



MENINGKATKAN KWALITAS AKURASI PASSING DAN SHOOTING
PEMAIN BTP PELANGAN

JENGGO EROS ANIS PURNAMA

Pendidikan Olah Raga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan passing dan shooting untuk meningkatkan kualitas pemain BTP Pelangan. Adapun metode pelaksanaan kegiatan masyarakat ini yakni pemanasan, latihan inti, latihan pendinginan. Adapun hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan atau hasil yang didapat pada saat menjalankan program KKN selama kurang lebih dua bulan lamanya dengan harapan semoga dapat menjadikan wadah yang positif dalam menyalurkan bakat dikalangan anak muda dalam bidang olahraga. Kegiatan ini mendapat respon yang sangat baik dari pelatih dan staf SSB BTP PELANGAN sasaran dan mitra KKN, khususnya di club bola yang berasal Pelangan, Kecamatan Sekotong, kabupaten Lombok Barat. 2) Program KKN di SSB BTP PELANGAN ini mendapatkan respon dan antusias kalangan pemain sangat baik diluar lapangan maupun di dalam lapangan, 3) Program ini juga disupport oleh desa dan lembaga Desa seperti Karang Taruna maupun Pokdarwis.

Kata Kunci

Passing and
Shooting and
BTP
Pelangan.

Pendahuluan (12pt)

SSB BTP PELANGAN merupakan wadah bagi anak-anak usia 8 tahun hingga usia 18 tahun yang didirikan pada tanggal 31 D18 Maret 2021, SSB BTP PELANGAN ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas para pemain sejak usia dini yang nantinya mampu menimbulkan bakat pemain muda tentunya di daerah itu sendiri maupun di luar daerah. Di daerah ini sangat banyak peminatnya dalam cabang olahraga sepak bola ini tentunya dan tujuan kami semua disini untuk memperbaiki pola latihan dasar. Selama saya melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di klub BTP PELANGAN permasalahan yang saya lihat yaitu : 1) Pemain kurang disiplin saat latihan, 2) Keadaan fisik pemain yang masih kurang, 3) Passing yang tidak akurat, 4) Saling menyalahkan Ketika melakukan kesalahan Ketika uji coba.

Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di SSB BTP PELANGAN yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh pemain akan pentingnya memiliki sikap disiplin. Sikap disiplin ini saya coba tanamkan kepada semua pemain, di dasarkan pada pemahaman dan kesadaran rasa tanggungjawab, kesanggupan menguasai diri, dan mengutamakan kepentingan orang lain. Menanamkan disiplin tidak harus dengan otoriter ataupun tindakan kekerasan. Selanjutnya tentang fisik kami ingatkan kepada semua pemain bahwa kemampuan untuk menghadapi tuntutan fisik suatu olahraga terutama sepakbola untuk tampil secara optimal tentunya membutuhkan kondisi fisik yang optimal. Kondisi fisik merupakan faktor utama yang sangat mempengaruhi prestasi pemain. Tanpa kondisi fisik yang baik teknik tidak dapat berjalan dengan sempurna.

Solusi dari permasalahan yang saya berikan kepada pemain terutama tentang disiplin yaitu selalu datang lebih awal dari jadwal latihan, apabila telat maka akan diberikan



hukuman. Untuk hukumannya beupa lari keliling lapangan sebanayak dua kali setelah itu ditambah lagi degan push up sebanyak 30 kali. Dan ketika sudah mulai berlatih harus tetap serius sesuai arahan pelatih jika melanggar maka akan diberikan latihan tambahan. Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada pemain yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Selain itu memberikan latihan *strength conditioning*, dan *VO2Max*.

Metode Pengabdian

Tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan tersebut meliputi:

A. Latihan Pemanasan

Latihan pemanasan membuat darah yang kaya akan nutrisi dan oksigen mengalir ke otot sehingga siap untuk dipacu memungkinkan atlet melakukan latihan fisik yang lebih beat 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 :1) Menundukkan kepala ke bawah dan meregangkan kepala ke atas, 2) Menolehkan kepala ke kanan dan ke kiri, 3) Gerakan ini dilakukan dalam waktu 2 X 8.
 - b. Senam peregangan otot lengan. Fungsi dari meregangkan otot di lengan agar tidak terjadi keram pada saat akan melakukan kegiatan olahraga lain. Cara melakukan gerakan ini yaitu : 1) Menekuk tangan kanan meyamping ke kiri dengan ditahan menggunakan tangan kiri dan kemudian sebaliknya, 2) 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 : 1) Menekuk lutu ke atas dan di tempelkan ke dada dengan di tahan menggunakan kedua tangan secara bergantian degan hitungan tertentu. Dilakukan 8 hitungan satu kaki, 2) 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 :1) Mencondongkan badan ke depan hingga mencium lutut dan sebaliknya ke belakang dalam hitungan 2 X 8, 2) 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 :1) Petama kali dibuka lebar, tangan disamping badan, 2) Dalam hitungan pertama tangan ditepuk ke atas dan kaki ditutup.3) Ketika hitungan kedua, tangan yang sudah tertepuk tadi diturunkan ke samping badan dan kaki dibuka.4) 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 dgnn suara pluit, seorang atlet berlari secepat-cepatnya sejauh 100 metermenuju 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.



Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penulis sebagai mahasiswa yang melaksanakan kegiatan KKN-TdiSSB yang berada di desa Pelangan kecamatan SekotongLombok barat yang Bernama SSB BTP PELANGAN, hasil penelitian bahwa manajemen pada club sangat berjalan dengan baik dan terpengurusdari segi tempat Latihan dan sarana prasaranan yang cukup baik. Pola pembinaan dengan sistem terprogram dari usia U-8 sampai senior, dengan pola pembinaan ini SSB BTP PELANGAN sangat mudah nanti menemukan anak-anak yang sangat berbakat sehingga bisa membawa nama desa Pelangan di takuti dengan keahlian dalam bidang sepak bola.

Dalam melaksanakan KKN-T penulis juga mendapatkan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga kelak bisa berguna dengan baik kedepannya meskipun tugas penulis sebagai mahasiswa KKN tematik berakhir. Demikian program ini menjadi daya tarik kepada setiap kalangan muda maupun masyarakat desa Pelangan, bahwa ini menunjukkan adanya perubahan atau hasil yang didapat pada saat menjalankan program KKN selama kurang lebih dua bulan lamanya dengan harapan semoga dapat menjadikan wadah yang positif dalam menyalurkan bakat dikalangan anak muda dalam bidang olahraga. Akan tetapi, dalam hal inilah batas kemampuan yang dimiliki penulis selaku mahasiswa KKN Tematik 2021 menjalankan program kerja lapangan guna ikut membantu dalam mengatasi permasalahan.

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 SSB BTP PELANGAN penulis mendapatkan permasalahan pemain yang harus segera dicarikan solusi. Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan : 1) Kegiatan ini mendapat respon yang sangat baik dari pelatih dan staf SSB BTP PELANGAN sasaran dan mitra KKN, khususnya di club bola yang berasal Pelangan, Kecamatan Sekotong, kabupaten Lombok Barat. 2) Program KKN di SSB BTP PELANGAN ini mendapatkan respon dan antusias kalangan pemain sangat baik diluar lapangan maupun di dalam lapangan, 3) Program ini juga disupport oleh desa dan lembaga Desa seperti Karang Taruna maupun Pokdarwis.

Saran

Dari berbagai uraian penulis mengharapkan dukungan dari semua kalangan demi menumbuhkan semangat setiap melakukan Latihan dalam mengembangkan kerjasama dalam mengapai target yang diinginkan dan tetap mengedepankan kepentingan bersama dan orang banyak..



Daftar Pustaka

SEHATQ.cara menghitung hasil test VO2MAX

<https://www.sehatq.com/artikel/serba-serbi-beep-test-atau-bleep-test-untuk-mengukur-kebugaran-fisik-anda>(di akses 21 september 2021)

Rizka, M. A., et al. (2020). Buku Pedoman Program KKN Tematik “KKN TEMATIK Berbasis Karya Ilmiah”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. Universitas Pendidikan Mandalika