Penerapana Tes Dan Pengukuran Keterampilan Permainan Sepakbola Pada SSB Redwood Mataram

Soemardiawan[1], Nurdin[2], Fitri Anggraini Hariyanto[2]
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Email: umanksoemardiawan84@gmail.com.

Abstract

The problem with community service is that SSB coaches and players don't know about the tests and measurements of soccer skills. This community service is carried out with the aim of: (1) Increasing (theoretical) knowledge for coaches and players about testing and measuring skills in playing football. (2) To be able to improve the development of sports achievements, especially in playing football at an early age, as well as to strengthen the bonds of brotherhood among coaches and players so that good cooperation is established. As a guideline for athletes and coaches to apply test instruments in football. Methods The activities of this community service program are divided into two activities, namely: (1) theoretical explanation activities carried out for one day, namely explaining how to carry out tests and measuring skills in playing football and (2) practical activities, carried out for 5 days. practice direct tests and measurements of skills in the game of football. The results of community service show that: (1) Participants can receive material with great enthusiasm and willingness so that all coaches and players can absorb it properly and are able to practice it properly. (2) The motivation of the participants was high enough to take part in the test training and measurement of skills in playing soccer. (3) Participants realize that the material provided is additional knowledge that is very useful for them to carry out coaching for football sports achievements at an early age.

Keywords: ***Application, Test and Measurement, Football skills. SSB.***

Abstrak

Masalah pengabdian kepada masyarakat ini, adalah sebagai bahwa Pelatih dan Pemain SSB belum mengetahui tes dan pengukuran keterampilan permainan sepak bola. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk: (1) Meningkatkan pengetahuan (teoritis) bagi pelatih dan pemain tentang tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola. (2) Untuk dapat meningkatkan pembinaan prestasi olahraga khususnya dalam permainan sepakbola pada jenjang usia dini, serta mempererat tali persaudaraan antar sesama pelatih dan pemain agar terjalin kerjasama yang baik. Sebagai pedoman bagi atlet dan pelatih untuk menerapkan instrument tes dalam sepakbola Metode Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat ini dibagi atas dua kegiatan yaitu: (1) kegiatan penjelasan secara teori dilakukan selama satu hari yaitu menjelaskan cara pelaksanaan tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola dan (2) kegiatan praktek, dilakukan selama 5 hari. mempraktekkan secara langsung tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa: (1) Peserta dapat menerima materi dengan bersemangat dan kemauan yang besar sehingga dapat diserap oleh seluruh pelatih dan pemain dengan baik dan mampu dipraktekkan dengan baik. (2) Motivasi peserta cukup tinggi mengikuti pelatihan tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola. (3) Peserta menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk melakukan pembinaan prestasi olahraga sepakbola pada jenjang usia dini.

Kata Kunci: Penerapan, Tes dan Pengukuran, Keterampilan sepakbola. SSB.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan olahraga popular diseluruh dunia. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan berkembang pesat sampai di pelosok-pelosok desa Sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan Idris, (2015)

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling, passing, control, shooting, heading* dan *goal keeping*. Salah satu diantaranya yaitu *dribbling, dribbling* adalah teknik dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai

bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Pembinaan olahraga dan pengembangan olahraga sejak usia dini merupakan bagian dari progam latihan jangka panjang, yaitu periode umur anak kurang lebih 6 sampai 12 tahun atau biasa disebut sebagai periode umur anak besar. Masa anak anak merupakan periode yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan,berat badan dan masa kanak-kanak memang tidak secepat pada periode awal atau masa bayi, berangsur angsur akan melambat seiring masuknya anak usia remaja. Masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu : 1) Periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain-taman kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar), dan 3) periode usia 9 usia 12 tahun yang disebut periode akhir masa kanak-kanak.

Peningkatan mutu latihan dalam rangka meningkatkan kualitas pemain sepakbola dari segi taktik maupun fisik, merupakan suatu tantangan yang perlu segera kita pecahkan. Dan salah satu unsur penting sebagai kelengkapan dalam pelatihan di lapangan adalah adanya alat ukur pengumpulan data dalam mengadakan penilaian yaitu tes dan pengukuran.

. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus menguasai yaitu keterampilan dasar sepak bola ada beberapa macam, seperti *Dribbling* (menggiring), *Juggling* (menimang), *Passing* (Mengoper), *Trapping* (Menghentikan bola), *Throw-in* (Lemparan ke dalam), *Heading* (Menyundul Bola), *Tricks And Turns* (Mengecoh dan membalik), *Shooting* (Menembak), *Tendangan Chip Dan Volle*y, Bergerak Melewati Lawan, Keterampilan Bertahan, *Goalkeeping* (Penjagaan Gawang), Tendangan Bola Mati, Taktik Menyerang Dan Bertahan, Mielke, (2007).

Penggunaan tes dalam bidang olahraga sangatlah penting, perkembangan individu atau pemain menjadi fokus utama dalam semua tahap. Artinya setiap pemain dilihat perkembangannya di tiap-tiap tahapan usia. Sampai saat ini tidak sedikit SSB yang tidak sama sekali melaksanakan tes dan pengukuran untuk mengevaluasi serta melihat tingkat kemampuan dan perkembangan pemain. Dalam mengevaluasi pemain harus berdasarkan data tes individu dan kinerja pemain, bukan berdasarkan hasil dari sebuah pertandingan karena hal itu tidak bisa dijadikan ukuran keberhasilan dari sistem pembinaan. Nurhasan (2001 : 1) mengungkapkan bahwa “tes merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh atau data dari suatu objek yang akan diukur”. Oleh karena itu, pembudayaan penggunaan tes keterampilan dalam pembinaan khususnya SSB Redwood Mataram perlu dilaksanakan dengan menggunakan alat tes yang telah memenuhi standar kriteria penelitian. Tes dan pengukuran membantu seorang pelatih untuk memberikan penilaian kepada atlet mengenai hasil latihannya. Dari hasil tes dan pengukuran ini pelatih dapat melihat kekurangan-kekurangan maupun kelebihan-kelebihan atlet/pemain mengenai teknik-teknik yang telah diberikannya, sehingga pelatih dapat mempersiapkan suatu program latihan yang sesuai dan dapat memenuhi kebutuhan mereka. Hal ini bertujuan agar tes tersebut benar-benar dapat menggambarkan kemampuan atlet dalam bermain sepakbola.

Dengan melalui pengukuran kita akan memperoleh data informasi yang objektif, sehingga kita dapat menentukan kemampuan atau prestasi seseorang pada saat ini. Fungsi pengukuran adalah untuk menentukan status. Untuk melakukan pengukuran diperlukan alat berupa tes. Hasil dari pengukuran berupa sejumlah data yang kemudian dimanfaatkan untuk melaksanakan penilaian. Nurhasan (2000: 16- 22), menjelaskan bahwa fungsi pengukuran adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan klasifikasi pemain.
2. Menentukan screening pemain.
3. Mengatakan data awal.
4. Pemberian motivasi.
5. Perbaikan mengajar.
6. Menilai guru dan bahan.
7. Alat pembantu dalam survey.
8. Alat pembantu dalam penelitian.

Dengan alat ukur kita akan memperoleh data dari suatu objek tertentu sehingga kita dapat mengungkapkan tentang keadaan objek tersebut secara objektif. Jika tes keterampilan teknik dasar bermain sepakbola diberikan memenuhi tuntutan yang benar, maka akan tercipta motivasi latihan yang lebih baik sehingga akan

menghasilkan pemain yang memiliki keterampilan yang lebih. baik. Tes dan pengukuran teknik dasar bermain sepakbola sangat tepat diberikan kepada pelatih karena dapat mengetahui perkembangan pemain, tetapi masih kurangnya pelatihan tentang tes dan pengukuran ini maka sebagai pemerhati mengenai sepakbola dan dipandang mempunyai pengetahuan serta dari kalangan intelektual maka merasa terpanggil untuk mengadakan pelatihan tes dan pengukuran keterampilan sepak bola bagi SSB Redwood Mataram.

Fokus pengabdian adalah untuk mengetahui Pengetahuan dan penguasaan tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola masih kurang, hal ini disebabkan kurangnya sosialisasi dan pelatihan-pelatihan tentang tersebut. Oleh karena itu melalui pelatihan ini paling dapat memberikan pengalaman dan pedoman tes dan pengukuran bagi SSB Redwood Mataram.

Kegiatan pengabdian berupa pelatihan tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola bagi SSB Redwood Mataram, selain sebagai ajang untuk mensosialisasikan dan pelatihan tes dan pengukuran, juga sebagai ajang untuk perlunya masyarakat mengenal lebih dekat dengan kampus UNDIKMA melalui hasil karya pengabdian dari dosen.

Gambaran Materi teknologi system pelatihan olahraga permainan sepakbola dalam bentuk tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola, yang akan ditransfer ke mitra akan diuraikan sebagai berikut :

1. Passing Sepak dan tahan bola
2. Memainkan bola dengan kepala
3. Menggiring bola
4. Menembak/menendang bola ke sasaran.

Yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah hal pelatihan olahraga permainan sepakbola dalam bentuk tes dan pengukuran keterampilan permainan sepakbola adalah :

1. Untuk mendemonstrasikan tes dan pengukuran keterampilan bermain sepakbola.
2. Pedoman Bagi pelatih dan Atlet untuk mengetahui hasil Teknik dasar sepakbola.
3. Untuk mengetahui antusias dan respons pemain dan pelatih dalam pelatihan sehingga mereka menyadari akan pentingnya mengetahui manfaat dari melakukan tes dan pengukuran.

Sehingga untuk mengetahui sejauh mana pelatih dalam memahami tes dan pengukuran keterampilan bermain sepakbola.

METODE PELAKSANA

Tahap dalam Melaksanakan Solusi yang Ditawarkan

Untuk dapat menciptakan suasana keseriusan dalam kegitan aktualisasi tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola dikalangan pelatih dan pemain SSB Redwood Mataram, terlebih dahulu kita harus mensosialisasikan tes dan pengukuran tehnik dasar permainan sepakbola tersebut dikelas dengan cara yang menarik yaitu dengan menggunakan media presentasi *power point* yang akan menampilkan seperti apa dan bagaimana serta jenis-jenis tes dan pengukuran tehnik dasar permainan sepakbola, apa saja yang akan kita lakukan dalam aktualiasi tersebut nantinya.

Aktualisasi tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola yang ingin disajikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; sepak dan menahan bola, memainkan bola dengan kepala, menggiring bola, menembak dan menendang bola adalah beberapa macam tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola. Aktualisasi tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola ini diharapkan dapat dikuasai oleh para pelatih dan siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 20 orang. Melalui metode pelatihan ini, diharapkan dapat memberikan dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta merubah pola tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola.

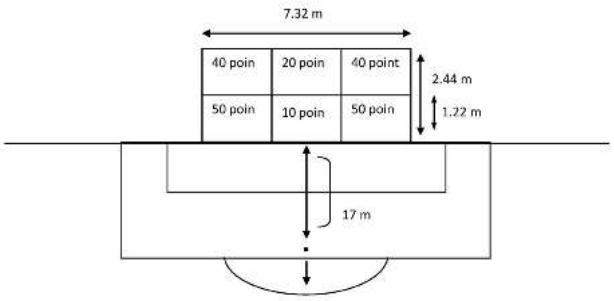
Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh tim pelaksana, mulai dari mempersiapkan lokasi, obyek yang dijadikan sasaran kegiatan, alat/perlengkapan yang akan digunakan, dan materi kegiatan yang akan disajikan. Untuk dapat merealisasikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui aktualisasi tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola pada pelatih dan siswa pemain SSB Redwood Mataram, dibutuhkan persiapan matang, terutama materi pelatihan yang akan disajikan. Dalam pelatihan ini materi

yang akan disajikan adalah mengenal dan dapat melakukan tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola. Dalam pelatihan ini sengaja dipersiapakan materi tentang jenis-jenis dan gambaran tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola, agar para peserta pelatihan nantinya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengatualkan tes dan pengukran teknik dasar permainan sepakbola dilingkungan mereka nantinya.

Berikut ini beberapa tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola yang akan dijadikan sebagai bahan aktualisasi.

1. **Instrument kemampuan *Shooting***

   Tes *shooting* bertujuan mengukur keterampilan akurasi tending untuk pemain. yang dipakai dalam penelitian ini adalah Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Mielke, (2007), Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat dari pada titik pinalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang keempat



   bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya

   Gambar 1 Pembagian Wilayah Skoring (Mielke, 2007)

Adapun prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan
   a) Gawang
   b) Bola
   c) Tali pembagi wilayah gawang
   d) Lapangan
   e) Data siswa dan alat tulis
2. Petugas tes

   Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:
   a. Satu orang menulis hasil tes
   b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes
3. Persiapan yang dilakukan testi

   Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.
4. Pelaksanaan Tes
   a. Seluruh testi melakukan shooting ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.
   b. Testi melakukan shooting mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak /penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.
   c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalamlembar pencatat skor.

Petunjuk teknis permainan yaitu sebagai beriku :

1. Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.
2. Bagian atas memiliki poin 40 dan bagian bawah memiliki poin50.
3. Testi melakukan 3 kali *shooting* dengan jarak 5 dan 7 meter.

Posisi testi dalam melakukan *shooting* berada di sisi sampingatau serong dengan target

2. **Intsrumen yaitu tes kemampuan *Passing Stoping***

   Tes *passing* bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Adapun alat yang di gunakan untuk tes *passing* yaitu :

   a. Bola 2 buah
   b. Stop Watch

c. Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
d. Kapur

Prosedur Pelaksanaan tes

a. Teste berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
b. Pada aba-aba "ya", *teste* mulai menyepak bola kesasaran, pantulannya di tahan kembali dengan kaki di belakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola di sepak kearah berlawanan dengan sepakan pertama.
c. Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
d. Apa bila bola keluar dari daerah sepak, maka *teste* menggunakan bola cadangan yang telah di sediakan.

Gerakan tersebut di nyatakan gagal bila :

a. Bola di tahan dan /atau di sepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
b. Bola di tahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.

Cara menskor :

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik. Hitung 1, di proleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola

3. **Tes menggiring bola (dribbling)**

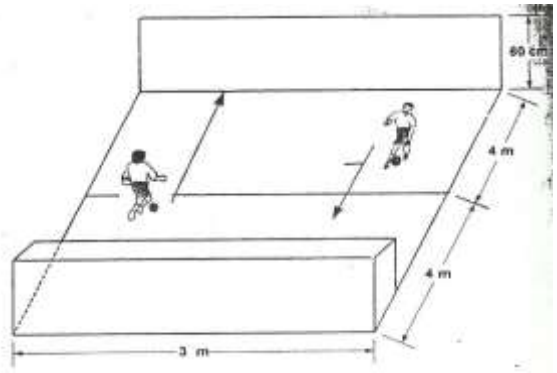
Tujuan : Mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah

Adapun Alat Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Yaitu:

1) Bola
2) *Stopwatch*
3) 5 Buah Rintangan (Cone)
4) Kapur
5) Refree

Cara Pelaksanaan Dan Penilaian

1) Pada Aba-Aba"Siap", Teste Berdiri Disamping Garis Start Dengan Bola Dalam Penguasaan Kakinya.
2) Pada Aba-Aba "Ya", Teste Mulai Menggiring Bola Kearah Kiri Melewati Rintangan Pertama Dan Berikutnya Menuju Rintangan Berikutnya Sesuai Dengan Arah Panah Yang Telah Ditetapkan Sampai Intruksi Berhenti.
3) Bila Salah Arah Menggiring Bola Ia Harus Memperbaikinya Tanpa Menggunakan Anggota Badan Selain Kaki Di Tempat Kesalahan Terjadi Dan Selama Itu Pula *Stopwatch* Tetap Berjalan.
4) Bola Digiring Oleh Kaki Kanan Dan Kiri Secara Bergantian Atau Paling Tidak Salah Satu Kaki Pernah Nyentuh Bola Satu Kali Sentuhan.



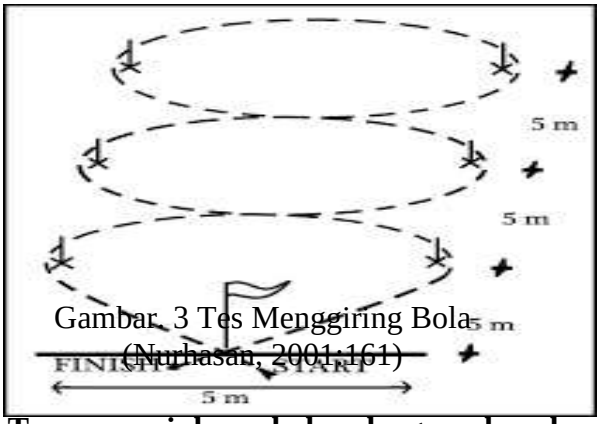
Gambar 2: Instrument Diagram Lapangan Tes Sepak Tahan Bola

Gerakan Tersebut Dinyatakan Gagal:

1) Teste Menggiring Bola Hanya Dengan Menggunakan Satu Kaki Saja.
2) Teste Menggiring Bola Tidak Sesuai Dengan Arah Panah.
3) Teste Menggunakan Anggota Badan Lainya Selain Kaki, Untuk

Menggiring Bola. Skor:

Waktu yang ditempuh oleh teste dari mulai aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finis.



Gambar. 3 Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001:161)

4. **Tes memainkan bola dengan kepala (heading)**

Tujuan Mengukur keterampilan menyundul dan mengontrol bola dengan kepala.

a. Alat yang digunakan
   a) Bola
   b) Stop Watch
b. Petunjuk Pelaksanaan :
   a) Pada aba-aba "siap", testee berdiri bebas dengan bola berada dalam pengusaan tangannya.
   b) Pada aba-aba "ya", testee melempar bola ke atas kepalanya dan kemudian memainkan bola tersebut dengan bagian dahi.
   c) Lakukan tugas gerak ini dittempat selama 30 detik.
   d) Apabila bola tersebut jatuh, maka testee mengambil bola itu dan memainkannya kembali di tempat boal tersbut diambil.
   e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :
      1) Testee memainkan bola tidak dengan dahi
      2) Dalam memainkan bola, testee berpindah-pindah tempat.
      3) Cara menskor : Skor adalah jumlah bola yang dimainkan dengan dahi yang sah (benar), selama 30 detik.

Metode yang Digunakan

Pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan rentang waktu yang cukup lama yaitu delapan bulan, mulai dari studi kasus, pembuatan hingga penyerahan akhir kegiatan. Adapun pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SSB Redwood Mataram, sedangkan metode yang digunakan dalam kegiatannya adalah: sosialisasi berupa Pengenalan dan Pelatihan tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola pada pelatih siswa SSB Redwood Mataram.

Partisipasi Mitra dalam Pelaksanaan Program Pelaksanaan kegiatan aktualisasi tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola ini dapat berjalan sesuai dengan rencana. Selama kegiatan berlangsung, para peserta terlihat diharapkan memiliki motivasi yang tinggi dan serius dalam mengikuti materi-materi yang diberikan. Masyarakat sekitar juga mendukung dengan adanya kegiatan pelatihan tersebut, hal ini dapat dilihat dari kehadiran mereka dalam menyaksikan kegiatan pelatihan yang sementara berlangsung. Mitra dalam kegiatan ini tidak lain adalah SSB Redwood Mataram.

Jadwal Kegiatan Kegiatan Pengabdian kepada pelatih dan pemain sekolah sepakbola (SSB) Redwood Mataram. Waktu pelaksanaan mulai bulan Mei Juni 2023 dan berlokasi di lapangan Desa Kekeri Lingsar.

Evaluasi Pelaksanaan Program Setelah menyelesaikan proses aktualisasi di (SSB) Redwood Mataram, maka dilakukan evaluasi untuk melihat hasil akhir yang diproleh peserta selama proses pelatihan tersebut. Hasil yang diproleh dari evaluasi tidak lain untuk mengetahui tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola. Kegiatan evaluasi yang dilakukan sebagai berikut:

1) Evaluasi pengetahuan, evaluasi ini dilakukan dengan tanya-jawab seputar tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola yang diterapkan.
2) Evaluasi keterampilan, evaluasi ini dilakukan dengan praktek tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola secara mandiri.
3) Evaluasi taktik evaluasi ini dilakukan dengan praktek tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Dari hasil pelaksanaan kegiatan ini menemukan jawaban bahwa minat dan semangat para pelatih dan pemain SSB Redwood Mataram untuk mengetahui pengetahuan tes dan pengukuran Teknik dasar permainan sepakbola sangatlah besar karena dipandang sebagai metode pelatihan yang sangat bermanfaat untuk diri mereka, yang dapat dimplementasikan pada masing-masing pemain dalam melakukan tes dan pengukuran kemampuan masing-masing. Kesempatan yang sangat berharga ini tidak disia-siakan walau disadari bahwa mulai dari sarana

dan prasarana dalam pelaksanaan kegiatan ini sangatlah terbatas.

Tetapi dengan semangat yang kuat dan dorongan dari para pelatih dan pemain maupun dan dosen pengabdi, menjadikan kegiatan ini yang bermanfaat Dasar pengetahuan para pelath dan pemain SSB Redwood Mataram juga merupakan modal dalam kegiatan ini, mereka mampu mencerna dan memahami dengan cepat apa yang menjadi arahan bagi mereka untuk melakukan gerak atau teknik-teknik yang diberikan. Modal ini yang menjadikan kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar sebagaimana yang nampak pada saat evaluasi menjelang pelatihan ini selesai.

Melalui pelatihan ini pelatih dan pemain telah memperoleh pengetahuan berupa teori dan praktek tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola, yakni 1. Passing sepakbola dan tahan bola, 2. memainkan bola dengan kepala, 3. menggiring bola, 4. menembak/menendang bola ke sasaran.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian dan pelatihan gambaran sistem pelatihan tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola dalam cabang olahraga sepakbola pada pelatih dan pemain SSB Redwood Mataram dapat ditarik beberapa, serta Sebagai pedoman bagi atlet dan pelatih untuk menerapkan instrument tes dalam sepakbola.

SARAN

kesimpulan yang dapat dijadikan masukan dan saran untuk peningkatan kegiatan serupa dimasa yang akan datang :

a) Peserta menyadari bahwa materi yang di berikan mulanya sangat membutuhkan adaptasi tetapi dengan semangat dan kemauan yang besar sehingga pengetahuan tentang tes dan pengukuran teknik dasar permainan sepakbola cabang olahraga sepakbola dapat diserap oleh para peserta.
b) Peserta pelatihan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan baru dan keterampilan yang sangat bermanfaat bagi mereka.
c) Peserta pelatihan Ipteks bagi Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti dan menyadari bahwa materi yang diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya dalam permainan sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada Rektor UNDIKMA fasilitas yang telah diberikan kepada kami sehingga kegiatan abdimas ini dapat berjalan dengan baik. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada dan Khususnya Dekan Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adi Putra, Ringga. (2014). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) (Studi pada Siswa Sekolah Sepakbola HW Babat U-15).* Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.

Arikunto, Suharsimin. (1988). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Ganesha. Batty, C. Eric (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan.* Bandung: PionirJaya.

Bompa, Tudor O. (1994). *Theiry and Methodologi of Training. lowa*: Kendal/Hunt Publishing Company.

Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.

Hasan, N. (2001). Tes Dan Pengukuran. Penerbit Kurnia, Jakarta

Luxbacher, J. A. (2001). Sepak Bola. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada Jakarta.

Mielke, D. (2007). Dasar-dasar Sepakbola. Bandung : Pakar Karya.

Mielke Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola. (Soccer Fundamentals). Alih Bahasa.* Eko Wahyu Setiawan, S.S. Pakar Raya, PT. Intan Sejati.

Nurhasan. (2001). *Prinsip-Prinsip dan Penerapannya.* Jakarta : Direktorat Jenderal Olah Raga.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung.

Sarumpaet, A. (1992). Permainan Besar. Jakarta : Depdikbud.

Tangkudung.J.(2012) *Kepelatihan Olahraga" Pembinaan Prestasi Olahraga*" *Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Widiastuti.(2015) *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.