

Pelatihan Sepak Bola Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kerjasama Tim di Kalangan Siswa SD Negeri 156 Buntu

Arga^{1*}, Muhammad Arkanul Arba², Charmila Tandi Rerung³, M. Imran Hasanuddin⁴, Muhammad Qasash Hasyim⁵, Fahrizal⁶

¹²³Universitas Pejuang Republik Indonesia, Makassar, Indonesia

⁴⁵⁶Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

arga.arga.mpd@gmail.com; muhammadarkanularba@gmail.com;
charmlyat@gmail.com; m.imran.hasanuddin@unm.ac.id; qashas@unm.ac.id;
fahrizal@unm.ac.id

*Corresponding Author: arga.arga.mpd@gmail.com

Dikirim: 02-01-2025; Direvisi: 07-01-2025; Diterima: 31-01-2025

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan sepak bola berbasis permainan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kerjasama tim pada siswa sekolah dasar melalui pendekatan yang menyenangkan dan inklusif. Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 156 Buntu, Kecamatan Gandangbatu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi melalui permainan sepak bola modifikasi yang menekankan pada aspek kerjasama. Pelatihan dilaksanakan selama 8 minggu dengan intensitas pertemuan 2 kali seminggu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada kemampuan kerjasama tim, komunikasi antar pemain, dan keterampilan dasar bermain sepak bola pada peserta yang diukur melalui observasi terstruktur dan angket umpan balik. Peningkatan terbesar terlihat pada aspek komunikasi verbal saat bermain dan kesediaan berbagi bola dengan rekan satu tim. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi perkembangan keterampilan sosial dan fisik siswa di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap pelatihan olahraga berkualitas.

Kata Kunci: Sepak bola; Kerjasama tim; Permainan

Abstract

This community service activity in the form of game-based football training aims to improve teamwork skills in elementary school students through a fun and inclusive approach. The activity was carried out at SD Negeri 156 Buntu, Gandangbatu Sillanan District, Tana Toraja Regency, South Sulawesi with the involvement of 30 students as participants. The methods used in this training are demonstrations, hands-on practice, and evaluation through modified soccer games that emphasize the cooperation aspect. The training was carried out for 8 weeks with the intensity of meetings 2 times a week. The results showed a significant improvement in teamwork skills, communication between players, and basic football skills in participants measured through structured observation and feedback questionnaires. The biggest improvement was seen in the

aspect of verbal communication when playing and the willingness to share the ball with teammates. This activity has a positive impact on the development of social and physical skills of students in rural areas who have limited access to quality sports training.

Keywords: Football; Teamwork; Game

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang memiliki popularitas tinggi di kalangan anak-anak dan remaja di Indonesia (Adam Mappaompo et al., 2024), namun pelatihan yang terstruktur dan berkualitas masih sulit diakses di daerah pedesaan seperti di Kabupaten Tana Toraja. Sekolah Dasar Negeri 156 Buntu yang berlokasi di Kecamatan Gandangbatu Sillanan merupakan salah satu sekolah yang memiliki keterbatasan akses terhadap program pelatihan olahraga yang berkualitas. Keterbatasan ini berdampak pada kurangnya pengembangan keterampilan sosial dan fisik siswa, terutama dalam aspek kerjasama tim yang merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter .

Kerjasama tim tidak hanya penting dalam konteks olahraga tetapi juga merupakan keterampilan hidup yang esensial untuk kesuksesan di masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh (Alfi Farid et al., 2022; Roby Febrian et al., 2019) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam olahraga dapat secara efektif meningkatkan tidak hanya keterampilan teknis tetapi juga keterampilan sosial seperti kerjasama, komunikasi, dan kepemimpinan pada anak-anak usia sekolah dasar. Lebih lanjut, Arifin & Rahmat (2022) menegaskan bahwa pengembangan keterampilan sosial melalui olahraga beregu seperti sepak bola memiliki dampak positif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Zirzis & Mubarok, 2021).

Program pelatihan sepak bola berbasis permainan menjadi pilihan strategis karena pendekatan ini menekankan pada kesenangan dan partisipasi aktif semua peserta, bukan semata-mata pada kompetisi dan kemenangan. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2023), pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak-anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran abad 21 yang menekankan pada kolaborasi, kreativitas, dan pemecahan masalah (Suwardi et al., 2022).

Pendekatan berbasis permainan dalam pelatihan sepak bola juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dasar seperti mengoper, menggiring, dan menendang bola. Penelitian yang dilakukan oleh (Arga, 2023) menunjukkan bahwa siswa yang dilatih dengan pendekatan berbasis permainan menunjukkan peningkatan keterampilan teknis yang lebih signifikan

dibandingkan dengan pendekatan konvensional yang berfokus pada latihan teknis secara terpisah.

Berdasarkan analisis situasi dan kajian literatur di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: (1) meningkatkan keterampilan kerjasama tim di kalangan siswa SD Negeri 156 Buntu melalui pelatihan sepak bola berbasis permainan, (2) mengembangkan keterampilan dasar bermain sepak bola dengan pendekatan yang menyenangkan dan inklusif, dan (3) memberikan model pelatihan alternatif yang dapat diadopsi oleh guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut untuk keberlanjutan program.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan sepak bola berbasis permainan untuk meningkatkan kerjasama tim ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan partisipatif dan eksperiensial. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang secara sistematis untuk memastikan tercapainya tujuan pengabdian dengan efektif dan efisien (Muh. Syahrul Saleh et al., 2024; Suwardi et al., 2024).

Kegiatan dilaksanakan di lapangan SD Negeri 156 Buntu, Kecamatan Gandangbatu Sillanan, Kabupaten Tana Toraja, Sulawesi Selatan. Peserta kegiatan adalah 30 siswa kelas 4-6 SD yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive dengan pertimbangan rentang usia yang relatif homogen (10-12 tahun) untuk memudahkan penerapan program pelatihan yang sesuai dengan tahap perkembangan motorik dan kognitif anak.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam empat tahap utama sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
 - a. Koordinasi dengan pihak sekolah untuk penentuan jadwal dan persiapan sarana prasarana
 - b. Penyusunan modul pelatihan sepak bola berbasis permainan
 - c. Persiapan instrumen evaluasi pre-test dan post-test
 - d. Sosialisasi program kepada siswa dan orang tua
2. Tahap Pelaksanaan
 - a. Pre-test untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam aspek kerjasama tim dan keterampilan dasar sepak bola
 - b. Pelaksanaan program pelatihan selama 8 minggu dengan intensitas 2 kali pertemuan per minggu
 - c. Setiap sesi pelatihan berlangsung selama 90 menit yang terbagi dalam: a) Pemanasan (15 menit) b) Permainan kecil untuk pengembangan keterampilan

dasar (30 menit) c) Permainan modifikasi sepak bola (30 menit) d) Pendinginan dan refleksi (15 menit)

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

- a. Observasi terstruktur terhadap perilaku kerjasama tim selama sesi pelatihan
- b. Penilaian keterampilan dasar sepak bola menggunakan instrumen observasi
- c. Pelaksanaan post-test di akhir program
- d. Pengisian angket umpan balik oleh peserta

4. Tahap Pelaporan dan Tindak Lanjut

- a. Analisis data hasil pre-test dan post-test
- b. Penyusunan laporan kegiatan
- c. Pelatihan bagi guru pendidikan jasmani untuk keberlanjutan program.

Materi pelatihan sepak bola berbasis permainan yang diberikan mencakup:

1. Permainan pengembangan keterampilan mengoper bola (passing):
 - a. Permainan "Lingkaran Pas"
 - b. Permainan "Estafet Bola"
 - c. Permainan "Zona Target"
2. Permainan pengembangan keterampilan menggiring bola (dribbling):
 - a. Permainan "Slalom Dribble"
 - b. Permainan "Kejar Bola"
 - c. Permainan "Rumah Aman"
3. Permainan pengembangan keterampilan menendang bola (shooting):
 - a. Permainan "Tembak Sasaran"
 - b. Permainan "Bola Pantul"
 - c. Permainan "Gol Poin"
4. Permainan sepak bola modifikasi untuk pengembangan kerjasama tim:
 - a. Permainan "3 vs 3" dengan aturan minimal tiga operan sebelum mencetak gol
 - b. Permainan "5 vs 5" dengan aturan semua pemain harus menyentuh bola sebelum mencetak gol
 - c. Permainan "Mini Soccer" dengan aturan khusus yang mendorong Kerjasama.

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan menggunakan beberapa instrumen sebagai berikut:

1. Lembar observasi kerjasama tim yang mencakup indikator:
 - a. Komunikasi verbal selama bermain
 - b. Berbagi bola dengan rekan tim
 - c. Dukungan terhadap rekan tim
 - d. Keterlibatan dalam strategi tim
2. Instrumen penilaian keterampilan dasar sepak bola:
 - a. Tes akurasi mengoper bola (passing)

- b. Tes kecepatan menggiring bola (dribbling)
- c. Tes akurasi menendang bola ke gawang (shooting)
3. Angket umpan balik peserta tentang:
 - a. Persepsi terhadap program pelatihan
 - b. Persepsi terhadap peningkatan keterampilan diri
 - c. Persepsi terhadap peningkatan kemampuan kerjasama tim

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan sepak bola berbasis permainan telah dilaksanakan sesuai dengan rencana selama 8 minggu dari bulan Januari hingga Maret 2025. Peserta yang terlibat sebanyak 30 siswa SD Negeri 156 Buntu yang terdiri dari 17 siswa laki-laki dan 13 siswa perempuan. Tingkat kehadiran peserta sangat baik dengan rata-rata kehadiran mencapai 94% selama 16 kali pertemuan.

Pada pertemuan awal, dilakukan pre-test untuk mengukur kemampuan awal siswa dalam aspek kerjasama tim dan keterampilan dasar sepak bola. Hasil pre-test menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar sepak bola siswa masih tergolong rendah dengan nilai rata-rata 56,3 dari skala 100. Demikian pula dengan kemampuan kerjasama tim yang masih tergolong rendah dengan nilai rata-rata 52,7 dari skala 100.

Implementasi program pelatihan sepak bola berbasis permainan dilaksanakan dengan menerapkan berbagai permainan modifikasi yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan dasar sepak bola sekaligus meningkatkan kemampuan kerjasama tim. Berikut adalah gambaran implementasi kegiatan berdasarkan tahapan pelatihan:

Minggu 1-2: Pengenalan dan Adaptasi

Pada tahap ini, peserta diperkenalkan dengan konsep dasar sepak bola berbasis permainan dan berbagai permainan modifikasi yang akan digunakan selama program. Fokus utama pada tahap ini adalah membangun kesenangan dan antusiasme peserta terhadap program pelatihan. Permainan yang diterapkan masih bersifat sederhana dengan penekanan pada partisipasi aktif semua peserta.

Salah satu permainan yang diterapkan adalah "Lingkaran Pas" di mana peserta membentuk lingkaran dan saling mengoper bola dengan menggunakan berbagai teknik operan. Permainan ini efektif dalam memperkenalkan teknik dasar mengoper bola sekaligus membangun komunikasi antar peserta.

Minggu 3-4: Pengembangan Keterampilan Dasar

Pada tahap ini, fokus pelatihan mulai diarahkan pada pengembangan keterampilan dasar sepak bola seperti mengoper, menggiring, dan menendang

bola. Permainan yang diterapkan mulai memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dan membutuhkan koordinasi yang lebih baik antar pemain.

Permainan "Slalom Dribble" diterapkan untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dan berlomba menggiring bola melewati rintangan dalam format estafet. Permainan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan individu tetapi juga membangun semangat tim dan dukungan terhadap rekan satu tim.

Minggu 5-6: Integrasi Keterampilan dan Kerjasama

Pada tahap ini, permainan yang diterapkan mulai mengintegrasikan berbagai keterampilan dasar sepak bola dan menekankan pada aspek kerjasama tim. Permainan "3 vs 3" dengan aturan minimal tiga operan sebelum mencetak gol menjadi salah satu permainan utama pada tahap ini.

Peserta mulai menunjukkan peningkatan signifikan dalam aspek komunikasi verbal selama bermain dan kesediaan berbagi bola dengan rekan satu tim. Observasi menunjukkan bahwa peserta mulai mengembangkan strategi sederhana dan koordinasi yang lebih baik dalam permainan.

Minggu 7-8: Konsolidasi dan Evaluasi

Pada tahap akhir program, permainan "Mini Soccer" dengan aturan khusus yang mendorong kerjasama diterapkan sebagai bentuk konsolidasi dari berbagai keterampilan yang telah dipelajari. Peserta juga diberikan kesempatan untuk merancang permainan mereka sendiri dengan penekanan pada kerjasama tim.

Post-test dilakukan pada akhir program untuk mengukur peningkatan keterampilan dasar sepak bola dan kemampuan kerjasama tim peserta. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kedua aspek tersebut.

Hasil Kegiatan

Hasil pengukuran pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada keterampilan dasar sepak bola dan kemampuan kerjasama tim peserta setelah mengikuti program pelatihan selama 8 minggu.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Keterampilan Dasar Sepak Bola

Aspek Keterampilan	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Mengoper Bola	58,4	76,2	30,5
Menggiring Bola	53,7	72,8	35,6
Menendang Bola	56,8	74,5	31,2
Rata-rata	56,3	74,5	32,3

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata keterampilan dasar sepak bola sebesar 32,3%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek menggiring bola (35,6%) yang menunjukkan efektivitas permainan-permainan modifikasi dalam mengembangkan keterampilan ini.

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Kemampuan Kerjasama Tim

Aspek Kerjasama Tim	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
Komunikasi Verbal	48,3	78,6	62,7
Berbagi Bola	54,2	82,3	51,8
Dukungan Tim	58,4	76,9	31,7
Keterlibatan Strategi	49,8	74,2	49
Rata-rata	52,7	78	48

Tabel 2 menunjukkan peningkatan rata-rata kemampuan kerjasama tim sebesar 48,0%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek komunikasi verbal selama bermain (62,7%) yang menunjukkan efektivitas pendekatan berbasis permainan dalam mendorong interaksi positif antar peserta.

Hasil angket umpan balik peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program pelatihan dengan 93% peserta menyatakan bahwa program ini menyenangkan dan bermanfaat. Sebanyak 87% peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam bermain sepak bola, dan 90% peserta merasakan peningkatan kemampuan dalam bekerja sama dengan teman-teman.

Peningkatan signifikan pada keterampilan dasar sepak bola dan kemampuan kerjasama tim peserta setelah mengikuti program pelatihan selama 8 minggu mengkonfirmasi efektivitas pendekatan berbasis permainan dalam pengembangan keterampilan olahraga pada anak-anak usia sekolah dasar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Widiastuti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat secara efektif meningkatkan keterampilan teknis dan sosial pada anak-anak.

Peningkatan tertinggi pada aspek komunikasi verbal selama bermain (62,7%) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan efektif dalam mendorong interaksi sosial positif antar peserta. Hal ini sejalan dengan penelitian Arifin & Rahmat (2022) yang menemukan bahwa olahraga beregu seperti sepak bola dapat menjadi media efektif untuk pengembangan keterampilan sosial pada anak-anak.

Peningkatan aspek berbagi bola yang mencapai 51,8% juga menunjukkan perubahan sikap peserta dari orientasi individual menjadi lebih berorientasi pada tim. Perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial yang

menegaskan bahwa anak-anak belajar melalui observasi dan penguatan (Fadlillah & Khorida, 2022). Dalam konteks program ini, aturan permainan yang menekankan pada berbagi bola (misalnya: minimal tiga operan sebelum mencetak gol) memberikan penguatan positif terhadap perilaku berbagi dan bekerja sama.

Aspek keterlibatan dalam strategi tim yang meningkat sebesar 49,0% menunjukkan perkembangan kognitif peserta dalam memahami konsep permainan sepak bola sebagai olahraga beregu. Menurut Darwis et al. (2022), pendekatan berbasis permainan menyediakan konteks yang autentik bagi anak-anak untuk mengembangkan pemahaman taktis terhadap olahraga yang mereka mainkan.

Peningkatan keterampilan dasar sepak bola yang mencapai 32,3% menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan tidak hanya efektif untuk pengembangan aspek sosial tetapi juga aspek teknis. Temuan ini mendukung argumen Sukadiyanto & Muluk (2023) bahwa pendekatan berbasis permainan dapat meningkatkan motivasi intrinsik anak-anak untuk berlatih dan dengan demikian meningkatkan peluang penguasaan keterampilan.

Tingkat kepuasan peserta yang tinggi terhadap program pelatihan (93%) menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan berhasil menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi peserta. Menurut Prasetyo & Anwar (2021), kesenangan dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting yang mempengaruhi motivasi dan keterlibatan peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan sepak bola berbasis permainan untuk meningkatkan kerjasama tim di kalangan siswa SD Negeri 156 Buntu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pendekatan berbasis permainan dalam pelatihan sepak bola terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kerjasama tim pada siswa sekolah dasar, dengan peningkatan rata-rata sebesar 48,0%. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek komunikasi verbal selama bermain (62,7%) dan berbagi bola dengan rekan satu tim (51,8%).
2. Program pelatihan sepak bola berbasis permainan juga efektif dalam mengembangkan keterampilan dasar bermain sepak bola seperti mengoper, menggiring, dan menendang bola, dengan peningkatan rata-rata sebesar 32,3%. Pendekatan ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan inklusif yang mendorong partisipasi aktif semua peserta.
3. Model pelatihan yang dikembangkan dalam program ini dapat diadopsi oleh guru pendidikan jasmani di sekolah untuk keberlanjutan program. Tingginya

tingkat kepuasan peserta (93%) terhadap program menunjukkan potensi keberlanjutan program ini di masa depan.

4. Program ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan sosial dan fisik siswa di daerah pedesaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap pelatihan olahraga berkualitas.

Berdasarkan kesimpulan di atas, program pelatihan sepak bola berbasis permainan dapat menjadi alternatif efektif untuk pengembangan keterampilan sosial dan fisik siswa sekolah dasar di daerah pedesaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Mappaompo, M., Aprilo, I., Elisano Arfanda, P., & Arga. (2024). Shooting Accuracy Of Sports Coaching Education Students : Goaling Game Practice. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(3), 204–210. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v3i3.1995>
- Alfi Farid, Ferawati, Rusli, K., & Aminuddin. (2022). Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dalam Pembelajaran Pjok Melalui Model Sirkuit Pada Siswa Kelas Viii Mts Muhammadiyah Improving Football Learning Outcomes in Pjok Learning Through Circuit Model in Students of Class Viii Mts Muhammadiyah Mandalle Kab. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 50–57. <https://journal.unimerz.com/index.php/kapasa/article/view/112%0Ah>
- Arga, S. P. (2023). EFEKTIVITAS LATIHAN DAN BERMAIN USIA SEKOLAH DASAR. MENELISIK ILMU KEOLAHRAGAAN, 23.
- Muh. Syahrul Saleh, Syahrudin, Muh. Adnan Hudain, Suwardi, & Arga. (2024). Pengenalan Permainan Bulutangkis di TK Khalifah Cendikia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 282–290.
- Roby Febrian, Tatang Muhtar, & Tedi Supriyadi. (2019). Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling pada Olahraga Futsal. *SpoRTIVE Sport, Research, Treatment, Innovation of Learning & Value Education*, 4.
- Suwardi, Adnan Hudain, M., Fahrizal, Adil, A., Rachmat Kasmad, M., & Arga. (2024). Pelatihan Terstruktur di SDN Paccinangan tentang Dribbling Bola Basket. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 80–87. <https://doi.org/10.59734>.
- Suwardi, Badaru, B., Ihsan, A., & Sulfitriyono. (2022). Pengaruh Latihan H-Movement Dan X- Pattern Multi Skill Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Di Sma Negeri 10 Gowa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2), 148. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.36495>
- Zirzis, F., & Mubarok, M. Z. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Dan Kaki Dengan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Long Passing Sepak Bola. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 18–24.