

PENERAPAN METODE LATIHAN *STOP-FREEZA* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

Teguh Andibowo¹, Ronny Suryo Narbito², Risa Agus Teguh Wibowo³, Moh Ikhwan Iskandar⁴, Kodrad Budiyo⁵

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Teguhandibowo99@gmail.com

Abstract

This community service activity will be conducted from February to March 2023, starting at 15:00 and ending at 17:00 WIB, located at the SSB Safo Jomblo Slogohimo field. There will be 25 student participants. The participants are very enthusiastic about participating in the training materials. Before the practical session, a brief introduction about the history and development of football as a popular sport will be given to the participants. In addition to that, the basic techniques of football and the stop-freeza training method can significantly improve the quality of play. The training activities will use a direct approach, including demonstration, discussion, practice, and evaluation of the students' absorption on-site at the SSB Safo Jomblo Slogohimo field. Both theoretical knowledge and practical skills will be provided during the training. The purpose of this training is to ensure that the participants understand and comprehend the application of the stop-freeza training method for enhancing their football skills correctly and effectively, thereby supporting optimal achievement in performance. The main topic covered in this activity is the stop-freeza training method in football to enhance performance.

Keywords: *Stop-Freeza, Football, Playing.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2023, Pukul 15.00-17.00 wib bertempat di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo. Peserta berjumlah 25 siswa. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga sepakbola yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar sepakbola dan metode latihan *stop-freeza* dapat meningkatkan kualitas dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari siswa yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan metode latihan *stop-freeza* dalam peningkatan keterampilan bermain sepakbola yang baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai metode latihan *stop-freeza* dalam bermain sepakbola untuk menunjang peningkatan prestasi.

Kata Kunci: *Stop-Freeza, Sepakbola, Bermain*

Submitted: 2023-07-03	Revised: 2023-07-12	Accepted: 2023-07-21
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga yang dinamis, membutuhkan keterampilan teknik yang baik dan kondisi fisik yang optimal. Pada dasarnya, sepakbola adalah permainan yang berlangsung selama 90 menit sesuai dengan aturan, dengan tujuan mencetak gol sebanyak mungkin. Permainan ini menggunakan kaki dengan teknik yang cepat dan efektif. Sepakbola dapat dianggap sebagai permainan tim dengan 11 pemain di setiap regu, dimana diperlukan keuletan, kecepatan, ketangkasan, keberanian, kerjasama, dan daya tahan selama 90 menit pertandingan, dengan menggunakan teknik yang benar dan efektif. Sepakbola merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh 11 pemain dalam dua regu, yang saling berusaha mencetak gol dan mencegah gol masuk ke gawang mereka sendiri. Semua pemain menggunakan seluruh anggota tubuhnya kecuali tangan, yang hanya boleh digunakan oleh penjaga gawang. Menurut Teguh Sutanto (2016:172) "Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dalam permainannya. Dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, masing masing tim beranggotakan sebelas orang pemain. Bola dimainkan menggunakan kaki, saling oper dengan rekan satu tim, menjaga agar bola tidak direbut lawan, dan tujuan akhirnya memasukkan bola ke gawang lawan. Pihak yang lebih banyak mencetak gol, dialah yang memenangkan permainan

Menurut Sucipto dkk. (2000:7) Tujuan utama dalam sepakbola adalah mencetak gol sebanyak mungkin dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan untuk memenangkan pertandingan. Hal ini berarti suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukan bola. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor utama untuk mendukung keterampilan bermain sepakbola. Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang dimiliki. Dalam usaha meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka masalah teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Menurut Kemendiknas (2010: 107) bahwa, "Penguasaan dan kemampuan teknik permainan sepakbola merupakan bagian yang harus diutamakan dalam rencana metode latihan pemain sepakbola". Sedangkan Soekatamsi (2000: 16) bahwa, "Jadi seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepakbola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka".

Semua golongan masyarakat dari strata yang paling tinggi menuju kestrata paling rendah semua orang suka dengan sepakbola, tanpa terkecuali dengan kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang, dan salah satunya penjaga gawang. Begitu banyaknya aspek manfaat yang ada dalam sepakbola baik faktor financial atau faktor yang lain. Permainan sepakbola sendiri mempunyai tujuan untuk masing-masing regu atau kesebelasan berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tujuan sepakbola adalah untuk mencetak angka atau gol.

Perlu disadari bahwa proses metode latihan olahraga erat kaitannya dengan masalah efektivitas dan efisiensi pelaksanaan program latihan (Nasution, 2007). Penggunaan metode latihan dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Penggunaan metode latihan dengan permainan sisi kecil dan pengkondisian permainan, banyak disarankan sebagai strategi yang efisien untuk meningkatkan efisiensi waktu latihan tertentu pada pemain (Duarte dkk., 2009). Metode latihan banyak digunakan pelatih untuk mengembangkan keterampilan teknik dan taktik. Dalam metode latihan (Game plan) yang utama digunakan untuk daya tahan dan perbaikan kondisi fisik. Seorang pelatih dapat menggunakan berbagai bentuk permainan metode latihan yang berbeda sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Metode latihan *Stop-Freeza* adalah suatu metode melatih secara aktif dengan cara memberhentikan latihan dan membekukan situasi segera setelah kesalahan terjadi. Pada saat latihan diberhentikan, kemudian pelatih berkomunikasi lewat proses tanya jawab untuk mengajak pemain melihat dan berpikir tentang kesalahan apa yang terjadi di dalam latihan tersebut. Pelatih kemudian memandu pemain untuk bisa memperbaiki kesalahan.

Contoh pada bentuk latihan 2v1 cetak gol ke gawang, terjadilah kesalahan karena 2 pemain dengan bola selalu bermain passing ke kiri ke kanan. Dengan metode *Stop-Freeze*, pelatih akan langsung menyetop situasi tersebut, lalu bertanya kepada pemain tentang kesalahan tersebut. Pelatih kemudian memandu pemain untuk memperbaiki kesalahan dengan memberi masukan agar pemain melakukan dribble mendatangi lawan, sehingga temannya bebas. Pemain dengan bola dapat memilih untuk pass ke teman yang free untuk finishing atau melewati untuk finishing.

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto (2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3)

mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting. Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8).

Metode

Berdasarkan uraian di atas, dimana Olahraga sepakbola telah menjadi bagian integral masyarakat dan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi, diperlukan upaya dalam meningkatkan kemampuan teknik melalui implementasi program latihan fisik dan teknik yang baik. Dengan menggunakan metode latihan *Stop-Freeza* yang efektif, diharapkan dapat menghasilkan atlet yang memiliki keterampilan matang untuk meraih prestasi baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Penerapan metode ini didasarkan pada teori dan praktek latihan teknik yang dipandu oleh pelatih.

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam implementasi tehnik dasar dalam bermain sepakbola dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari para siswa yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo.

Pelatihan ini diberikan supaya siswa dan pelatih lebih memahami tentang metode latihan *stop-freeza* dengan baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara berlatih menggunakan metode *stop-freeza* dengan baik dan benar yang didasari dengan program latihan.

A. Kegiatan

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 - Maret 2023,
2. Menyusun rancangan kegiatan pelatihan
3. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan
4. Penyiapan anggota atau peserta
5. Pelaksanaan dilapangan

B. Anggaran Biaya Kegiatan

1. Rincian Biaya Pekerjaan
2. Biaya Pelatihan dan Data
3. Biaya Pengeluaran Lain-Lain

C. Jadwal Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 2 bulan, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo
2. Waktu Pelaksanaan : Selasa, kamis, minggu 7 Februari 2023 – 26 Maret 2023, Pukul 15.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Peluit, marker, Stop watt, bola, kaos tim
4. Pelaksanaan : Metode latihan *Stop-Freeza*

Hasil dan Pembahasan

Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di SSB Safo Jomblo Slogohimo di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan bermain sepakbola dengan cara berlatih dengan menggunakan metode latihan *stop-freeza* yang didasari dengan program latihan yang baik dan benar. Dengan adanya metode latihan yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta terdiri dari empat Fakultas, yaitu: Fakultas Ekonomi, Fakultas Pertanian, Fakultas Teknik, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, maka kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat merupakan kewajiban bagi dosen Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh dosen dan dikelola oleh LPPM Universitas Tunas Pembangunan. Sumber pendanaan dari kegiatan tersebut berasal dari Dikti, Diknas, dan Universitas. Dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir LPPM UTP selalu mendapatkan pendanaan dari Dikti baik untuk hibah penelitian maupun hibah pengabdian kepada masyarakat.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat cabang olahraga sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Lapangan Sepakbola SSB Safo Jomblo Slogohimo.
2. Peluit.
3. Peralatan untuk latihan (Cone, bola, dll).
4. Stopwatch.
5. Peralatan penunjang (Sepatu, kaos tim, dll)

Target luaran yang didapat dari kegiatan pengabdian ini adalah berupa: Penguasaan dan peningkatan teknik bermain sepakbola yang merupakan unsur yang sangat mendasar dan harus dimiliki oleh pesepakbola. Pemahaman metode latihan *Stop-Freeza* yang merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan baik tidak dan stabilisasi dan peningkatan kemampuan bermain sepakbola. Kemampuan fisik merupakan salah satu penunjang dari unsur teknik dasar dalam sepakbola. Adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi lebih efektif. Metode latihan *Stop-Freeza* adalah strategi pelatih yang efisien untuk meningkatkan kualitas latihan tertentu pada atlet.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2023 – 26 Maret 2023 pukul 15.00-17.00 WIB bertempat di lapangan sepakbola SSB Safo Jomblo Slogohimo. Peserta berjumlah 25 siswa. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga sepakbola yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar sepakbola dan latihan Komponen fisik serta metode latihan *Stop-Freeza* dapat meningkatkan performa bermain sepakbola dengan signifikan. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan sepakbola ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari siswa yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan SSB Safo Jomblo Slogohimo, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan metode latihan *Stop-Freeza* dengan baik dan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi sepakbola yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai penerapan metode latihan *Stop-Freeza* dalam permainan sepakbola. Sebuah proses latihan akan berjalan dengan baik jika semua aspek komponen dalam latihan dapat terlaksanakan sesuai dengan tujuan dan sasaran dapat terlaksana dengan maksimal. Untuk dapat mencapai sasaran tersebut membutuhkan proses evaluasi sebagai perbaikan dan pembetulan, sekaligus merevisi kurangnya kualitas latihan dalam suatu sesi latihan. Artinya dalam suatu proses latihan bagi pemula evaluasi sangatlah mutlak, tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh kemajuan siswa selama mengikuti latihan.

Evaluasi latihan harus dilakukan secara terus menerus setiap akhir latihan, hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan dan penguatan dengan memberikan penghargaan yang terpuji.

Metode latihan secara klasikal siswa dibariskan atau dikumpulkan dan dilakukan evaluasi mengenai kegiatan latihan. Hal-hal yang dievaluasi adalah mengulas kembali mengenai tujuan latihan, kesalahan-kesalahan, kelemahan dan memberikaan masukan untuk perbaikan.

Siswa yang telah mampu melaksanakan dan dapat menguasai materi latihan diberi penguatan dan penghargaan, misal dengan memberikan pujian.

Proses latihan melibatkan objek siswa yang merupakan komponen penting, sehingga keberadaan siswa dalam latihan dapat dipertahankan. Siswa dikondisikan mengikuti latihan yang menyenangkan, sebab dengan latihan latihan yang menyenangkan tersebut siswa akan termotivasi untuk giat dalam berlatih.

Disamping itu motivasi dalam diri individu harus diimbangi dengan motivasi saat memulai latihan, saat latihan dan akhir latihan dengan tujuan agar menambah gairah dan semangat dikemudian hari supaya dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.

Kesimpulan

Pengabdian Kepada Masyarakat cabang olahraga sepakbola kabupaten Wonogiri sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat cabang olahraga Sepakbola berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Keberadaan olahraga sepakbola kabupaten Wonogiri sangat mendukung bagi anak-anak yang ingin menekuni dan meningkatkan keterampilan dalam bermain sepakbola. Dalam latihan hendaknya atlit berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga program latihan bisa dicapai dengan maksimal. Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabang olahraga sepakbola merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, sebaiknya mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah tersebut hendaknya membekali dirinya dengan materi atau ketrampilan yang akan disampaikan kepada anak didik atau siswanya sehingga pelaksanaan tersebut mahasiswa tidak akan memberi suatu materi latihan yang tanpa dasar.

Daftar Pustaka

- Duarte, *Ricardo*, Nuno Batalha, Hugo Folgado and Jaime Sampaio. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal*, 2009, Volume 2, 1-5.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Nasution, M. (2007). VO2 Max Dan Denyut Nadi Maksimal pada Pemain Sepakbola PSIS JUNIOR. *Jurnal IPTEK Olahraga*, VOL.9, No.2, 102-112.
- Soekatamsi. (2000) Permainan Bola Besar Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Melatih Fisik. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Teguh Sutanto. 2020. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru