



PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA DESA SUKARAJA JEROWARU

Parlian Agung Dewantara
Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA

Abstrak

Metode penerapan pelaksanaan kegiatan KKN di Desa Sukaraja ini dilakukan melalui beberapa karakteristik, antara lain: Gagasan Bersama, Pelaksanaan KKN ini didasarkan pada 2 tema program, tema pertama kegiatan pelatihan sepak bola dan program pelatihan tehnik sepak bola, serta tema kedua adalah program Kegiatan Pemicuan, Program Kegiatan Posyandu, Program vaksinasi pencegahan Covid-19 dan Program Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL) Kegiatan yang dilaksanakan yang merupakan gagasan bersama antara pihak universitas (Dosen Pembimbing, Mahasiswa, Pusat Studi) dengan pihak pemerintah daerah (Lingkungan, Kelurahan/ Desa atau Kecamatan), mitra kerja dan masyarakat setempat.

Kata Kunci

Sepak bola, desa sukaraja jerowaru

Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa secara interdisipliner, institusional dan kemitraan sebagai salah satu bentuk kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat. Setelah mendapatkan ilmu di dunia pendidikan, mahasiswa diharapkan dapat menerapkannya di masyarakat. KKN menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan yang lebih luas dan mendapat pengalaman di masyarakat. Dalam kegiatan KKN ini, penerapan ketiga landasan Tri Dharma Perguruan Tinggi sangat dibutuhkan, tetapi akan lebih fokus pada bagian pengabdian masyarakat karena mahasiswa akan langsung menjadi agen perubahan di masyarakat. Mahasiswa dapat memberikan pengalaman ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memberikan pengarahan agar dapat memecahkan masalah di masyarakat. Selain itu, pembenahan sarana dan prasarana merupakan kegiatan yang dilakukan serta menjadi program kerja bagi mahasiswa.

Pada KKN Tematik MBKM ini, salah satu daerah yang menjadi tujuannya adalah Desa Sukaraja. Desa Sukaraja merupakan salah satu Desa yang ada di kecamatan Jerowaru. Desa Sukaraja merupakan salah satu desa yang demografi wilayahnya berada persis berdekatan dengan persawahan dan perkebunan, namun desa tersebut sudah memiliki berbagai macam fasilitas, yaitu merupakan desa yang mampu dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar, menciptakan relasi sosial yang aman dan tidak diskriminatif dan menyediakan infrastruktur sosial yang nyaman, terjangkau dan memadahi bagi warganya. Desa Sukaraja ialah salah satu desa di Kecamatan Jerowaru Kabupaten Lombok Timur.

Berdasarkan hasil observasi lapangan serta wawancara dengan perangkat Desa Selat dan masyarakat ditemukan beberapa permasalahan maupun potensi yang bisa dikembangkan di Desa Sukaraja. Permasalahan dan potensi tersebut tercantum dalam Tabel 1.1.

Tabel 05 Identifikasi permasalahan



No	Permasalahan	Lokasi
1.	Terdapat beberapa remaja dan anak-anak msih belum bis mengoprasikan permainan sepakbola dan futsal	Desa Sukaraja
2.	Minimnya pengetahuan masyarakat tentang sepakbola dan permainan sepak bola	Desa Sukaraja
3.	Kurangnya keikut sertaan masyarakat dalam pertandingan Sepak bola	Dusun Tangun
4.	Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya olah raga sebagai pemicu kesehatan.	Dusun Sukasari
5.	Kurangnya lapangan sepak bola dan peralatan pendukung dalam permainan sepak bola di desa Sukaraja	Desa Sukaraja
7.	Masih masyarakat yang ingin menyalurkan bakatnya di bidang olahraga Sepakbola	Desa Sukaraja

Metode Pengabdian

Metode penerapan pelaksanaan kegiatan KKN di Desa Sukaraja ini dilakukan melalui beberapa karakteristik, antara lain:

1. Gagasan Bersama, Pelaksanaan KKN ini didasarkan pada 2 tema program, tema pertama kegiatan pelatihan sepak bola dan program pelatihan tehnik sepak bola, serta tema kedua adalah program Kegiatan Pemicuan, Program Kegiatan Posyandu, Program vaksinasi pencegahan Covid-19 dan Program Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL) Kegiatan yang dilaksanakan yang merupakan gagasan bersama antara pihak universitas (Dosen Pembimbing, Mahasiswa, Pusat Studi) dengan pihak pemerintah daerah (Lingkungan, Kelurahan/ Desa atau Kecamatan), mitra kerja dan masyarakat setempat.
2. Dana Bersama, KKN dilaksanakan dengan pendanaan bersama antar mahasiswa dalam kelompok.
3. Keleluasaan, KKN dilaksanakan berdasarkan pada suatu tema dan program yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan pemerintah daerah, mitra kerja dan masyarakat dalam proses pembangunan di daerah. Dan diambil dengan bertemakan tentang Sepak Bola dan Kesehatan Masyarakat (KesMas) serta pencegahan Covid-19.
4. Berkesinambungan, KKN dilaksanakan secara berkesinambungan berdasarkan suatu tema dan program pencegahan Covid-19 yang sesuai dengan tempat dan target tertentu.
5. Berbasis riset, KKN dilaksanakan sedapat mungkin melalui riset di daerah atau tempat pelaksanaan KKN agar dapat menghasilkan program-program kerja yang dapat diterapkan di daerah tersebut.



penulis akan membahas mengenai jadwal (waktu dan kegiatan) yang dilakukan oleh penulis yang berkaitan dengan aktivitas yang dilaksanakan selama KKN. Adapun kegiatan – kegiatan yang dilakukan oleh penulis selama kegiatan KKN dari Bulan Oktober – Bulan Nopember dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 06 Jadwal Kegiatan KKN Tematik

No	Jenis Kegiatan	Minggu Ke-							
		Bulan I (Oktober)				Bulan II (Nopember)			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Survey Lokasi								
2.	Persiapan								
3.	Sosialisasi								
4.	Pelaksanaan Kegiatan								
5.	Evaluasi								
6.	Pembuatan Laporan dan Luaran								

Hasil dan Pembahasan

Program Kegiatan mahasiswa KKN dilaksanakan selama kurang lebih 45 hari terhitung sejak tanggal 27 September 2021 sampai 20 Nopember 2021. Berikut ini adalah laporan berbagai kegiatan yang telah dilakukan oleh mahasiswa KKN di Desa Sukaraja, Kecamatan Jerowaru, baik kegiatan individu maupun kegiatan kelompok.

A. Kegiatan INTI

1. Pengembangan diri Di bidang Olahraga /Sepak Bola

Setelah dilaksanakan pelatihan Para Pemuda Mulai melatih heading. Dengan memantul-mantulkan bola secara pelan-pelan dengan kepala, kemudian setelah mahir dilanjutkan memantulkan bola ke dinding dan diterima dengan kepala anda untuk dipantulkan kembali ke tembok, begitu seterusnya. Lakukan dengan jarak yang berbeda-beda, dekat, sedang sampai jarak jauh. Berikutnya berlatih heading dengan satu teman anda, fokuskan mata anda ke bolanya. Penguasaan heading merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola yang harus dikuasai, yang berguna untuk mengoper bola ke teman, mencetak gol dan menyelamatkan gawang dari kebobolan.

Memahami pentingnya menguasai ball position. Suatu kesebelasan tidak akan bisa mencetak gol atau memenangkan sebuah pertandingan jika tidak menguasai ball position. Itu artinya anda perlu tahu bagaimana mengawal lawan, memotong umpan lawan dan melakukan tackle untuk merebut bola dari lawan. Berlatih dengan seorang teman anda, dengan cara pertandingan satu lawan satu.



2. Pengembangan diri menguasai tehnik Sepak Bola

Membayangkan skill sepakbola di pikiran. Membayangkan diri sedang melakukan tendangan bebas, mengecoh bek lawan, mencetak gol. Ketika kita memikirkan hal tersebut, otomatis diri kita akan menyesuaikan, dan semua atlet ternama melakukan hal ini. Psikologi sepakbola akan bekerja. Lakukan hal ini sesering mungkin : a. Bayangkan diri anda melakukan dribbling dengan bola, b. membayangkan diri seolah sedang menendang bola sebagus mungkin, c. Membayangkan apa yang akan anda lakukan ketika melakukan gocekan bola, di ulangi. Meningkatkan kecepatan. Kecepatan sesuatu yang penting dalam sepakbola. Dengan berlari cepat dengan jarak 10 meter sampai 40 meter. Mempraktekan lari cepat jarak pendek dan di selingi dengan istirahat.

Bangun kekuatan pada bola seoptimal mungkin. Metode ini ialah kemampuan untuk melindungi dan mengontrol bola ketika berada di bawah tekanan. Ini ada hubungannya dengan keterampilan, posisi dan kekuatan fisik. Meskipun kekuatan pada bola berarti lebih dari kekuatan fisik, perbuatan bobot selama 1-2 hari per minggu untuk mengembangkan otot akan membantu lebih leluasa memainkan bola.

B. Kegiatan Tambahan

1. Kegiatan Pemicuan

Kegiatan Pemicuan ini dilakukan dengan maksud agar masyarakat Desa Sukaraja, Kecamatan Jerowaru mampu memahami dan mengerti bagaimana mengelola masalah yang berkaitan dengan lingkungan, antara lain: pengelolaan sampah rumah tangga yang masih dibuang di kebun atau dibakar, kebiasaan cuci tangan yang belum benar dan belum terbiasa, pengelolaan limbah cair rumah tangga yang hanya dialirkan ke saluran terbuka atau kebun, pengamanan makanan minuman rumah tangga, pencemaran air sumur.

C. Kegiatan Posyandu

Kegiatan Posyandu adalah Bidang kegiatan yang dipilih adalah membantu pelaksanaan kegiatan posyandu di 8 dusun yang ada di Desa Sukaraja. Mahasiswa berkunjung ke posyandu untuk melihat dan membantu ibu – ibu bidan dan kader pada kegiatan posyandu. Kegiatan posyandu tersebut dilaksanakan oleh Petugas Kesehatan dari Puskesmas Sukaraja. Peserta KKN membantu pelaksanaan penimbangan BB bayi dan pencatatannya serta orang dewasa meliputi BB, tekanan darah, kadar gula dsb. Posyandu dimulai terutama untuk melayani balita (imunisasi, timbang berat badan) dan orang lanjut usia (Posyandu Lansia).

D. Kegiatan Vaksinasi

Untuk memaksimalkan pencegahan Covid -19 mahasiswa juga melaksanakan vaksinasi massal kepada masyarakat yang belum mendapatkan vaksin covid-19, hal itu dilakukan guna mencegah penularan virus dan memutus rantai penularan Covid-19 bagi masyarakat yang bermukim di wilayah desa Sukaraja hal tersebut disambut baik oleh masyarakat dan menjadi hal positif yang dilakukan mahasiswa KKN tematik Universitas Pendidikan Mandalika khususnya Fakultas Kesehatan.



faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah susahnya masyarakat untuk berkumpul pada satu waktu dan tempat sehingga harus dilakukan sosialisasi dari rumah ke rumah, serta masih banyaknya masyarakat yang merasa takut untuk di vaksin Covid 19.

E. Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL)

Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL) adalah tindakan penyehatan, pengamanan, dan pengendalian untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat baik dari aspek fisik, kimia, biologi, maupun sosial, yang dapat berupa komunikasi informasi dan edukasi serta penggerakkan/pemberdayaan masyarakat, perbaikan dan pembangunan sarana, pengembangan teknologi tepat guna dan rekayasa lingkungan. Dalam pelaksanaannya intervensi kesehatan lingkungan harus mempertimbangkan tingkat risiko berdasarkan hasil inspeksi kesehatan lingkungan. Pada prinsipnya pelaksanaan intervensi kesehatan lingkungan dilakukan oleh masyarakat sendiri secara mandiri. Menyiapkan Sarana dan prasarana pelayanan kesehatan lingkungan di masyarakat meliputi ruang untuk konseling yang terintegrasi dengan layanan konseling lain pengenalan sanitasi yang sehat berupa alat-alat peraga, penyuluhan, cetakan sarana air bersih dan jamban keluarga, alat perbaikan sarana, alat pengukuran kualitas lingkungan (air, tanah, udara).

faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah susahnya masyarakat untuk berkumpul pada satu waktu dan tempat sehingga harus dilakukan sosialisasi dari rumah ke rumah, serta masih banyaknya masyarakat yang membuang sampah sembarangan dan tidak mengumpulkan sampah pada satu tempat yang telah disediakan oleh pihak Desa.

Kesimpulan

Pada kegiatan KKN Universitas Pendidikan Mandalika pada tanggal 27 September 2021 sampai 20 Nopember 2021 di Desa Sukaraja, dapat disimpulkan berjalan dengan baik, karena dalam pelaksanaan KKN ini disambut dengan sangat baik oleh warga masyarakat Sukaraja, Pemuda dan Remaja serta Pejabat Desa Sukarja, sehingga setiap kegiatan program kerja utama maupun individu mendapat feed back yang baik dari masyarakat. Untuk kegiatan individu penulis menyusun Laporan mengenai Kegiatan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat Desa Sukaraja Kecamatan Jerowaru dan mendapatkan samubutan yang sangat antusias dari Masyarakat.

Saran

- a. Berharap kepada masyarakat agar masyarakat dan pemuda Desa Sukaraja, Kecamatan Jerowaru mampu memahami dan mengerti bagaimana memainkan Sepak Bola yang benar dan sesuai denan peraturan dalam permainan sepak bola.
- b. Berharap kepada masyarakat agar masyarakat dan pemuda Desa Sukaraja Mampu menasai teknik dan skill dalam permainan sepak bola dan futsal
- c. Berharap kepada masyarakat agar masyarakat dan pemuda Desa Sukaraja bisa secara mandiri memanfaatkan lahan kosong sebagai media latihan spak bola dan futsal.



- d. Berharap kepada masyarakat agar masyarakat dan pemuda Desa Sukaraja, Kecamatan Jerowaru mampu memahami dan mengerti bagaimana mengelola masalah yang berkaitan dengan lingkungan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya dan tidak buang air besar sembarangan

Daftar Pustaka

Semua rujukan-rujukan yang diacu di dalam teks artikel harus dituliskan di bagian Daftar Pustaka. Format penulisan yang digunakan adalah sesuai dengan format APA (*American Psychological Association*).