

TIPS SHOTING SEPAKBOLA YANG KERAS DAN TERURUKUR PEMAIN SEPAKBOLA UNM.FC

HARD AND MEASURED SOCCER SHOOTING TIPS UNM.FC SOCCER PLAYERS

M. Said Zainuddin^{1*}, Arifuddin Usman², Juhanis³, Benny Badaru⁴,
Yasriuddin⁵,

¹²³⁴⁵ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, FIK-UNM, Makassar, Indonesia.

*corresponding author: saidzainuddin@unm.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian di kalangan mahasiswa ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menyampaikan informasi atau ilmu dalam bentuk teori dan praktek terkait tips atau pengetahuan shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terarah kepada para pemain sepakbola UNM.FC, sehingga pada saat menembak bola ke gawang bisa mendapatkan tendangan yg keras, terarah dan mampu menciptakan gol atau scoring. Tips menembak bola ke gawang dengan keras dan terukur merupakan keterampilan yang penting bagi seorang pemain, pemahaman tentang sudut dan kekuatan yang di gunakan dalam menembak baik keras dan terukur merupakan aspek yang perlu di kuasai, pemahaman akan timing yang tepat memainkan peran kunci dalam meningkatkan akurasi tembakan. Bukan hanya pemain yang berposisi sebagai pemain depan yang di peruntukan dalam pengabdian namun juga memberikan kesempatan kepada semua pemain untuk mempraktekan. Pemain yang memiliki pemahaman yang baik tentang tips menembak bola dengan keras, benar dan terarah dapat mengalami peningkatan yang signifikan dalam kinerja mereka, dengan postur tubuh yang tepat, termasuk kaki sejajar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan merata di kedua kaki, pemain dapat meningkatkan stabilitas mereka saat menembak. Melalui latihan rutin, mulai dari jarak yang dekat dan kemudian ditingkatkan, pemain dapat memperbaiki kecepatan dan presisi tembakan mereka. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tekanan dan situasi permainan yang berbeda juga merupakan aspek kunci dalam memanfaatkan tips menembak secara efektif

Keywords: *Tips, Latihan, Mahasiswa, Shooting, Gol Sepakbola*

Abstract: *This service activity among students is carried out with the aim of delivering information or knowledge in the form of theory and practice related to tips or knowledge of shooting or shooting the ball into a hard and directed goal to UNM.FC soccer players, so that when shooting the ball into the goal you can get a hard, directed shot and be able to create goals or scoring. Tips for shooting the ball into the goal hard and measurable is an important skill for a player, understanding the angle and strength used in shooting both hard and measurable is an aspect that needs to be mastered, understanding the right timing plays a key role in improving shot accuracy. Not only players who are positioned as forwards are designated in the devotion but also provide opportunities for all players to practice. Players who have a good understanding of tips for shooting the ball hard, correctly and purposefully can experience a significant improvement in their performance, with proper posture, including feet at shoulder level, knees slightly bent, and weight evenly distributed across both feet, players can improve their stability when shooting. Through regular practice, starting from close range and then increasing, players can improve the speed and precision of their shots. The ability to adjust to different game pressures and situations is also a key aspect in utilizing shooting tips effectively.*

Keywords: *Tips, Practice, Students, Shooting, Football Goals*

Received	Revised	Published
18 September 2023	10 November 2023	15 November 2023

Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Hal ini dikarenakan olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani, dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas (Zainuddin et al., 2021). Di Indonesia, sepak bola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dengan adanya kompetisi diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepak bola (Maula et al., 2021). Salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain handal dalam sepak bola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepak bola. Menendang bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai untuk menjadi pemain sepak bola, apabila pemain memiliki teknik dasar menendang bola dengan baik, maka mereka akan dapat bermain secara efektif dan efisien (Artanty & Rosadi, 2022).

Di klub sepakbola UNM.FC memiliki prestasi yang tergolong cemerlang baik itu di kategori mahasiswa maupun antar club, di setiap turnamen selalu mendapat hasil yang positif yaitu dengan meraih poin yang maksimal di setiap pertandingannya yang juga bisa di jadikan pemain sebagai sarana untuk membuktikan diri bahwasanya layak untuk berkompetisi di level level atas selanjutnya dan juga sebagai batu loncatan untuk bisa memasuki klub yang lebih profesional. Namun kendala yang sering terjadi di lapangan dan merupakan masalah klasik di lapangan baik itu dalam suasana latihan dan lebih dalam pada saat pertandingan para pemain belum terlalu mampu memaksimalkan peluang menjadi gol, belum mahir memanfaatkan kesempatan di depan gawang serta menciptakan gol yang lebih banyak dalam satu pertandingan, itu bisa di lihat dari statistik gol atau jumlah gol yang dihasilkan dalam pertandingan. Kurangnya menciptakan gol atau membuat peluang di depan gawang ini sangat di pengaruhi oleh ketajaman striker yang masih kurang berpengalaman dalam bentuk-bentuk latihan striker untuk dapat menciptakan gol yang lebih banyak sehingga terkadang kemenangan tim cuman bisa menang tipis, itu pun kebanyakan gol atau peluang terbuka di hasilkan oleh lini kedua, bek sayap dan pertahanan pada saat terjadi bola mati. Kemampuan untuk melatih teknik dasar diantaranya shooting atau menendang bola ke gawang dalam sepakbola dapat mendukung penampilannya dalam bermain sepakbola baik secara individu maupun secara kolektif (Zainuddin et al., 2021). Pemain UNM.FC diharapkan dalam latihan maupun pertandingan nantinya dapat meningkatkan kemampuan shooting atau menendang bola ke gawang, dengan adanya pengabdian masyarakat yaitu tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur. Adapun tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur yaitu posisi kaki sejajar (tidak terlalu jauh dengan bola), memiringkan badan 45 derajat, jangan ada tenaga saat mengayun namun penuh kekuatan pada saat kontak dengan bola, pastikan perkenaan bola di punggung kaki, pengulangan secara terus menerus hingga mendapat hasil yang maksimal. Untuk mencapai kemenangan tim harus menciptakan peluang dan gol, itu semua bisa di capai dengan menendang bola ke gawang/finishing yang baik (Rachim & Widodo, 2022). Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan (1) Pemain/mahasiswa dapat mengetahui tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur. (2) Pemain mengetahui dan memahami tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur yang tepat dan benar.

(3) Mahasiswa dapat mengaplikasikan tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur baik itu dalam latihan maupun pertandingan.

Pengabdian masyarakat atau pemain dalam suatu kelompok dapat memiliki peran yang sangat penting dalam mengoptimalkan teknik menembak bola ke gawang dengan keras dan terurukur. Pertama-tama, pengabdian masyarakat memberikan dukungan dan motivasi yang diperlukan kepada setiap pemain. Mereka dapat memberikan umpan balik konstruktif dan bimbingan teknis untuk membantu meningkatkan keterampilan menembak. Kegunaan dari aspek ini terletak pada pembentukan lingkungan yang positif dan membangun kepercayaan diri pemain dalam menghadapi situasi menembak bola ke gawang. Selain itu, pengabdian masyarakat dapat berperan dalam mengorganisir sesi latihan yang efektif dan terarah. Mereka dapat merencanakan latihan khusus yang fokus pada peningkatan kekuatan tembakan dan presisi. Dengan memberikan struktur dan tujuan yang jelas dalam sesi latihan, pengabdian masyarakat dapat membantu pemain memahami dan mengaplikasikan tips menembak bola dengan benar. Kegiatan ini dapat mencakup latihan teknis, seperti penempatan kaki yang tepat, penggunaan pergelangan tangan, dan pengembangan kekuatan otot yang relevan. Selain itu, pengabdian masyarakat dapat memfasilitasi latihan yang menekankan pada situasi permainan yang menuntut, seperti menembak bola ke gawang di bawah tekanan atau dalam keadaan tertentu. Ini membantu pemain beradaptasi dengan kondisi permainan sebenarnya dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menembak bola dengan keras dan terurukur. Kegunaan pengabdian masyarakat juga dapat terlihat dalam penyediaan umpan balik langsung yang dapat membimbing pemain untuk terus mengembangkan keterampilan mereka.

Metode

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk bagaimana mahasiswa/pemain dapat mengetahui tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur, agar supaya para pemain UNM.FC dapat menciptakan banyak gol di setiap pertandingan sehingga tim dapat meraih hasil yang positif dan meraih kemenangan. Proses shooting yang baik dan benar adalah diperhatikan adalah awalan, ketepatan langkah dan perkenaan kaki dengan bola (Saputra et al., 2019). Metode yang akan dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah metode praktikum secara langsung dan metode ceramah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam 1 (satu) hari dengan durasi pelatihan adalah ± 4 (empat) jam, terdiri dari : Mahasiswa/pemain.

40 menit pengenalan tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur yaitu posisi kaki sejajar (tidak terlalu jauh dengan bola), memiringkan badan 45 derajat, jangan ada tenaga saat mengayun namun penuh kekuatan pada saat kontak dengan bola, pastikan perkenaan bola di punggung kaki, pengulangan secara terus menerus hingga mendapat hasil yang maksimal.

- 180 menit untuk pelatihan dengan dua sesi

Adapun pembagian materi tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur adalah sebagai berikut:

- Sesi 1
 - ✓ Menendang bola ke gawang/finishing dengan posisi kaki sejajar (tidak terlalu jauh dengan bola).

- ✓ Pada saat menendang bola ke gawang/finishing di usahakan memiringkan badan 45 derajat.
- Sesi 2
 - ✓ Menendang bola ke gawang/finishing bola, namun pada saat menendang mengurangi tenaga pada saat mengayun tapi penuh kekuatan pada saat kontak dengan bola.
 - ✓ Menembak bola ke gawang dengan memastikan perkenaan bola di punggung kaki.
 - ✓ 20 menit untuk evaluasi keseluruhan materi dan praktek serta pengulangan secara terus menerus hingga mendapat hasil yang maksimal.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah salah satu bentuk program yang telah lama ditunggu baik itu mahasiswa, pemain maupun official UNM.FC. Dengan adanya program kemitraan masyarakat ini, pemain dapat memperoleh pengetahuan tentang tips menendang bola yang keras, terarah dan terurukur selain itu program ini sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh seorang pemain untuk menjadi pemain sepakbola yang produktif dalam hal menciptakan gol. Kegiatan ini di ikuti oleh para pemain UNM.FC yang berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti seluruh proses kegiatan, berdasarkan permasalahan mahasiswa/pemain, yakni Pemain UNM.FC belum mengetahui tentang beberapa tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur, maka pemateri menjelaskan tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur yang baik dan benar sehingga mahasiswa/pemain mampu memahami dan dapat mempraktekkan dengan baik. Untuk menciptakan peluang maupun gol, pemain harus melakukan tendangan ke gawang dengan baik dan tepat (Deri et al., 2018).



Gambar 1. Pengarahan tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur.



Gambar 2. tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian secara keseluruhan dapat dilihat berdasarkan beberapa komponen berikut ini:

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman mahasiswa Pemain UNM.FC tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur.
2. Meningkatnya kualitas dan intensitas penyerangan dalam satu tim di sebabkan kemampuan shooting yang lebih sering, di karenakan telah mengetahui tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur
3. Banyaknya pilihan tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur yang akan di gunakan dalam setiap momen baik itu latihan maupun pertandingan.
4. Adanya kepercayaan diri yang timbul di setiap pemain dalam hal shooting karena telah mengetahui tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil pengabdian ini antara lain adalah pengetahuan dan pemahaman mahasiswa/pemain UNM.FC tentang manfaat dan efek positif tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur, Keterampilan teknik dasar striker tentang tips shooting atau menembak bola ke gawang yang keras dan terurukur untuk menciptakan gol semakin meningkat. Referensi dan ilmu yang bermanfaat bagi mahasiswa/pemain UNM.FC.

Referensi

- Artanty, A., & Rosadi, A. (2022). Meningkatkan Keterampilan Menendang Bola Lambung Dengan Metode Skipping Dan Sprint Dalam Permainan Sepak Bola. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.32665/citius.v2i1.367>
- Deri, A. M., Umar, U., & Damrah, D. (2018). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), Article 2.
- Maula, P. R., Prasetyo, A. Y. E., & Syahminan. (2021). IMPLEMENTASI IMPLEMENTASI METODE SAW DAN WP PENENTUAN POSISI PEMAIN SEPAK BOLA. *Rainstek Jurnal Terapan Sains Dan Teknologi*, 3(3), 208–218. <https://doi.org/10.21067/jtst.v3i3.6142>
- Rachim, A., & Widodo, achmad. (2022). The Journal of Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1). <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Saputra, T. H., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Meningkatkan Shooting Futsal Menggunakan Metode Drill. *Indonesia Performance Journal*, 3(2), Article 2.
- Zainuddin, M. S., Kamal, M., & Adil, A. (2021). SURVEI MINAT BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22697>