



PROGRAM PELAKSANAAN KEGIATAN LATIHAN DASAR PERMAINAN SEPAK BOLA PADA CLUB SELOTO FC

Doni Sapni Putra

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

Abstrak (Indonesia)

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dasar pada permainan sepak bola bagi club Seloto. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat club sepakbola Seloto di desa Seloto. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan memberikan latihan 1) passing, 2) menggiring bola, dan 3) shooting. Adapun hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini kegiatan ini adalah memberikan manfaat yang positif bagi pemain Seloto FC ataupun masyarakat. Dengan diadakannya latihan rutin pada tim Seloto FC diharapkan dapat terlahirnya pemain handal yang bisa menjadi pemain profesional, karna setelah 3 minggu mengadakan latihan kemampuan para pemain Seloto FC mulai meningkat, baik dari segi mengoper bola atau passing, menggiring bola dan kemampuan shooting. Hal ini menunjukkan adanya sedikit perubahan dalam bermain bola.

Kata Kunci

Latihan Dasar, Sepak Bola, Desa Seloto

Pendahuluan

Olahraga merupakan segala aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sepakbola adalah salah satu cabang yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola.

Di desa Seloto terdapat klub sepak bola yaitu Seloto FC yang terbentuk tahun 2018 dan mempunyai julukan “THE BLACK HORSE” club ini bermarkas di lapangan desa Seloto. Alamat di desa Seloto Kecamatan Taliwang, Kabupaten Sumbawa Barat. Seloto FC di ketuai oleh pemerintah desa dan di latih oleh bapak Din Martin. Sepak Bola di desa Seloto telah ada sejak tahun 80an namun sering berganti nama tim dimulai dari Seloto Permai, Malindo, Putra Mandiri, Marica Putih, PS Seloto, Porto FC dan yang terakhir pada tahun 2018 yaitu Seloto FC. Pemain Seloto FC rata-rata adalah para pemuda dan beberapa pemain senior yang merupakan penduduk asli desa Seloto.

Sepak bola adalah olahraga yang tim dan memiliki kerjasama dalam hal permainan, Maka dari itu salah satu kurikulum yang di terapkan oleh semua club yang ada di Indonesia. Oleh karna itu ini adalah sebuah kiblat sepakbola modern yang diterapkan, namun apa daya tim Seloto FC masih dengan pola latihan yang monoton, mandiri, serta pelatihnya banyak memberikan latihan bekal pengalaman dari pemain, itupun sepakbola dulu berbeda



dengan sepak bola sekarang tentunya para pelatih diuntut untuk memiliki lisensi agar bisa membina tim tersebut di Liga Nasional minimal di nasional.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat desa Seloto, Pada kegiatan KKN Tematik 2021 ini penulis memfokuskan diri pada temapelaksanaan kegiatan latihan tehnik dasar permainan sepak bola. Dengan mengangkat permasalahan yaitu bagaimana caramengedukasi masyarakat atau pemain Seloto FC mengenai tehnik dasar sepak bola, cara bermain dengan benar serta memberikan pemahaman bahwa olahraga terutama sepak bola itu penting di masa pandemi seperti saat ini karna dengan berolahraga ataupun dengan bermain sepak bola tubuh akan menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Dalam membantu mitra dan masyarakat desa Seloto dalam penyelesaian masalah adapun solusi yang kami dalam kegiatan program KKN secara kalaborasi ini kami mengadakan program sosialisasi kepada warga setempat dan lembaga pendidikan tentang pentingnya kegiatan olahraga di masa pandemi seperti sekarang ini.

Sepak bola adalah olahraga yang melibatkan tim, menggunakan bola sepak, dan biasanya dilakukan [di luar ruangan](#), yakni lapangan terbuka. Umumnya olahraga jenis ini sangat digemari oleh anak laki-laki, tetapi sebagian anak perempuan pun juga menyukainya. Sama dengan olahraga jenis lainnya, sepak bola menyimpan segudang manfaat kesehatan, antara lain:

1. Meningkatkan kebugaran

Bermain sepak bola mengharuskan anak berlari ke sana-sini untuk mengejar bola di lapangan. Aktivitas ini tentunya bisa membakar kalorinya dan menyebabkannya berkeringat. Hal tersebut sangat baik untuk kesehatan, karena bisa membuat tubuh menjadi lebih bugar. Dengan rutin [berolahraga](#), daya tahan tubuh akan meningkat. Sehingga, ia bisa terhindar dari beragam jenis penyakit, seperti flu dan [COVID-19](#).

2. Mendukung kesehatan jantung

Selama bermain sepak bola, tubuh akan terus bergerak. Aktivitas fisik ini menyebabkan jantung berdetak lebih cepat dan membuat kita bernapas lebih sering. Olahraga jenis ini mampu meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengirimkan oksigen ke semua sel tubuh, sehingga sangat baik untuk mendukung kesehatan jantung dan menurunkan risiko gangguan jantung.

3. Mengontrol kenaikan berat badan

Meningkatnya berat badan tanpa terkendali dengan baik bisa menyebabkan [obesitas](#). Kondisi ini tidak baik untuk kesehatan, karena bisa meningkatkan risiko mengalami penyakit berbahaya, antara lain kolesterol tinggi, diabetes, tekanan darah tinggi, dan timbulnya gangguan bernapas, seperti asma.

4. Mendukung kekuatan otot dan tulang

Karena membuat kita terus bergerak, berlari, dan menendang, olahraga sepak bola dapat mendukung kekuatan otot dan tulang. Selain itu, olahraga ini biasanya dilakukan di lapangan terbuka dan membuat kita terpapar [sinar matahari](#). Sinar matahari sangat baik dalam meningkatkan asupan vitamin D pada tubuh. Kehadiran vitamin ini dibutuhkan untuk menyerap kalsium, agar tulang kita sehat dan kuat. Dengan memiliki otot dan tulang yang sehat, maka kita terlindungi dari gangguan tulang, seperti osteoporosis di kemudian hari, serta bisa bebas beraktivitas setiap hari.



Permainan sepak bola membutuhkan beragam keterampilan yang perlu dipelajari pemain pemula. Ada beberapa teknik dasar sepak bola untuk pemula. Selain memiliki sejumlah kemampuan atletik untuk dapat berlari, mengubah arah, dan mempertahankan keseimbangan, pemain membutuhkan keterampilan khusus untuk menjalankan permainan. Setiap orang mungkin telah banyak mendengar tentang macam-macam teknik dasar sepak bola, termasuk 5 teknik ini, tetapi tantangan sebenarnya adalah menguasainya. Setelah teknik dasar ini dikuasai, kamu dapat bermain dengan menggabungkan komunikasi dan kerja tim di lapangan. Pastinya, tujuan teknik dasar sepakbola yakni untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya. Berikut teknik dasar sepak bola untuk pemuka dan penjelasannya dari berbagai sumber:

Dari penjelasan di atas maka solusi yang tepat adalah dengan melaksanakan kegiatan melatih para pemain Seloto FC serta memberikan pemahaman mengenai dasar-dasar permainan sepak bola ataupun olahraga lainnya agar dapat bermain dengan baik dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Dengan berolahraga juga dapat menyehatkan tubuh serta imun menjadi kuat. Kami juga menjelaskan bahwa di dalam dunia olahraga terdapat kedisiplinan serta nilai junjung tinggi sportivitas.

Metode Pengabdian

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, terbagi menjadi beberapa kegiatan yaitu 1) Metode latihan passing dalam permainan sepak bola, 2) Metode latihan menggiring bola, 3) Metode latihan shooting dalam permainan sepak bola.

1. Metode latihan passing dalam permainan sepak bola, membantu tim pelatih Seloto FC dalam latihan passing para pemain dengan cara membagi pemain Seloto FC menjadi dua bagian dengan jarak satu meter kemudian bergantian melakukan passing atau operan
2. Metode latihan menggiring bola, metode ini dilaksanakan dengan cara membagi para pemain Seloto FC menjadi dua bagian dengan jarak 3 sampai 4 meter kemudian pemain menggiring bola dan melakukannya secara bergantian.
3. Metode latihan shooting dalam permainan sepak bola, metode ini dilakukan dengan cara meletakkan bola sejauh 20 meter dari gawang kemudian satu persatu pemain melakukan shooting secara bergantian.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum mahasiswa melaksanakan kegiatan KKN, para pemain ataupun masyarakat desa Seloto berolahraga atau bermain sepak bola tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu, serta masih kurangnya kemampuan para pemain dalam tehnik-tehnik dasar bermain sepak bola seperti kesalahan passing, sering hilangnya bola saat menggiring dan arah tembakan atau shooting dalam bermain sepak bola masih tidak terarah.

Dengan adanya kegiatan KKN yang dilakukan oleh penulis sebagai mahasiswa KKN tematik 2021 UNDIKMA dapat memberikan manfaat yang positif bagi pemain Seloto FC ataupun masyarakat. Dengan diadakannya latihan rutin pada tim Seloto FC diharapkan dapat terlahirnya pemain handal yang bisa menjadi pemain profesional, karna setelah 3 minggu mengadakan latihan kemampuan para pemain Seloto FC mulai



meningkat, baik dari segi mengoper bola atau passing, menggiring bola dan kemampuan shooting. Hal ini menunjukkan adanya sedikit perubahan atau hasil yang didapat pada saat menjalankan program KKN dua bulan lamanya. Akan tetapi, inilah batas kemampuan yang dimiliki penulis selaku mahasiswa KKN Tematik 2021 dalam menjalankan program kerja guna ikut membantu dalam mengatasi permasalahan.

Kesimpulan

Penulis menyimpulkan bahwa kegiatan KKN pada tahun ini berbeda dengan tahun lalu dikarenakan situasi yang tidak mendukung dikala pandemi Covid-19. Untuk tahun ini dilakukan di lingkungan terdekat. Namun tidak mengubah semangat penulis dalam berkegiatan KKN dengan bekerja sama dengan mitra, penulis mendapatkan permasalahan masyarakat yang harus segera dicarikan solusi. Salah satunya yaitu permasalahan dalam hal kurangnya minat berolahraga di masa pandemi covid-19. Dengan diadakannya latihan tehnik dasar permainan sepak bola alhamdulillah kemampuan para pemain Seloto FC terdapat peningkatan.

Saran

Dari berbagai uraian saya mengharapkan dukungan dari semua kalangan civitas akademik maupun masyarakat agar dapat menumbuh kembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama dan orang banyak. Kemudian untuk club Seloto FC semoga bisa berlatih lebih giat lagi agar dapat menjadi club yang hebat dan dapat menghasilkan pemain profesional bahkan dapat menjadi pemain Tim Nasional.



Daftar Pustaka

LPPM, 2020. *Pedoman KKN Tematik Undikma Mataram*. Mataram: Undikma Mataram.
<https://sport.detik.com/sepakbola/liga-indonesia/d-4646976/5-teknik-dasar-sepak-bola-untuk-pemula-wajib-tahu>

<https://www.alodokter.com/jangan-dilarang-ini-manfaat-bermain-sepak-bola-bagi-anak>