



PELATIHAN TEKNIK SEPAK BOLA BAGI ANAK

Reza Zulfiandi

Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA

Abstrak

Olahraga sepakbola menjadi olahraga yang paling diminati oleh kebanyakan orang. Namun banyak penggemar olahraga sepakbola tidak memahami bagaimana Teknik permainan olahraga yang sesuai dengan aturan dan ketentuan yang berlaku. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pemahaman kepada warga desa Kalijaga Timur tentang bagaimana Teknik yang benar dalam permainan olahraga sepakbola.

Kata Kunci

Pelatihan olahraga,
Teknik sepak bola,

Pendahuluan

Desa Kalijaga Timur merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Pada masa dahulu Desa Kalijaga Timur merupakan salah satu Desa yang ada di Kalijaga yang sebelumnya di mekarkan menjadi 5 Desa, yaitu; Desa Kalijaga Induks, Desa Kalijaga Selatan, Desa Kalijaga Tengah, Desa Kalijaga Baru Dan Desa Kalijaga Timur pada Tahun 2004.

Di desa Kalijaga Timur terdiri dari berbagai Dusun Yaitu; Rahayu, Erot Daya, Erot Lauq, Dasan Re, Lendang Karang Bongkot Dan Lendang Karang Idik. Batasan wilayah di Desa Kalijaga Timur: Sebelah utara berbatasan dengan bagik nyaka, sebelah selatan berbatasan dengan lendang belo, sebelah barat berbatasan dengan Kalijaga Induk. sebelah timur berbatasan dengan Mamben.

KKN Tematik adalah program kuliah kerja nyata dengan fokus capaian pembelajaran yang spesifik yang memiliki relevansi dengan program pembangunan daerah atau pemerintah pusat, relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta visi, misi, renstra, kepakaran, dan ipteks yang dimiliki Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA). Model pelaksanaan KKN Tematik UNDIKMA tahun akademik 2021/2022 ini berbeda dengan tahun akademik sebelumnya, dengan pertimbangan kurikulum baru MBKM serta masa pandemi Covid-19, sehingga dibutuhkan penyesuaian model dan aplikasi di lapangan agar sesuai dengan petunjuk aturan dari Kemendikbud dengan mengedepankan protokol keselamatan dan kesehatan bagi dosen, mahasiswa, dan masyarakat.

Tema KKN Tematik UNDIKMA tahun ini adalah “KKN Tematik MBKM”. Tema KKN ini diwujudkan dengan menginisiasi dan mengembangkan produktivitas pengetahuan mahasiswa di bawah bimbingan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dalam bentuk penulisan karya ilmiah sesuai dengan program kerja produktif mahasiswa yang relevan dengan pencegahan di masa pandemi Covid-19. KKN dilaksanakan di lingkungan masyarakat, dengan menggunakan pendekatan kualitatif atau case study. Setiap mahasiswa memilih topik yang sesuai dengan fakta di lapangan untuk dikembangkan menjadi karya ilmiah. Tema Judul Laporan ini adalah Perencanaan Dan Pelaksanaan Program Latihan Cabang Olahraga Sepak Bola.



Lokasi kkn saya terletak di desa kalijaga timur, kec. Aikmel, Lombok Timur. Disini saya mengambil kkn model kolaborasi/kelompok, anggota saya berjumlah 8 orang (6 laki-laki 2 perempuan). Kami memiliki jurusan yang berbeda-beda yakni kedokteran hewan, kehutanan, bimbingan konseling, manajemen, kesehatan masyarakat 2 orang dan pendidikan olahraga 2 orang. Setiap orang membuat laporannya masing-masing atau individu. Berhubung saya jurusannya pendidikan olahraga jadi saya mengambil judul laporan Perencanaan dan Pelaksanaan Program Latihan dengan mengambil cabang olahraga sepak bola sebagai program yang akan saya laksanakan. Program saya di jalankan di club Kalijaga Timur, disini saya menjadi seorang asisten pelatih dari bapak Muhammad Rohiman (pelatih kepala club kalijaga timur).

1. Kurangnya tenaga pelatih atau asisten pelatih sehingga membuat pelatih kewalahan untuk melatih.
2. Kurangnya peralatan untuk latihan sehingga menghambat proses latihan
3. Kondisi lapangan yang kurang bagus atau banyak bebatuan sehingga membuat proses latihan tidak berjalan dengan baik.

Adapun solusi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

1. menjadi asisten pelatih untuk membantu melaksanakan kegiatan latihan sepak bola dan membantu menyusun program latihan sepak bola.
2. membuatkan peralatan-peralatan latihan atau menyumbangkan beberapa alat untuk latihan seperti kon, bola, karet ban buat melatih otot kaki dan lain sebagainya.
3. membantu bergotong-royong untuk memperbaiki kondisi lapangan dan membersihkan batu-batu maupun sampah yang ada dilapangan agar proses latihan berjalan dengan lancar, aman dan nyaman.

Metode Pengabdian

Program Latihan Sepak Bola

Kegiatan Pemanasan. Pemain mengolah bolanya masing - masing secara bebas dan kreatif. Setiap kali pelatih meniupkan peluit pemain melakukan berbagai gerakan samba (masing - masing 4 hitungan saja) lalu mengolah bolanya kembali. Dalam hal ini, pemain di bagi menjadi dua barisan di belakang kon yang sudah di persiapkan oleh pelatih, kemudian melakukan gerakan-gerakan pemanasan dalam sepak bola seperti joging pelann, lompat, zig zag, sprin pendek dan lain sebagainya.

Latihan Teknik. Bagi pemain menjadi 3 pemain tiap kelompok, 2 pemain bagian luar melemparkan bola kepada pemain yang berada di tengah, pemain yang berada di tengah secepatnya mengontrol bola dan mengumpan balik secara mendatar. Ganti posisi setiap 1 menit sehingga masing - masing pemain mendapatkan kesempatan berada di tengah. Sedikit tambah lebar jarak lempar untuk menambah tingkat kesulitan.

Pemain A melempar bola ke pemain B (1) lalu bergerak ke sisi kiri atau kanan (2). Pemain B mengontrol bola lalu mendribel bola. Saat lawan datang menghadang pemain B bisa melakukan umpan one-two dengan pemain A (3) atau mendribel bola melewati lawan



(4). Lakukan secara bergantian Latih pengertian taktis pemain untuk mengetahui kapan harus mendribel bola dan kapan harus mengumpankan bola.

pemain di bagi menjadi dua barisan kemudian pemain yang berada di depan menggiring bola melewati kon dengan cara ziq zaq sambil membawa bola sampai kon terakhir, setelah sampai kon terakhir pemain yang membawa bola tadi mengumpankan bola kepada teman yang berada di belakang barisannya tadi. Tujuan dari latihan ini adalah pemain bisa menguasai bola dan melewati lawannya.

Latihan Fisik

Latihan Fisik Dan Stamina Untuk Pemain Sepakbola

a. Latihan Untuk Kekuatan

Latihan kekuatan merupakan menu pokok atau salah satu bentuk latihan yang wajib dilakukan oleh pemain sepakbola. Karena pada dasarnya permainan ini sangat membutuhkan kekuatan fisik yang kuat dalam setiap pertandingan. Ada beberapa jenis latihan fisik yang bisa dilakukan untuk meningkatkan fisik dan stamina pemain sepakbola, diantaranya berikut ini:

– Push Up

Latihan fisik ini tentu sudah tidak asing lagi, karena jenis latihan ini sudah sering ada dan bukan hanya untuk pemain sepakbola saja, namun juga untuk jenis olahraga lainnya. Dan fungsi dari latihan ini adalah untuk mengutakan otot trisep dan juga otot bisep. Jadi lakukan latihan ini secara berulang-ulang sampai anda menemukan menu latihan yang pas untuk tubuh.

– Back Up

Tujuan dari latihan ini memiliki kesamaan dengan latihan push up yakni untuk melatih otot trisep dan juga bisep. Jadi dengan latihan ini Anda berpotensi untuk bisa memperkuat otot-otot tubuh.

– Squat Jump

Latihan ini dilakukan dengan membuka kaki lebar-lebar pada saat posisi berdiri dan tangan diletakan di belakang kepala. Lalu lakukan lompatan ke atas lalu turun sambil jongkok. Latihan ini memiliki tujuan yang jelas untuk memperkuat otot-otot pada bagian kaki dan juga paha.

b. Latihan Ketahanan Tubuh

Jenis latihan yang paling sering di gunakan untuk melatih daya tubuh adalah dengan bisa melakukan skipping, jogging, cutting, twisting dan juga quick starts. Dengan menu latihan seperti itu akan sangat bisa untuk membantu menambah daya tahan tubuh Anda ketika berada di atas lapangan dan bisa membuat penampilan menjadi lebih maksimal.

c. Melatih Kelenturan

Bergerak lincah di atas lapangan merupakan hal wajib bagi semua pemain sepakbola di semua posisi. Untuk itu Anda perlu melatih tubuh agar bisa menjadi lebih fleksibel agar mampu bergerak dengan lincah dan cepat saat bermain sepakbola. Dan jenis latihan yang cocok untuk bisa melatih kelenturan tubuh diantaranya dengan sikap lilin dan mencium lutut.



d. Latihan Kecepatan

Kecepatan dalam permainan sepakbola tentu sangat diperlukan. Karena dengan memiliki kecepatan yang bagus, bisa membuat pemain bergerak lebih bebas. Jenis latihan yang cocok untuk melatih kecepatan bisa dilakukan dengan sprint jarak pendek, lakukan latihan ini secara rutin agar kecepatan Anda semakin bisa bertambah.

Hasil dan Pembahasan

Anak-anak dapat mengenal lebih luas tentang sepak bola usia dini yang dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepakbola (SSB). SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini.

Dengan adanya Program Latihan yang baik akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak bola di club kalijaga Timur. tentang pola pembinaan sepak bola mulai dari sepak bola usia dini ataupun remaja.

Terbentuknya Atitude dalam hal pentingnya disiplin waktu, sportifitas dan kerjasama. Terbentuknya kekompakan dan solidaritas, saling mengormati antar pelatih dan pemain, menumbuhkan rasa sikap sopan santun Anak-anak terhadap orang yang lebih tua, mengetahui dan bisa mempraktekkan teknik teknik dasar dalam bermain sepak bola.

Dengan adanya Program latihan yang tersusun baik, maka dapat meningkatkan keterampilan dan Prestasi anak.

Kesimpulan

Dengan adanya Program latihan yang tersusun baik, maka dapat meningkatkan keterampilan dan Prestasi anak usia dini dan menumbuhkan semangat berlatih bagi anak-anak usia dini yang ingin menjadi pemain profesional. Maka tak heran jika tim nasional muda atau kelompok umur lebih banyak menuai kesuksesan dan berprestasi di ajang nasional dan Dengan adanya Program Latihan yang baik akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak bola usia dini di kalijaga timur.

Saran

Bagi Mahasiswa KKN

Memperoleh pemahaman dan penghayatan tentang proses pelatihan cabang olahraga sepak bola khususnya di kalijaga timur dan pemberdayaan masyarakatnya. Memperoleh pengalaman tentang cara berpikir dan bekerja secara interdisipliner, sehingga dapat memahami dan menghayati adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi masalah-masalah di masyarakat serta memahami akan perlunya kerjasama antar sektor.

Mempertajam daya nalar dalam penelaahan, perumusan dan pemecahan masalah pendidikan yang ada di masyarakat.. Memperoleh pengalaman dan keterampilan untuk merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program yang dilaksanakan. Memberikan



kesempatan kepada mahasiswa untuk dapat berperan sebagai fasilitator, motivator, dinamisator dan membantu pemikiran sebagai *problem solving*.

Bagi Pelatih

Dengan adanya program Latihan ini memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak bola di kalijaga timur. Program Latihan yang baik akan mengakomodir tentang pola pembinaan sepakbola nasional mulai dari sepak bola usia dini dan remaja)

Daftar Pustaka

- Ditjen Dikti. (2020) Buku Panduan Merdeka - Belajar Kampus Merdeka. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI
- DP2M Dikti. (2013). *Panduan & Format Usulan Hibah KKN- PPM*. Jakarta: Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Dirjen Pendidikan Tinggi.
- LPPM. (2019). *Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram*. Mataram: IKIP Mataram.
- LPPM UNY. (2013). *Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.
- Rizka, M. A., et al. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik
- Sucipto. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud
- “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi.