



PROGRAM LATIHAN FISIK DAN TEKNIK OLAHRAGA FUTSAL DI SMAN 1 TERARA

Bambang April Yono

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat, FIKKM, UNDIKMA

Abstrak

Futsal smantra juga pernah menjuari berbagai ajang lomba futsal yang di selenggarakan baik itu tingkat Sma se-Lombok maupun tingkat nasional, salah satunya pernah menjuari pocari sweat pada tahun 2017 dan menjadi perwakilan NTB di ajang futsal tingkat SMA. Metode pengabdian dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang Teknik permainan futsal yang meliputi Latihan pemanasan, Latihan inti dan Latihan penutup.

Kata Kunci

Program Latihan fisik, Teknik olahraga futsal, format, artikel.

Pendahuluan

Lingkungan Santer Foundation terletak di Desa Santong, Kecamatan Terara, Lombok Timur. Santer Foundation merupakan sebuah lembaga Sosial yang dimana kebanyakan anggotanya terdiri dari pemuda Desa Santong, Santer Foundation didirikan atas rasa kemanusiaan dan rasa peduli terhadap anak yatim, piatu, dan kaum duafa serta disabilitas.

Dalam masa pandemic covid ini, Banyak diantara kita yang terkena dampak negative dan positif. contoh banyak dari para pekerja yang kehilangan pekerjaan dan harus berdiam diri di rumah, termasuk yatim piatu dan disabilitas terkena dampak dari covid 19.

Selain itu juga dunia perolahragaan terkena dampak dari corona virus yang dimana selama hampir 2 tahun even olahraga di seluruh dunia di tiadakan karena dampak dari corona virus, termasuk salah satu ekstra kulikuler futsal di Sma Negeri 1 Terara yang hampir 2 tahun tidak pernah melakukan latihan di sekolah yang membuat keterampilan /skill anggota futsal menurun.

Ekstra Kulikuler Futsal Sma Negeri 1 Terara (SMANTRA) merupakan salah satu ekstra kulikuler yang ada di smantra, futsal smantra juga pernah menjuari berbagai ajang lomba futsal yang di selenggarakan baik itu tingkat Sma se-Lombok maupun tingkat nasional, salah satunya pernah menjuari pocari sweat pada tahun 2017 dan menjadi perwakilan NTB di ajang futsal tingkat SMA.

Dari masalah umum di atas, hal yang paling dirasakan selama pandemic covid ini adalah :

1. Kurangnya latihan yang dilakukan selama pandemic covid 19.
2. Menurut pelatih yang mengakibatkan menurunnya stamina dan skill yang dimiliki oleh pemain.
3. Kurangnya kekompakan pada setiap pemain
4. Kurangnya fasilitas yang diberikan

Metode Pengabdian

Metode pengabdian dilakukan dengan memberikan pelatihan tentang Teknik permainan futsal yang meliputi Latihan pemanasan, Latihan inti dan Latihan penutup.



Hasil dan Pembahasan

A. Latihan Pemanasan

Latihan pemanasan membuat darah yang kaya akan nutrisi dan oksigen mengalir ke otot sehingga siap untuk dipacu memampukan atlet melakukan latihan fisik yang lebih berat di latihan ini. Dan apabila atlet tidak melakukan kegiatan atau latihan pemanasan ditakutkan atlet akan mengalami cedera. Untuk bentuk latihannya yaitu lari keliling lapangan selama 10 menit dan senam.

1. Jogging keliling lapangan

Cara melakukannya pemain di berikan untuk jogging mengelilingi lapangan selama 10 menit setelah itu beristirahat selama 3 menit.

2. Rangkaian senam

a) Senam peregangan otot kepala

Fungsi dari meregangkan otot dan syaraf kepala yang kaku akibat kegiatan sehari-hari yang banyak. Adapun cara melakukannya antara lain :

- Menundukkan kepala ke bawah dan meregangkan kepala ke atas.
- Menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri.
- Gerakan ini dilakukan dalam waktu 2 X 8.

b) Senam peregangan otot lengan

Fungsi dari meregangkan otot di lengan agar tidak terjadi kram pada saat akan melakukan kegiatan olahraga lain. Cara melakukan gerakan ini yaitu :

- Menekuk tangan kanan menyamping ke kiri dengan ditahan menggunakan tangan kiri dan kemudian sebaliknya.
- Tangan kanan ditekuk di belakang kepala dengan bantuan tangan kiri, kemudian sebaliknya.

c) Senam peregangan otot tungkai dan kaki

Fungsi dari gerakan ini untuk meregangkan hamstring, gluteus, semitendinosus, dll. Cara melakukan gerakan ini yaitu :

- Menekuk lutu ke atas dan di tempelkan ke dada dengan di tahan menggunakan kedua tangan secara bergantian dengan hitungan tertentu. Dilakukan 8 hitungan satu kaki.
- Menekuk kaki ke arah samping belakang dengan ditahan menggunakan tangan. Dilakukan 8 hitungan untuk satu kaki.

d) Senam peregangan pinggang dan perut

Fungsi dari gerakan ini untuk meregangkan syaraf pembuluh darah di perut, dan mudah mengontraksikan setiap kinerja tubuh terutama pinggang dan perut. Cara melakukan gerakan ini yaitu :

- Mencondongkan badan ke depan hingga mencium lutut dan sebaliknya ke belakang dalam hitungan 2 X 8.
- Mencondongkan badan ke samping kanan dan kiri dalam hitungan 2 X 8.

e) Senam peregangan badan



Fungsi dari gerakan ini untuk melenturkan badan. Adapun cara melakukannya yaitu :

- Pertama kali dibuka lebar, tangan disamping badan.
- Dalam hitungan pertama tangan ditepuk ke atas dan kaki ditutup.
- Ketika hitungan kedua, tangan yang sudah tertepuk tadi diturunkan ke samping badan dan kaki dibuka.
- Lakukan kegiatan ini dalam hitungan 2 X 8

B. Latihan inti

Tujuan dari latihan inti adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan dan prestasinya semaksimal mungkin. Adapun bentuk latihan antara lain :

1. Latihan Kelincahan

a) Lari Bolak-Balik (Zig-zag)

Tujuan : ini untuk melatih kelincahan dalam mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Lama : 10 menit

Cara melakukan :

- Bentuklah sebuah barisan dibelakang garis start dengan dalam posisi siap.
- Ketika suara pluit berbunyi, larilah dengan cepat dan perhatikan arah belokan – belokan.
- Terus lakukan kegiatan ini dengan berkonsentrasilah untuk membelok secara bergantian sampai semuanya mendapat giliran.
- Waktu istirahat selama 2 menit

b) Lari Bolak – Balik (Shuttle Run)

Tujuan : mengukur kelincahan dalam berlari dan mengubah arah.

Lama : 10 menit

Cara melakukan :

- Bentuklah barisan dibelakang garis start sambil menunggu suara pluit.
- Ketika ada suara pluit, larilah menuju garis finish sambil mengambil kun yang disediakan.
- Setelah itu larilah ke garis start, lalu mengelilingi barisan dan kembali ke garis finish dan menaruh kembali kun itu.
- Kemudian berlari ke arah garis start dan mengambil barisan paling belakang.
- Setelah pemain pertama sampai di belakang, pemain kedua langsung berlari ke arah garis finish untuk mengambil kun itu lagi.
- Lakukanlah kegiatan ini selama 10 menit secara bergantian dengan semua pemain.

2. Latihan Kelenturan

a) Kayang

Tujuan : melatih kelenturan otot perut, punggung, dan pinggang.

Lama : 10 menit

Cara melakukan :

- Badan dalam keadaan siap, kedua tangan diangkat ke atas, jari-jari dibuka.



- Mulailah dengan menggerakkan badan ke belakang dengan satu tangan memegang pinggang dan satunya lagi ke arah belakang.
 - Setelah tangan yang satu hampir menyentuh tanah, lepaskan pinggang, dan letakkan kedua tangan di tanah. Usahakan badan membentuk setengah lingkaran.
 - Lakukan secara bergantian.
- b) Latihan Mencium Lutut Dalam Keadaan Duduk
- Tujuan : melatih kelenturan otot punggung
Lama : 10 menit
Cara melakukan :
- Duduk terlunjur, kedua kaki rapat, badan tegak dan pandangan ke depan.
 - Setelah itu, badan dibungkukkan perlahan-lahan sampai usahakan mencium lutut.
 - Lakukan gerakan ini secara bergantian dan berulang-ulang.
3. Latihan Kekuatan
- a) Push Up
- Tujuan : menguatkan otot lengan dan bahu
Lama : 10 menit
Cara melakukan :
- Mula-mula tidur terlungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
 - Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
 - Kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
 - Lalu badan diturunkan kembali, dengan membungkukkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
 - Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang secara bergantian.
- b) Sit Up
- Tujuan : menguatkan otot perut
Lama : 10 menit
Cara melakukan :
- Mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk-tekuk, dan kedua tangan ditekukkan di belakang kepala.
 - Kemudian badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
 - Gerakan ini dilakukan secara berulang – ulang dan bergantian.
4. Latihan Daya Tahan
- a) Lari Sprint 100 meter
- Tujuan : meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
Lama : 10 menit



Cara melakukan :

- Berbaris di belakang garis start dalam keadaan siap
- Ketika dengan suara pluit, seorang atlet berlari secepat-cepatnya sejauh 100 meter menuju garis finish.

C. Latihan Pendinginan

Latihan pendinginan ini bertujuan untuk menormalkan suhu tubuh atlet dan menetralkan tulang atau sendi atlet yang kaku setelah melakukan pemanasan dan gerakan inti. Bentuk latihan yang dilakukan adalah gerakan yoga. Dimana gerakan yoga ini berfungsi untuk mengatur kembali nafas atlet yang dilakukan selama 15 menit. Cara melakukannya yaitu :

- Pertama-tama kaki diluruskan, telapak kaki tangan dibuka dan diletakkan di depan dada.
- Kemudian tarik nafas dari hidung dan buang dari mulut.
- Lakukan berulang – ulang.

D. Latihan Teknik Dasar Futsal

1. Menendang Bola (Kick)

Menendang menjadi teknik dasar yang wajib dikuasai para pemain futsal. Pasalnya, sepanjang permainan kamu akan dituntut untuk menendang bola menuju ke gawang lawan. Bisa dibayangkan, gimana jadinya jika teknik satu ini nggak kamu kuasai. Menendang bola bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, yakni menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan terakhir tumit. Sebelum mempelajari teknik menendang yang lain, pastikan kamu sudah benar-benar mahir menendang bola dengan kaki bagian dalam.

2. Mengumpan Bola (Passing)

Selain diwajibkan untuk mahir menendang bola, pastikan kamu juga nggak lupa untuk belajar mengumpan bola. Teknik dasar ini wajib dipelajari untuk memudahkan tim kamu memenangkan pertandingan. Kamu nggak mau kan, salah mengumpan bola ke arah lawan? Alih-alih mendapatkan gol, kamu bisa jadi malah menguntungkan lawan. Untuk bisa benar-benar menguasai teknik ini, kamu perlu berlatih dengan baik secara rutin.

3. Menggiring Bola (Dribbling)

Tak hanya berbicara mengenai tendang-menendang, futsal juga identik dengan gerakan menggiring bola atau yang lebih familier disebut dengan dribbling. Teknik dasar satu ini kerap dilakukan untuk mengecoh lawan. Kecoh dan goyahkan pertahanan lawan dan lakukan teknik dribbling untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menggiring bola ini bisa kamu lakukan dengan beberapa teknik, yakni menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, hingga punggung kaki.

4. Menembak ke Gawang Lawan (Shooting)

Ingin mencetak gol sebanyak mungkin dan menjadi pahlawan bagi tim kamu? Pastikan Bilibli Friends menguasai teknik dasar yang satu ini. Teknik shooting ini sangat diperlukan agar kamu bisa lebih mudah dalam menendang bola ke arah gawang lawan. Gunakan ujung kaki atau ujung sepatu agar bola yang kamu tembakkan melesat kencang dan tak bisa



ditangkap oleh kiper lawan. Dibutuhkan kekuatan dan keakuratan posisi bola untuk bisa menguasai teknik dasar ini.

5. Menyundul Bola (Heading)

Selama bermain bola, kamu hanya bisa mengandalkan kaki dan kepala untuk bisa mengarahkan bola ke gawang lawan. Sekalipun venue bermain futsal terbilang tak terlalu lebar, nggak ada salahnya jika kamu juga melatih teknik dasar satu ini. Kamu bisa melakukan heading untuk mengoper bola ke teman satu ti atau bahkan untuk mencetak sebuah gol.

Kesimpulan

Penulis menyimpulkan bahwa kegiatan KKN tematik pada tahun ini sedikit berbeda dikarenakan situasi yang tidak mendukung dikala pandemi Covid-19. Namun tidak mengubah semangat penulis dalam berkegiatan KKN dengan bekerjasama dengan mitra Kantor Lurah Ampenan Tengah penulis mendapatkan permasalahan masyarakat yang harus segera dicarikan solusi. Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan:

1. Kegiatan ini mendapat respon yang sangat baik bagi masyarakat sasaran dan mitra KKN, khususnya di lingkungan Sma Negeri 1 Terara. Program pembinaan Futsal ini mendapatkan respon dan antusias kalangan siswa sangat baik hingga dari luar Lingkungan lainnya ikut serta dalam program tersebut.
2. Program ini juga disupport oleh bapak pembina futsal Sma Negeri 1 Terara

Saran

Dari berbagai uraian penulis mengharapkan dukungan dari semua kalangan demi menumbuhkan semangat setiap masyarakat dalam mengembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap masalah yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama dan orang banyak yang mendampai positif bagi lingkungan dan masyarakatnya.

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
- Panduan KKN Tematik Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (KKN-T MBKM UNDIKMA): Universitas Pendidikan Mandalika Mataram 2021