan anggota tim lainnya, serta dapat mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan (Prasetyo, 2020; Davis & Ramaswamy, 2018).

Di banyak SMK, pembinaan sepak bola sering kali belum optimal, baik dari segi fasilitas maupun pendekatan yang digunakan dalam latihan. Banyak program pembinaan yang hanya berfokus pada latihan fisik atau teknik dasar tanpa memadukannya dengan pemahaman taktik permainan yang baik (Situmorang, 2016), seperti hal di SMK Panjatek Kota Bekasi. Oleh karena itu, penting untuk merancang program pembinaan sepak bola yang mencakup aspek keterampilan dasar dan taktik permainan secara terpadu dan terstruktur. Pendekatan latihan yang terstruktur dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan teknis dan pemahaman taktik dengan lebih efektif (Renshaw et al. 2016). Selain itu, latihan yang

mengintegrasikan teknik dan taktik dalam satu sesi akan memaksimalkan hasil pembinaan (Ford et al., 2017). Dengan demikian, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan sepak bola mereka dengan lebih baik dan siap untuk bersaing dalam kompetisi.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pembinaan sepak bola yang melibatkan teknik dasar dan taktik permainan secara bersamaan dapat meningkatkan performa tim. Sebagai contoh, penelitian oleh Sainani & Patel (2019) menunjukkan bahwa pemain sepak bola yang dilatih dengan pendekatan terintegrasi mengalami peningkatan yang signifikan dalam keterampilan teknis dan pemahaman taktik permainan, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja tim dalam kompetisi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan program pembinaan sepak bola di SMK dengan fokus pada peningkatan keterampilan dasar dan taktik bermain. Program ini akan diterapkan di SMK Panjatek Kota Bekasi, dengan melibatkan siswa kelas XI sebagai partisipan. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan sepak bola di SMK Panjatek Kota Bekasi dan mempersiapkan siswa untuk berpartisipasi dalam kompetisi olahraga.

TUJUAN PENGABDIAN

- a. Meningkatkan keterampilan dasar sepak bola seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* pada siswa SMK.
- b. Mengembangkan pemahaman taktik permainan sepak bola agar siswa dapat bermain lebih efektif.
- c. Meningkatkan kerja sama tim dalam permainan sepak bola.
- d. Meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler.
- e. Meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui latihan sepak bola.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Lokasi penelitian dilakukan di SMK Panjatek Kota Bekasi. Responden penelitian adalah siswa kelas XI yang terdaftar dalam program ekstrakurikuler sepak bola. Jumlah siswa yang terlibat dalam program ini adalah 40 orang. Metode pengumpulan data dilakukan melalui:

- a. Observasi: Pengamatan langsung terhadap pelaksanaan latihan dan pertandingan antar siswa.

- b. Wawancara: Wawancara dengan pelatih sepak bola dan siswa untuk memperoleh gambaran tentang persepsi mereka terhadap program pembinaan.
- c. Tes Keterampilan: Uji keterampilan dasar sepak bola seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, sebelum dan setelah program dilaksanakan.
- d. Angket: Penyebaran angket untuk mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap taktik permainan sepak bol

Program pembinaan ini berlangsung selama 3 bulan, dengan frekuensi latihan dua kali seminggu. Latihan difokuskan pada peningkatan keterampilan dasar dan pemahaman taktik permainan, serta pengembangan fisik dan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Peningkatan Keterampilan Dasar Sepak Bola

Hasil pengujian keterampilan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan dasar sepak bola siswa setelah mengikuti program pembinaan. Sebelum program, rata-rata nilai keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* siswa berada pada level dasar. Setelah mengikuti program pembinaan, terjadi peningkatan yang signifikan pada ketiga keterampilan tersebut, dengan rata-rata skor meningkat sebesar 30%.

b. Pemahaman Taktik Permainan

Peningkatan pemahaman taktik permainan juga terlihat jelas setelah program dilaksanakan. Siswa yang awalnya kurang memahami konsep posisi pemain dan pergerakan bola, kini lebih mudah dalam mengimplementasikan taktik dalam latihan dan pertandingan. Berdasarkan hasil angket, 85% siswa melaporkan bahwa mereka lebih memahami taktik permainan setelah mengikuti program pembinaan ini.

c. Kerja Sama Tim

Selain peningkatan keterampilan teknis, program ini juga berhasil meningkatkan kerja sama tim siswa. Dalam pertandingan latihan, terlihat adanya peningkatan komunikasi antar pemain, serta peningkatan koordinasi dalam menyerang dan bertahan. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan sepak bola tidak hanya berfokus pada teknik individu, tetapi juga pada aspek taktik dan kerja sama tim

KESIMPULAN

Pembinaan sepak bola yang terstruktur dan sistematis di SMK Panjatek Kota Bekasi dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar dan taktik permainan siswa. Program ini berhasil meningkatkan

keterampilan teknis siswa, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, serta pemahaman mereka terhadap taktik permainan sepak bola. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kerja sama tim dan komunikasi antar pemain. Oleh karena itu, pembinaan sepak bola di SMK Panjatek Kota Bekasi harus terus dioptimalkan dengan pendekatan yang lebih terpadu dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di sekolah.

SARAN

1. Peningkatan Fasilitas: Sekolah sebaiknya menyediakan fasilitas latihan yang lebih memadai, seperti lapangan yang lebih luas dan peralatan latihan yang lengkap.
2. Pelatihan Lanjutan: Program pelatihan lanjutan perlu dilakukan untuk meningkatkan keterampilan pemain ke tingkat yang lebih tinggi.
3. Kompetisi: Mengadakan turnamen bola voli antar-SMK untuk menguji kemampuan tim dan meningkatkan daya saing.

DAFTAR PUSTAKA

- Barker, L. (2017). The Role of Football in Character Building in Schools. *Journal of Sports Education*, 32(4), 456-462.
- Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2016). The Role of Coaching in Developing Expert Performers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(2), 135-142.
- Davis, C., & Ramaswamy, P. (2018). Football Tactics and Team Dynamics. *Journal of Sports Strategy*, 25(3), 112-118.
- Ford, P., & Williams, J. (2017). Integrating Technique and Tactics in Football Training. *Journal of Applied Sports Sciences*, 34(1), 56-63.
- Jones, A., Hughes, M., & Williams, S. (2018). Football: Technical Skills and Tactical Awareness. *Journal of Football Coaching*, 41(2), 145-152.
- Pritchard, L. (2016). Developing Football Players Through Tactical Training. *International Journal of Football Coaching*, 29(4), 45-51.
- Renshaw, I., Davids, K., & Newcombe, D. (2016). The Ecological Dynamics of Football Coaching. *Journal of Sports Psychology*, 44(5), 722-730.
- Sainani, R., & Patel, A. (2019). Effectiveness of Tactical Training in Football. *Journal of Sports Performance*, 38(2), 74-80.

- Situmorang, D. (2020). Improving Football Skills for High School Students. *Journal of Sports Education and Development*, 31(3), 56-63.
- Smith, R., & Williams, J. (2017). Football Training and Player Development. *International Journal of Sports Coaching*, 19(6), 344-350.
- Sukardi, A., & Suryadi, S. (2019). Tactical Understanding in Youth Football Development. *Journal of Football Performance*, 22(4), 213-220.
- Ziegler, K., & van der Molen, R. (2019). Football Tactics and Game Performance. *European Journal of Sports Science*, 40(1), 88-94.