

PENERAPAN IPTEKS

LAPORAN

PROGRAM PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Pertandingan Sepak Bola Dan *Sprint Contest* Sekolah Khusus

Olahraga Se DIY - Jateng



Oleh:

Subagio Irianto, M. Or (email: subagio_irianto@uny.ac.id)

Danang Wicaksono, M. Or (email: danang_wicaksono@uny.ac.id)

Nawan Primasoni, M. Or (email: nawan_primasoni@uny.ac.id)

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

MARET 2013

HALAMAN PENGESAHAN
USULAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

1. Judul Kegiatan : Pertandingan Sepakbola dan *Sprint Contest*
Sekolah Khusus Olahraga Se DIY - Jateng
 2. Jenis Pengabdian : Penyebarluasan Teknologi Pada Masyarakat
 3. Ketua Tim Pelaksana : Subagio Irianto, M. Pd
 4. Jumlah Tim Pengabdian : 5 orang
 5. Lokasi Pengabdian : Propinsi Daerah Istimewa Yoryakarta
 6. Jangka Waktu Kegiatan : 3 Bulan
 7. Bentuk Kegiatan : Pelatihan dan kompetisi
 8. Biaya Kegiatan : Rp. 6.000.000,00
(enam juta rupiah)
-

Yogyakarta, 12 Desember 2013

Mengetahui,
Dekan FIK UNY

Staff Ahli Bidang I

Rumpis Agus Sudarko., M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Sb. Pranatahadi, M. Kes
NIP 195911031985021001

1. Judul

Pertandingan Sepak Bola Dan *Sprint Contest* Sekolah Khusus Olahraga Se DIY
– Jateng.

2. Analisis Situasi

Prestasi olahraga tidak bisa dilepaskan dari proses pembinaan yang berjenjang dan terstruktur serta sesuai sasaran. Di dalam pembinaan olahraga prestasi, pembinaan pemain sepakbola dan atletik pada umumnya dimulai dari usia yang sangat dini. Hal penting yang menjadi perhatian utama adalah aspek kegembiraan bagi anak-anak supaya mereka menikmati permainan sepakbola dan atletik.

Pembinaan prestasi akan lebih baik jika dilakukan dengan jenjang yang benar sejak anak duduk di bangku sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas ataupun sekolah kejuruan, dan kemudian diikuti oleh tingkat Universitas sebagai tingkat terakhir dalam pendidikan formal anak. Alangkah lebih baik jika seorang atlet yang berprestasi didukung oleh tingkat pendidikan yang tinggi dan bermoral.

Fakultas Ilmu Keolahragaan mempunyai sarana dan prasarana yang lengkap untuk mendukung seorang atlet berprestasi. Daya dukung Fakultas Ilmu Keolahragaan tidak hanya itu tetapi juga para dosen dan pelatih yang berkompeten di bidang masing-masing. Dengan fasilitas yang sumber daya yang luar biasa tidak mustahil menciptakan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat nasional maupun tingkat internasional. Dalam rangka mensosialisasikan Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Negeri Yogyakarta di lingkungan sekolah. Khususnya Jurusan Kepeleatihan Olahraga mengadakan sosialisasi terhadap sekolah-sekolah khusus olahraga, melalui program pengabdian pada masyarakat berupa Pertandingan Sepak Bola Dan *Sprint Contest* Sekolah Khusus Olahraga Se DIY – Jateng.

3. Landasan Teori

A. Pertandingan Sepakbola

Permainan sepakbola memerlukan keterampilan yang sangat kompleks, banyak gerakan-gerakan yang eksplosif yang kerap dilakukan dalam permainan sepakbola. Gerakan-gerakan ini tentu saja harus dilatihkan sejak usia dini supaya dapat terjadi otomatisasi. Cabang olahraga sepakbola memiliki keterampilan yang kompleks dan bersifat terbuka, artinya kondisi lingkungan dan objek dinamis/berubah-ubah, misalnya olahraga permainan sepakbola. Kompleksifitas keterampilan sepakbola meliputi menendang bola, mengontrol bola dengan bergerak, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, melempar bola dan sebagainya (Sucipto, 2000:12). Gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah berlari dan menendang bola. Hampir seluruh waktu dalam permainan sepakbola dihabiskan dengan berlari. Dengan gerakan menendang saja anak-anak sudah dapat bermain sepakbola meskipun masih diperlukan gerakan-gerakan yang lain untuk mendukung gerakan dalam sepakbola, seperti mengontrol, menggiring, merebut bola, menyundul bola dan sebagainya, yang

tujuannya jelas untuk mencetak gol dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola oleh lawan.

Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar terdapat tiga dasar keterampilan yaitu gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulative. Gerak lokomotor tercermin dalam gerakan-gerakan sepakbola seperti lari kesegala arah, berpindah tempat, melompat/meloncat, dan meluncur. Gerakan non lokomotor yaitu gerakan-gerakan yang tidak berpindah tempat seperti menjangkau, melentang, meliuk, membungkuk. Gerakan manipulative adalah gerakan-gerakan yang mengkombinasikan beberapa gerakan dalam permainan sepakbola seperti gerakan menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang.

Pertandingan sepakbola dilakukan dalam waktu 2x45 menit yang dimainkan oleh sebelah pemain terdiri dari sepuluh pemain belakang dan satu penjaga gawang. Dalam sebuah pertandingan sepakbola dapat menambah tali persaudaran dan pertemanan antar sesama pemain. Pertandingan sepakbola banyak menciptakan situasi gembira, marah, persahabatan, semangat dan sebagainya.

B. Sprint contest

Sprint contest merupakan suatu pertandingan lari dengan sekuat tenaga dengan jarak yang relatif pendek antara 50-100 meter tergantung pada tingkat usia pelari. Dalam pelaksanaannya ada beberapa teknik start sebagai berikut:

1. Teknik Start

Dalam perlombaan lari dikenal 3 macam start, yaitu start jongkok (crouching start) digunakan pada lari jarak pendek, start berdiri (standing start) di gunakan pada lari jarak menengah, jarak jauh dan marathon. Start melayang (flying start) digunakan lari sambung atau estafet oleh pelari kedua dan pelari berikutnya. Teknik start jongkok mempunyai 3 macam posisi start yang dilakukan pada block start, yaitu:

a) Short Startbunc Start (Start Pendek)

Posisi start ini diukur 16 inci dari garis start sampai dengan block start depan. Saat jongkok lutut kaki belakang berada di depan ujung kaki yang lain. Apabila berdiri, ujung kaki belakang akan terletak kira-kira disamping tumit. Start ini dapat menghasilkan kecepatan yang tinggi, tetapi bagi anak-anak start ini kurang sesuai karena dengan posisi kaki yang berdekatan, peranan kedua tangan akan terasa lebih berat, maka start pendek ini akan sesuai dipakai pada atlet yang sudah terlatih.

b) Medium start (start menengah)

Posisi start ini diukur 21 inci dari garis start sampai dengan block start depan, Saat berjongkok lutut kaki belakang kira-kira berada di samping lekukan telapak kaki depan. Start ini juga biasa menghasilkan kecepatan yang tinggi. Pada posisi ini atlet dapat mengeluarkan tenaga yang besar untuk melesat dari block start, dengan kecepatan yang tinggi, sehingga posisi start ini banyak digunakan oleh para atlet.

c) Long start (start panjang)

Posisi start ini diukur 21 inci dari garis start sampai block start depan, dengan jarak 26 inci diantara block. Saat berjongkok lutut kaki belakang berada disamping atau kira-kira segaris dengan tumit kaki depan atau letak lutut lebih mundur lagi, kedua telapak kaki saling berjauhan. Start ini kurang menguntungkan. Pelari yang berkaki panjang biasanya sesuai dalam memakai start ini.

2. Teknik Finish

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pelari pada waktu melewati garis finish, diantaranya:

- a) Lari terus tanpa mengubah sikap lari
- b) Dada dicondongkan kedepan, tangan kedua-duanya diayunkan kebawah belakang, di Amerika lazim disebut “the lunge” atau merobohkan diri.
- c) Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan atas, sehingga bahu sebelah maju kedepan.

5. Tujuan Pengabdian

Tujuan dalam rangka pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah :

- a. Menambah pengalaman bertanding siswa-siswa kelas khusus olahraga Se DIY-Jateng
- b. Meningkatkan nilai persaudaraan dan silaturahmi antar kelas khusus olahraga Se DIY-Jateng

- c. Memberikan informasi kepada sekolah-sekolah kelas khusus olahraga, tentang profil Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya Prodi PKO.

6. Manfaat Pengabdian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dengan adanya pengabdian pada masyarakat ini adalah:

- a. Mensosialisasikan Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta
- b. Mampu meningkatkan motivasi anak untuk mendaftar di Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Yogyakarta

7. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah Siswa Kelas Khusus Olahraga se- DIY-Jateng tingkat SLTP dan SLTA, ditambah dengan beberapa klub dibawah naungan Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

9. Metode Kegiatan

Kegiatan Pertandingan Sepakbola dan *Sprint Contest* Sekolah Khusus Olahraga Se DIY – Jateng dilaksanakan dengan metode praktik. Dimana peserta mengikuti penyelenggaraan secara resmi yang diikuti sekolah khusus bakat olahraga. Proses sosialisasi perubahan peraturan permainan dan pertandingan yang disesuaikan usia, pertumbuhan dan perkembangan anak dilakukan saat pertemuan teknik sebelum pertandingan dilaksanakan. Demikian juga proses pembekalan juga dilakuan pada orang tua siswa maupun pada wasit yang bertugas dalam festival. Semua kegiatan sosialisasi merupakan sebuah

kewajiban dan merupakan suatu runtutan dari aturan pertandingan sehingga suasana kompetisi yang sesuai dengan kondisi anak-anak benar-benar tercipta.

10. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Ppm Dan Pembahasan

a. Hasil Pelaksanaan Kegiatan PPM

Kegiatan program PPM ini adalah berupa pertandingan sepakbola dan sprint contest telah dilaksanakan pada hari minggu tanggal 17 dan 18 november 2013, yang bertempat di Stadion Sepakbola dan Atletik FIK UNY mulai pukul 06.00 WIB sampai dengan 18.00 WIB. Di dalam kegiatan penataran ini dibuka oleh Bapak Suhadi M. Kes (selaku wakil dekan III). Selanjutnya jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah seluruh anak-anak usia 17 tahun Se-DIY dan Jateng yang berjumlah 8 Tim (terlampir).

Antusiasme peserta dalam pelaksanaan PPM ini dibuktikan dengan banyaknya anak-anak yang menghadiri kegiatan ini. Bahkan banyak suporter dari masing-masing sekolah yang hadir menyaksikan pertandingan ini.

b. Pembahasan Hasil Kegiatan PPM

Peserta dalam program kegiatan PPM ini adalah anak-anak usia 17 tahun Se- Daerah Istimewa Yogyakarta da Jawa Tengah yang berjumlah 8 tim. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan program kegiatan PPM ini ternyata diperoleh hasil bahwa peserta yang hadir dalam program kegiatan PPM ini ternyata sudah memenuhi target yaitu sebanyak 8 tim dari DIY dan Jawa Tengah.

Kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan jadwal yang telah disusun sebelumnya oleh tim PPM. Animo, antusiasme dari peserta yang hadir dalam program kegiatan PPM ini ternyata dapat dirasakan juga oleh tim anggota PPM, hal ini terbukti dengan adanya peserta yang hadir datang sesuai jadwal atau undangan, yaitu pukul 06.00 WIB.

11. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Pelaksanaan dari program kegiatan pengabdian pada masyarakat (PPM) ini sudah berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang diharapkan baik oleh anggota tim PPM maupun para peserta PPM. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan terpenuhinya target jumlah peserta dan animo serta antusiasme peserta pada saat diskusi dan tanya jawab cukup tinggi.

b. Saran-Saran

Setelah kegiatan ini terlaksana dengan baik, maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan kepada beberapa pihak, antara lain yaitu:

- 1) Program kegiatan PPM ini atau yang sejenisnya sebagai salah satu agenda rutin yang dapat diselenggarakan pada setiap liburan semester dengan mengadakan kerjasama atau melibatkan dinas atau universitas atau lembaga yang lain yang berwenang di bidang pendidikan.
- 2) Peserta dapat menjalin tali persaudaraan antara kelas olahraga.
- 3) Adanya sarasehan sebelum kegiatan berlangsung yang akan menambah tali persatuan dan persaudaraan antar sekolah khusus bakat olahraga

12. Rancangan Jadwal

- a. Persiapan : Maret 2013
- b. Pelaksanaan : Juni 2013
- c. Pelaporan : September 2013

No.	Acara	Maret 2013				Juni 2013				September 2013			
		Minggu				Minggu				Minggu			
1.	Persiapan	■	■	■									
2.	Pelaksanaan					■	■	■	■				
3.	Pelaporan									■	■	■	■

12. Organisasi Pelaksana

- a. Ketua Tim Pelaksana

1.	Nama Lengkap	Subagio Irianto
2.	NIP / Pangkat dan Golongan	1996210101988121001/Penata Muda TK.I/ III b
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	Bidang Keahlian	Kepelatihan Sepakbola
5.	Fak/ Prodi	FIK / PKL
6.	Waktu Yang disediakan	8 Jam / Minggu

b. Anggota 1

1.	Nama Lengkap	Danang Wicaksono, M. Or
2.	NIP / Pangkat dan Golongan	198208261008121001 /Penata Muda TK.I/ III b
3.	Jabatan Fungsional	Assisteahli
4.	Bidang Keahlian	Kepelatihan Bola Voli
5.	Fak/ Prodi	FIK / Ikora
6.	Waktu Yang disediakan	8 Jam / Minggu

c. Anggota 2

1.	Nama Lengkap	Nawan Primasoni
2.	NIP / Pangkat dan Golongan	198405212008121001/Penata Muda TK.I/ III b
3.	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4.	Bidang Keahlian	Sepakbola
5.	Fak/ Prodi	FIK / PKL
6.	Waktu Yang disediakan	8 Jam / Minggu

d. Mahasiswa

1. Fatoni Yanuar

2. Budi Handoko

Daftar Pustaka

- Australia Soccer Federation. (1984). *Coach's Manual*. Melbourne; The Broken Hill Proprietary Company Ltd.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Griffin, Linda L, Mitchell, Stephen A, and Oslin, Judith L. (1997). *Teaching Sport Concept and Skills: A Tactical Games Approach*. USA: Human Kinetics.
- Harsono. (1988). Panduan pengajar buku coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga. Jakarta : Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani: Jakarta.
- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Rushall, Brent S., Pyke, Frank S. (1992). *Training for Sport and Fitness*. South Melbourne: The Macmillan Company of Australia Pty., Ltd.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Fisik. Yogyakarta. FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sherwood. (2001). Fisiologi Manusia dari Sel Ke Sistem. Jakarta. EGC
- Tom Goodman. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff. (February 2004).