



## PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA DESA SUKARAJA

Rifaldi Fikri  
Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA

### Abstrak

Kegiatan pemucuan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN bekerjasama dengan Puskesmas Sukaraja. manfaat pelaksanaan program KKN Tematik ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat dalam menerapkan PHBS di lingkungan keluarga masing-masing dan diharapkan perilaku ini dapat membudaya di masyarakat, sehingga dapat menjadi kebiasaan baru yang bukan hanya diberlakukan saat dalam kondisi pandemi COVID-19 ini, tetapi dalam tatanan kehidupan sehari-hari.

### Kata Kunci

Program Latihan, sepak bola, desa sukaraja

### Pendahuluan

Desa Sukaraja terdiri dari 8 Dusun yaitu Sukaraja, Dasan Baru, Tangun, Sukasari, Serangin, Montong Kelek, Montong Sari, dan Bare Tengah. jumlah RT yakni 27. Berdasarkan jumlah RT tersebut RT terbanyak berada di Sukaraja, yaitu berjumlah 8 RT. Sedangkan jumlah RT paling sedikit terletak di Dusun Montong Kelek dan Bare Tengah yang masing-masing memiliki 4 RT. Ruang lingkup wilayah desa Sukaraja meliputi wilayah administrasi seluas 17,69 km<sup>2</sup>, yang terdiri dari 10 RW dan 32 RT.

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.

No	Permasalahan	Lokasi
1.	Terdapat beberapa remaja dan anak-anak msih belum bis mengoprasikan permainan sepakbola dan fitsal	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



Pendahuluan harus berisi (secara berurutan) latar belakang umum, kajian literatur terdahulu (*state of the art*) sebagai dasar pernyataan kebaruan ilmiah dari artikel, pernyataan kebaruan ilmiah, dan permasalahan pengabdian. Di bagian akhir pendahuluan harus dituliskan tujuan pengabdian tersebut. Di dalam format artikel ilmiah tidak diperkenankan adanya tinjauan pustaka sebagaimana di laporan pengabdian, tetapi diwujudkan dalam bentuk kajian literatur terdahulu (*state of the art*) untuk menunjukkan kebaruan ilmiah artikel pengabdian tersebut.

### **Metode Pengabdian**

Berdasarkan masalah yang telah dijabakan diatas, selanjutnya penulis menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan memberikan solusi beserta penyelesaian masalah yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kemampuan masyarakat Dampungan dan pendamping Keluarga dampingan (Mahasiswa KKN). Adapun beberapa program yang dilakukan penulis selama mendampingi Masyarakat Desa Sukaraja diantaranya sebagai berikut.

#### **A. Kegiatan INTI**

##### **1. Program Kegiatan Pelatihan Sepak Bola**

Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga terpopuler. Tidak hanya di dunia, di Indonesia sepak bola telah merebut hati para pecinta olahraga. Maka dari itu tidak heran jika permainan yang dominan menggunakan kaki ini sering dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Tidak hanya pria, saat ini sepak bola wanita juga sudah mulai populer di Indonesia. Olahraga ini sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun sebagai tujuan pembentukan prestasi.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan, dan apabila sama maka dinyatakan seri atau draw. Permainan sepakbola akan terlihat menarik apabila pemainnya memiliki teknik yang baik, sehingga mutu permainan akan tercapai.

##### **2. Program Pelatihan Teknik Sepak Bola**

Teknik yang baik dapat dikuasai apabila memahami tentang teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola. Teknik dasar dalam sepakbola merupakan salah satu faktor yang sangat penting didalam pencapaian prestasi, baik teknik passing, control, heading, hingga shooting. Saat melakukan survey ke Desa Sukaraja khususnya saat saya pergi ke lapangan, Saya melihat anak-anak bermain bola di lapangan, mereka bermain bola begitu gembira tetapi teknik dasar yang mereka lakukan belum begitu tepat dan benar, mereka hanya menendang bola saja, sedangkan teknik lain mereka kurang bisa. Dan saya melakukan survey lagi di sekolah Menengah saat jam olahraga di kelas IX dan X .mereka sama juga hanya bermain sepak bola biasa belum di ajarkan bagaimana melakukan teknik dasar dengan baik.

Saat itulah saya berniat untuk membuat program memperkenalkan teknik-teknik dasar dalam cabang sepak bola yang baik dan bagus karena teknik dasar sangat penting untuk cabang sepak bola ini, bias berguna untuk masa depan ketika mereka berprofesi sebagai atlet daerah maupun nasional nantinya.



## B. Kegiatan Tambahan

### 1. Program Kegiatan Pemicuan

Dalam menyelesaikan permasalahan Kesehatan dari masyarakat Desa Sukaraja, program bantuan yang dapat diberikan penulis kepada Masyarakat yaitu memberi saran untuk melakukan aktivitas pemicuan. Kegiatan pemicuan Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN bekerjasama dengan Puskesmas Sukaraja ini mengambil lokasi di 8 Dusun, yaitu Sukaraja, Dasab Baru, Tangun, Sukasari, Serangin, Montong Kelek, Montong Sari, dan Bare Tengah. Kegiatan pemicuan dimulai dengan pengenalan wilayah, penentuan masalah prioritas, menyusun rencana pemecahan masalah (salah satu pilar STBM), menyusun pengorganisasian dalam pemicuan STBM dan melakukan evaluasi hasil pemicuan. Dimulai pada Tanggal 11-16 Oktober 2021, dengan pendampingan dari dosen mata kuliah, tim STBM Puskesmas, Kaur Kesra Desa Sukaraja dan kader Posyandu di Desa Sukaraja.

### 3. Program Kegiatan Posyandu

Posyandu adalah kegiatan kesehatan dasar yang diselenggarakan dari, oleh, dan untuk masyarakat yang dibantu oleh petugas kesehatan. Jadi, Posyandu merupakan kegiatan swadaya dari masyarakat di bidang kesehatan dengan penanggung jawab kepala desa. Pelayanan kesehatan terpadu (yandu) adalah suatu bentuk keterpaduan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di suatu wilayah kerja Puskesmas.

Tempat pelaksanaan pelayanan program terpadu di balai dusun, balai kelurahan, RW, dan sebagainya disebut dengan Pos pelayanan terpadu (Posyandu)”. Konsep Posyandu berkaitan erat dengan keterpaduan. Keterpaduan yang dimaksud meliputi keterpaduan dalam aspek sasaran, aspek lokasi kegiatan, aspek petugas penyelenggara, aspek dana dan lain sebagainya.

### 4. Program Kegiatan Vaksinasi

Secara umum manfaat pelaksanaan program KKN Tematik ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran dan kepedulian masyarakat dalam menerapkan PHBS di lingkungan keluarga masing-masing dan diharapkan perilaku ini dapat membudaya di masyarakat, sehingga dapat menjadi kebiasaan baru yang bukan hanya diberlakukan saat dalam kondisi pandemi COVID-19 ini, tetapi dalam tatanan kehidupan sehari-hari.

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.

### 5. Program Kegiatan Inspeksi Kesehatan Lingkungan (IKL)

Inspeksi kesehatan lingkungan adalah kegiatan pemeriksaan dan pengamatan secara langsung terhadap media lingkungan dalam rangka pengawasan berdasarkan standar, norma, dan baku mutu yang berlaku untuk meningkatkan kualitas lingkungan yang sehat. 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).

## **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 sebgus 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 Sukaraja, 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 meminkan Sepak Bola yang benar dan sesuai denan peraturan dalam permainan sepak bola.
- b. Berharap kepada masyarakat agar masyarakat dan pemuda Desa Sukaraja Mampu menuasai 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**

- Rizka, M. A., et al. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi.
- Panduan KKN Tematik Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (KKN-T MBKM UNDIKMA): Universitas Pendidikan Mandalika Mataram 2021