



Pelatihan Kelincahan dan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Desa Senaru

Wawan Anizar

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih kelincahan dan kondisi fisik pemain sepak bola di Desa Senaru, Lombok Utara. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung terkait melatih kelincahan dan kondisi fisik pemain. Pembinaan berlangsung dari tanggal 16 Oktober - 15 November 2021. Teknik-teknik yang dilatih antara lain *T-sprint*, *lari zig-zag*, dan *broken 100-yard*. Hasil pembinaan menunjukkan bahwa pemain Senaru FC lebih lincah dan kondisi fisik yang semakin baik. Mereka begitu antusias dan termotivasi dalam kegiatan pembinaan.

Kata Kunci

kelincahan, fisik, sepak bola, senaru

Pendahuluan

Berdasarkan hasil analisis situasi, Desa Senaru masih mengalami berbagai permasalahan terutama di bidang olahraga. Perhatian yang diberikan begitu minim, padahal Desa Senaru menyimpan banyak potensi atlet dan minat masyarakat yang begitu tinggi terhadap olahraga sepak bola. Lebih lanjut, Desa Senaru memiliki klub sepak bola yaitu Senaru FC yang anggota pemainnya tersebar dari beberapa dusun di Desa Senaru. Senaru FC sudah lama terbentuk namun mengalami kendala dalam hal pembinaan dan prasarana penunjang latihan.

Mengingat pada saat ini Senaru FC akan mengikuti turnamen pada akhir November di Desa Dasan Kerpu Kecamatan Bayan, maka Senaru FC sangat memerlukan latihan ekstra untuk meningkatkan kondisi fisik pemain-pemainnya. Selain itu, Senaru FC perlu melakukan persiapan latihan yang rutin salah satunya latihan untuk kelincahan para pemainnya. Oleh karena itu, melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) ini perlu dilakukannya upaya pelatihan kelincahan dan pembentukan fisik bagi klub sepak bola Senaru FC Kabupaten Lombok Utara.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan langsung kelincahan dan pembinaan kondisi fisik bugar para pemain. Kegiatan ini berlangsung mulai dari tanggal 16 Oktober - 15 November 2021 yang bertempat di lapangan Desa Senaru, Kabupaten Lombok Utara. Kegiatan pembinaan berlangsung dalam beberapa tahapan sebagaimana yang terlihat pada Gambar 1. Program pelatihan kelincahan dan kondisi fisik pemain sepak bola Senaru FC dilakukan setiap hari Sabtu dan Minggu pada pukul 16.00-18.00 Wita (Tabel 1).

Tabel 1. Jadwal kegiatan latihan kelincahan dan kondisi fisik pemain Senaru FC



No	Hari/tanggal	Menu Latihan	Keterangan
1	Sabtu,16 oktober 2021	Lari keliling lapangan dan latihan <i>T-Sprint, push up</i> dan <i>sit up</i> .	Meminimalisir cedera,dan melatih kelinchan,dan menguatkan fisik pemain agar tidak cepat lelah
2	Minggu,17 oktober 2021	Sparing sepak bola	Menang dengan skor 2-0
3	Sabtu,23 oktober 2021	Lari keliling lapangan dan latihan <i>T-sprint, berlari zig-zag, push up</i> dan <i>sit up</i> .	Meminimalisir cedera dan melatih kelinchan,dan menguatkan fisik pemain
4	Sabtu,30 oktober 2021	Latihan passing dan mengontrol bola	Melatih mengoptimalkan tendangan dan teknik mengontrol bola degan tepat
5	Minggu,31 okteber 2021	Sparing ke Desa Lenggorong	Kalah dengan skor 3-4
6	Sabtu,6 november 2021	Latihan kelinchan berlari <i>zig-zag</i> dan latihan fisik dengan cara <i>shuttle run</i> selama 10 menit	Supaya pemain lebih baik lincah dan menguatkan kaki dan melatih kesigapan
7	Minggu,7 november 2021	Latihan menangkap bola dengan tepat dan aman mencegah terjadinya <i>rebound</i>	Melatih kelinchan dan kefokusn kipper terhadap bola
8	Sabtu,13 november 2021	Latihan sudut pandang kipper	Membuat kipper menjadi focus membaca arah bola
9	Minggu,14 november 2021	Latihan lari lapangan 10x dan latiahn <i>broken 100-yard sprints</i>	Melatihan kelinchan dan kecepatan pemain dalam mengejar bola
10	Senin,15 november 2021	Sparing dengan klub Desa Sukadana Bayan	Menang dengan skor 2-1

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan dan pembinaan pada klub Senaru FC ini sejalan dengan salah satu tujuan dari DBON yaitu meningkatkan budaya olahraga di masyarakat dan meningkatkan kapasitas, sinergisitas, dan produktivitas Olahraga Prestasi nasional. DBON adalah dokumen rencana induk yang berisikan arah kebijakan pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dilakukan secara efektif, efisien, unggul, terukur, sistematis, akuntabel, dan berkelanjutan dalam lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan industri olahraga (Perpres Nomor 86 Tahun 2021).

Proses pelatihan atau kegiatan ini sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat di Desa Senaru, Kecamatan Bayan, Lombok Utara. Suksesnya kegiatan ini merupakan bentuk kerja

sama dari manager klub Senaru FC dan Ketua Karang Taruna yang menggerakkan pemuda desa ikut serta dalam kegiatan latihan.

Hasil yang dicapai dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain:

1. Terbentuknya jadwal latihan rutin yang dilaksanakan dua kali seminggu yaitu pada hari sabtu dan minggu pada waktu sore hari jam 16:00 sampai 18:00 wita.
2. Berjalannya proses pelatihan, menggunakan berbagai model latihan untuk melatih kelincahan dan kondisi fisik pemain sebagai berikut:

2.1. Model Latihan kelincahan

Berikut beberapa model latihan kelincahan pemain sebagai berikut:

- T-sprint model latihan ini pertama-tama, tempatkan empat cone sesuai bentuk hurup T satu di ujung kiri cone (cone A), satu di titik tengah yang mempertemukan garis vertical dan horizontal hurup T (cone B), satu di ujung kanan (cone C), satu di ujung bawah (cone D) jarak cone A-B dan B ke cone C jaraknya 5 meter. jarak antara cone B ke cone D adalah 10 meter.



Gambar 1. Latihan *T-sprint* dan *zig-zag*

- Model latihan selanjutnya yaitu dengan menggunakan cone yang dijejerkan kemudian pemain lari zig - zag melewati cone tersebut, agar lebih menantang pemain latihan zig-zag dengan mengiring bola.
- Broken 100-yard sprints, latihan ini di lakukan dengan cara berlari dari *cone* ke *cone* dalam gerakan bolak-balik. Gerakan ini dilakukan hingga pemain telah berlari menempuh sekitar 100 meter karna posisi 5 *cone* dengan jarak 1 meter antara cone yang lain.



Gambar 2. Latihan *broken 100-yard sprints* dan *push-up*

- Model latihan *El Rondo* (latihan kucing – kucingan) merupakan bentuk latihan dengan skema lingkaran diisi beberapa pemain dan menempatkan satu atau dua pemain ditengah lingkaran. Para pemain yangh berdiri dikeliling lingkaran harus berusaha untuk terus menguasai bola dengan cara mengumpankan bola satu sama lain dan pemain yang berada ditengah lingkaran berusaha merebut bola.

b). Model latihan fisik

Berikut beberapa model latihan fisik yang sudah dicapai:

- Model latihan lari keliling lapangan 10 kali
- *Push-up* 10 kali
- *Sit-up* 10 kali
- *Shuttle run* bolak balik 10 kali



Gambar 4. Latihan fisik pada penjaga gawang Senaru FC

Kesimpulan

Kegiatan Penyediaan sarana-prasarana latihan seperti *cone* dan bola sangat membantu kelancaran pelaksanaan pelatihan. Latihan yang telah disusun memberi kemudahan dalam menyusun latihan yang tepa waktu sehingga disiplin dapat dibina. Kegiatan pelatihan mampu meningkatkan kualitas pemain menjelang turnamen yang akan diikuti.

Saran

Perlu adanya kegiatan pembinaan secara berkelanjutan oleh pihak Desa Senaru agar para pemain Senaru FC semakin baik dalam permainan.

Daftar Pustaka

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional