



## **Peningkatan Penguasaan Teknik Dasar Olahraga Sepak Bola pada Pemuda Desa Anaraja Kecamatan Nangapanda Kabupaten Ende Provinsi NTT**

**Basrin Haji Ibrahim**

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar olahraga sepak bola pada pemuda Desa Anaraja Kecamatan Nangapanda, Kabupaten Ende, Provinsi NTT. Metode yang digunakan adalah melalui pelatihan terbimbing. Hasil pengabdian ini adalah antusiasme dari pemuda desa Anaraja dalam melakukan latihan. Kegiatan rutin seperti ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi anak remaja untuk mengembangkan minat dan bakat mereka.

### **Kata Kunci**

Teknik Dasar. Sepak Bola

### **Pendahuluan**

Masyarakat belakangan ini sudah menyadari akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan dilihat dari banyaknya masyarakat yang berpartisipasi di dalam dunia olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat yang digemari banyak kalangan, baik dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota yaitu sepakbola. Dapat dilihat dari banyaknya jumlah penonton di stadion maupun melalui layar kaca televisi yang menyaksikan pertandingan sepakbola. Sepak bola pada tingkatdesa saat ini masih sebagai permainan yang hanya bertujuan untuk mengisi waktu luang dan bersenang-senang saja. Sepak bola pada tingkat desa belum mengarah kepada pengembangan karir masa depan. Minimnya prestasi sepak bola pedesaan saat ini masih menjadi tantangan yang harus di selesaikan. Pembinaan atlet muda yang baik dan berkelanjutan pada olah raga sepak bola pada tingkat Desa Anaraja masih menjadi tantangan yang harus diwujudkan dengan komitmen kebersamaan yang tinggi. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan komitmen kepemimpinan dan partisipasi seluruh masyarakat. Termasuk melibatkan perguruan tinggi atau sumber daya yang ahli pada bidang olah raga sepak bola.

Mewujudkan prestasi sepakbola yang optimal perlu adanya pembinaan. Pembinaan harus dimulai sejak dini, usia muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam olahraga sepakbola. Atlet muda yang berbakat perlu pengolahan dengan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Selain pembinaan, untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain berbakat dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Usaha peningkatan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola. Faktor terpenting adalah penguasaan tehnik dasar, dan untuk menguasai tehnik dasar seperti mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, menendang bola dan lemparan ke dalam dengan baik dan benar dibutuhkan latihan-latihan unsur kondisi fisik, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan,



daya ledak otot, koordinasi, dan reaksi. Pada permainan sepak bola setiap pemain disamping memiliki kemampuan fisik yang lainnya, juga dituntut memiliki komponen unsur kondisi fisik yaitu kecepatan dan kelincahan.

### **Metode Pengabdian**

Metode yang digunakan melalui sosialisasi dan pelatihan. Lokasi kegiatan di Desa Anaraja, Kecamatan Nangapanda, Kabupaten Ende, NTT. Instrumen pelatihan teknik dasar olahraga sepak bola. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dan praktik lapangan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Membangun komunikasi dan kerjasama dengan mitra dilakukan dengan melakukan kunjungan ke kepala desa Anaraja, melalui kunjungan ini disampaikan maksud dan tujuan dari program yang akan dilaksanakan yaitu pengenalan teknik dasar olahraga sepak bola. respon yang sangat baik dari pemuda dan masyarakat Desa Anaraja, pemuda juga selalu berpartisipasi dalam setiap kegiatan sehingga keaktifan dalam setiap kegiatan yang memiliki pengaruh baik terhadap fisik dan pola pikir mereka. Begitu juga respon yang baik dari orang tua pemuda Desa Anaraja, dengan melihat anak-anak mereka sekarang sudah memiliki kegiatan yang baik dan positif. Usaha peningkatan prestasi olahraga, khususnya cabang olahraga sepak bola. Faktor terpenting adalah penguasaan tehnik dasar, dan untuk menguasai tehnik dasar seperti mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, menendang bola dan lemparan ke dalam dengan baik dan benar dibutuhkan latihan-latihan unsur kondisi fisik, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak otot, koordinasi, dan reaksi.

Program utama yang telah dilaksanakan yaitu latihan penguasaan tehnik dasar, dan untuk menguasai tehnik dasar seperti mengoper bola, mengontrol bola, menyundul bola, menggiring bola, menendang bola dan lemparan ke dalam dengan baik dan latihan-latihan unsur kondisi fisik, seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, ketepatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak otot, koordinasi, dan reaksi.



### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian peningkatan penguasaan teknik dasar Olahraga sepak bola bagi pemuda Desa Anaraja terlaksana dengan baik. Pemuda dan masyarakat sekitar menyambut baik dan bekerjasama dengan tim pengabdian guna tercapainya tujuan kegiatan pengabdian.



### **Saran**

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat diteruskan dengan berbagai program yang dapat dilakukan di desa untuk solusi pemecahan masalah yang dihadapi masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

Rizka, M. A., et al. (2021). Buku Pedoman Program KKN Tematik “KKN TEMATIK Berbasis Karya Ilmiah”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. UNDIKMA