



Pelatihan Tehnik Dasar Sepak Bola Pada Anak-Anak Desa Seteluk

Ahmad Akbaruddin

Program Studi Pendidikan Olahraga, FIKKM Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail (akbarseteluk@gmail.com)

Abstrak

Tujuan pengabdian ini adalah pelatihan Teknik dasar sepakbola pada anak-anak Pelatihan, Teknik dasar, desa Seteluk, metode yang digunakan adalah pelatihan, dan hasil pengabdian Sepakbola. program Latihan dan Latihan sepakbola anak-anak Seteluk yang dilaksanakan secara rutin sehingga tercapai peningkatan keterampilan Teknik dasar.

Kata Kunci

Pendahuluan

Maka dari sekian banyak permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Seteluk, pada kegiatan KKN Tematik 2021 ini penulis memfokuskan diri pada tema program pelatihan tehnik dasar sepak bola pada anak-anak dengan mengangkat permasalahan yaitu bagaimana tehnik dasar bermain sepak bola yang baik dan benar. Hal ini sangat penting supaya terlatih bermain sepak bola dengan tehnik yang baik dan tanpa adanya tehnik dasar permainan sepakbola tidak akan hidup.

Metode Pengabdian

Langkah-langkah yang penulis lakukan adalah antara lain:

1. Mengumpulkan anak-anak Desa Seteluk.
Langkah pertama dalam melakukan pelatihan ini mengumpulkan anak-anak Desa Seteluk di lapangan sepak bola.
2. Menjelaskan tehnik dasar sepak bola.
 - a. Teknik Dasar Menendang Bola (*Passing*) adalah menendang dengan kaki ke bagian dalam dilakukan dengan berdiri menghadap ke arah gerakan, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayunkan ke belakang.
 - b. Tehnik dasar mengontrol bola adalah Mengontrol bola dilakukan dengan badan menghadap arah bola dan badan condong ke depan. Pada saat bola datang, sambut dengan telapak kaki, tumit di bawah. Posisi akhir kaki terangkat, lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.
 - c. *Shooting* adalah Teknik ini dilakukan dengan empat tahapan. Pertama adalah membuat ancang-ancang sebelum menendang dengan jarak yang efisien, tidak jauh dan tidak juga dekat. Kemudian, letakkan kaki tumpuan kira-kira satu kepal dengan bola. Jika melakukan shooting dengan kaki kanan, maka kaki kiri sebagai tumpuannya. Tarik kaki pada jarak yang efisien. Terakhir, tendang bola dengan perasaan, yakni tidak terlalu keras maupun pelan.
 - d. Mengiring bola dilakukan sambil berlari. Kedua kaki dalam atau luar harus bergulir mendorong bola. Lakukan cara ini dengan pandangan ke depan dan kedua tangan rileks.
 - e. *Heading* (Menyundul bola) menjadi salah satu cara memasukkan bola ke gawang lawan. Cara melakukannya dengan menggunakan dahi atau kening secara rileks. Lengkuk kedua lutut sedikit, kemudian saat bola berada di atas (berdiri



atau meloncat) ambil awalan dengan menarik ke belakang, lalu patukkan ke depan sehingga dahi menyudul bola.

3. Mempraktekkan tehnik dasar sepak bola, seperti: *Passing*, Kontrol Bola, *Shooting*, Mengiring Bola, dan *Heading*. Tehnik-tehnik dasar tersebut dipraktekan oleh penulis/sebagai pelatih lalu diikuti oleh anak-anak Desa seteluk satu persatu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai adalah program Latihan dan Latihan sepakbola anak-anak Seteluk yang dilaksanakan secara rutin sehingga tercapai peningkatan keterampilan Teknik dasar.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) yang berlokasi di Desa Seteluk, Kecamatan Seteluk, Kabupaten Sumbawa Barat ini adalah bahwa kegiatan KKN dengan memberikan pelatihan tehnik dasar sepak bola kepada anak-anak untuk menciptakan generasi muda yang berkompeten dalam bermain sepak bola selain itu dapat meningkatkan kapasitas pernapasan, aktivitas motorik yang besar dan manfaat lainnya. Kondisi sekarang ini anak-anak banyak bermain hp, tidur, dan kurang melakukan aktivitas yang produktif dengan adanya kegiatan pelatihan ini dapat meminimalisir hal tersebut.

Saran

1. Bagi mahasiswa KKN-T
Mahasiswa KKN-T hendaknya lebih meningkatkan disiplin diri dalam kegiatan KKN-T, menjalin komunikasi yang dan kerjasama yang baik antar mahasiswa KKN-T, dan dapat meningkatkan tali silaturahmi dan interaksi kepada masyarakat di Desa Seteluk.
2. Bagi Masyarakat
Masyarakat Desa Seteluk hendaknya mengerti bahwa kegiatan KKN-T bukan hanya untuk kepentingan pribadi mahasiswa tetapi kepentingan masyarakat desa setempat sehingga diharapkan kerjasamanya agar lebih antusias dan mau mengikuti berbagai kegiatan yang diadakan oleh mahasiswa KKN-T.

Daftar Pustaka

Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbud.