



## **MENINGKATKAN KEMAMPUAN SEPAK BOLA ANAK DI SSB ANGKASA SUELA**

**Yogi Putra Dinata**

Pendidikan Olahraga, FIKKM, UNDIKMA

### **Abstrak (Indonesia)**

SSB Angkasa Suela adalah sekolah sepak bola yang berdiri sejak tahun 1970 di desa Suela. SSB Angkasa Suela masih terus membina anak muda untuk bermain sepak bola dengan beberapa kategori usia yaitu U19, U17, U15 sampai yang termuda U12. Pola pembinaan dengan sistem terprogram dari usia U-8 sampai senior, dengan pola pembinaan ini club SSB sangat mudah nanti menemukan anak-anak yang sangat berbakat sehingga bisa membawa nama Desa Suela disegani dengan keahlian dalam bidang sepak bola, untuk gelar yang di peroleh pun sangat banyak dari tahun 70an sampai sekarang.

### **Kata Kunci**

Sepakbola, ssb angkasa.

### **Pendahuluan**

SSB Angkasa Suela adalah sekolah sepak bola yang berdiri sejak tahun 1970 di desa Suela, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur. Lembaga ini berdiri untuk membina anak muda khususnya di desa Suela dalam hal olahraga permainan sepak bola. Sekolah sepak bola ini sudah mengukir beberapa prestasi seperti menjadi juara pertama pada U15 Glory Cup tingkat kabupaten tahun 2014, juara kedua U12 Askab Lombok Timur tahun 2020, dan mengirim salah satu peserta didik untuk seleksi TIMNAS U17 tingkat BALINUSRA tahun 2020.

Selain itu, SSB Angkasa Suela juga mencetak banyak pemain muda yang dapat dimanfaatkan Tim Sekolah untuk mengikuti kompetisi sepak bola antar siswa seperti O2Sn dan Liga Pendidikan. Selain tim dari sekolah, para pemain muda SSB Angkasa Suela ini juga banyak dipanggil atau lolos seleksi untuk membela tim dari kabupaten untuk mengikuti Porprov, Liga Nusantara, Piala Soeratin, Liga 3 dan lain – lain.

Pada tahun ini SSB Angkasa Suela masih terus membina anak muda untuk bermain sepak bola dengan beberapa kategori usia yaitu U19, U17, U15 sampai yang termuda U12. Mahasiswa KKN-T tahun ini diberikan kepercayaan untuk bergabung dalam pembinaan peserta didik U15 kebawah.

Dengan jumlah peserta didik yang cukup banyak menjadi kelebihan tersendiri bagi SSB Angkasa Suela karena pada saat latihan kita dapat memberikan variasi yang cukup beragam untuk menunjang kelengkapan materi latihan. Selain itu beberapa peserta didik juga sudah memiliki bakat alami dalam bermain sepak bola.

Kelebihan lain yang dimiliki SSB Angkasa Suela adalah manajemen organisasi yang baik sehingga alur pendaftaran dan pendataan peserta didik teratur. Koordinasi dengan pemerintah desa setempat yang baik juga sangat membantu proses pertumbuhan SSB Angkasa Suela ini.



Sebagai salah satu lembaga kependidikan yang berdiri di lingkungan masyarakat berkembang, tentu akan ada permasalahan tersendiri yang dihadapi selama berdirinya SSB Angkasa Suela ini, selama kurang lebih delapan minggu penulis melakukan kegiatan disini ada banyak sekali permasalahan yang dapat dibagi menjadi permasalahan eksternal dan internal. Beberapa permasalahan eksternal yang kami temui seperti masih adanya beberapa pihak yang belum memberikan kepercayaan penuh kepada lembaga terkait pola latihan yang diberikan kepada peserta didik, masih belum ada lapangan sepak bola yang cukup luas untuk latihan sehari-hari karena di desa Suela sendiri lapangan umum belum bisa beroperasi dengan semestinya pasca gempa tahun 2018 sehingga kami hanya memanfaatkan lahan yang ada dan terbatas untuk latihan.

Namun dalam program KKN-T kali ini kami akan lebih terfokus pada permasalahan intern yang ada untuk mengembangkan kualitas latihan dengan segala keterbatasan yang ada. Adapun beberapa masalah intern yang kami hadapi selama delapan minggu ini yaitu kurangnya alat peraga untuk latihan, peserta didik yang masih sering terlambat pada saat latihan atau kurang disiplin, keseriusan dalam latihan terbilang masih rendah dikarenakan usia anak masih sering bercanda dengan teman sebaya, sehingga tumbuh masalah baru yang berpengaruh pada perkembangan peserta didik seperti teknik dasar yang tidak terlatih secara maksimal, dan ketahanan fisik masih kurang baik.

Berdasarkan beberapa permasalahan di atas kami mencoba mengonversi masalah intern agar dapat diberikan satu solusi yang dapat menunjang aktivitas latihan agar berjalan lebih baik dari sebelumnya. Kedisiplinan peserta didik dalam latihan menjadi tolak ukur yang paling utama dalam pertimbangan kami karena akan mempengaruhi kematangan mental, fisik, dan teknik dalam bermain sepak bola.

Adapun solusi atau program untuk peserta didik yaitu memberikan penghargaan siswa terbaik di setiap akhir bulan sehingga memicu perbedaan sikap dalam latihan sehari-hari. Penghargaan siswa terbaik ini diberikan kepada 3 siswa terbaik dengan beberapa kategori penilaian yang langsung dinilai oleh tenaga kepelatihan SSB Angkasa Suela yaitu :

1. Kehadiran, kategori ini dinilai dari ketepatan waktu dalam latihan yang dilaksanakan 4 kali dalam satu minggu, yakni hari senin, rabu, jumat dan minggu. Poin yang diberikan kepada setiap peserta didik maksimal 40 dari 100 poin.
2. Keseriusan, kategori ini dinilai pada saat latihan sedang berlangsung, peserta didik harus memperlihatkan sikap yang lebih serius atau tidak banyak bercanda pada saat latihan untuk mendapatkan poin. Poin yang diberikan kepada setiap peserta didik maksimal 40 dari 100 poin.
3. Perkembangan, kategori ini dinilai pada setiap pertemuan, terutama pada saat game di setiap hari minggu dan laga uji coba dengan sekolah sepak bola yang lain. Poin yang diberikan kepada setiap peserta didik maksimal 20 dari 100 poin.

Penghargaan diberikan kepada siswa terbaik yang memperoleh poin tertinggi dari penjumlahan semua kategori penilaian, adapun penghargaan yang didapat berupa piagam penghargaan dan sepatu sepak bola untuk setiap siswa terbaik.



Pengadaan sepatu dan piagam tentunya membutuhkan dana, langkah – langkah yang kami lakukan sejauh ini yaitu meminta bantuan kepada donator yang ada di desa Suela dengan surat permohonan dana resmi dari SSB Angkasa Suela. Selain itu mahasiswa KKN-T juga turut berpartisipasi dalam memberikan dana bantuan seadanya menutupi jika dana yang terkumpul masih kurang.

## **Metode Pengabdian**

### **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 berat 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. Deskripsi isi metode pengabdian ini meliputi metode yang digunakan, lokasi kegiatan, instrumen, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data. Alur pengabdian sebaiknya disajikan di bagian ini dilengkapi dengan keterangan gambar. Keterangan gambar diletakkan menjadi bagian dari judul gambar (*figure caption*) bukan menjadi bagian dari gambar. Metode-metode yang digunakan dalam penyelesaian pengabdian dituliskan di bagian ini.

#### **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 kram pada saat akan melakukan kegiatan olahraga lain. Cara melakukan gerakan ini yaitu :

- 1) Menekuk tangan kanan menyamping 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 dengan 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) Pertama 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.

### **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 : Untuk melatih kelincahan dalam mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Lama : 10 menit

Cara melakukan :

- 1) Bentuklah sebuah barisan dibelakang garis start dengan dalam posisi siap.
- 2) Ketika suara pluit berbunyi, larilah dengan cepat dan perhatikan arah belokan – belokan.
- 3) 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 :

- 1) Bentuklah barisan dibelakang garis start sambil menunggu suara pluit.
- 2) Ketika ada suara pluit, larilah menuju garis finish sambil mengambil kun yang disediakan.
- 3) Setelah itu larilah ke garis start, lalu mengelilingi barisan dan kembali ke garis finish dan menaruh kembali kun itu.
- 4) Kemudian berlari ke arah garis start dan mengambil barisan paling belakang.



- 5) Setelah pemain pertama sampai di belakang, pemain kedua langsung berlari ke arah garis finish untuk mengambil koin itu lagi.
  - 6) 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 :

      - 1) Badan dalam keadaan siap, kedua tangan diangkat ke atas, jari-jari dibuka.
      - 2) Mulailah dengan menggerakkan badan ke belakang dengan satu tangan memegang pinggang dan satunya lagi ke arah belakang.
      - 3) Setelah tangan yang satu hampir menyentuh tanah, lepaskan pinggang, dan letakkan kedua tangan di tanah. Usahakan badan membentuk setengah lingkaran.
      - 4) Lakukan secara bergantian.
    - b. Latihan Mencium Lutut Dalam Keadaan Duduk

Tujuan : melatih kelenturan otot punggung  
Lama : 10 menit  
Cara melakukan :

      - 1) Duduk terlunjur, kedua kaki rapat, badan tegak dan pandangan ke depan.
      - 2) Setelah itu, badan dibungkukkan perlahan-lahan sampai usahakan mencium lutut.
      - 3) 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 :

      - 1) Mula-mula tidur terlungkup, kedua kaki dirapatkan lurus di belakang, ujung kaki bertumpu pada lantai.
      - 2) Kedua telapak tangan disamping dada, jari-jari tangan menunjuk ke depan dan kedua siku ditekuk.
      - 3) Kemudian angkatlah badan ke atas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan satu garis lurus.
      - 4) Lalu badan diturunkan kembali, dengan membungkukkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.
      - 5) Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang secara bergantian.
    - b. Sit Up

Tujuan : menguatkan otot perut  
Lama : 10 menit  
Cara melakukan :



- 1) Mula-mula tidur terlentang, kedua lutut ditekuk-tekuk, dan kedua tangan ditekukkan di belakang kepala.
- 2) Kemudian badan diangkat ke atas, hingga dalam posisi duduk, kedua tangan tetap berada di belakang kepala.
- 3) 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 :
    - 1) Berbaris di belakang garis start dalam keadaan siap
    - 2) Ketika mendengar suara pluit, seorang atlet berlari secepat-cepatnya sejauh 100 meter menuju garis finish

#### **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 :

1. Petama-tama kaki diluruskan, telapak kaki tangan dibuka dan diletakkan di depan dada.
2. Kemudian tarik nafas dari hidung dan buang dari mulut.
3. Lakukan berulang – ulang.

#### **Hasil dan Pembahasan**

Dari hasil penulis sebagai mahasiswa yang melaksanakan kegiatan KKN-T di club sepak bola yang berada di Desa Suela Kecamatan Suela Kabupaten Lombok Timur yang bernama SSB Angkasa Suela, hasil penelitian bahwa manajemen pada club sangat berjalan dengan baik dan terpengurus dari segi tempat latihan dan sarana prasarana yang cukup baik. Pola pembinaan dengan sistem terprogram dari usia U-8 sampai senior, dengan pola pembinaan ini club SSB sangat mudah nanti menemukan anak-anak yang sangat berbakat sehingga bisa membawa nama Desa Suela di takuti dengan keahlian dalam bidang sepak bola, untuk gelar yang di peroleh pun sangat banyak dari tahun 70an sampai sekarang.

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 Suela.

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 mitra pelatih dan staf dari SSB Angkasa Suela 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 Angkasa Suela sasaran dan mitra KKN, khususnya di club bola yang berasal Suela, Kecamatan Suela, Kabupaten Lombok Timur.
2. Program KKN di club SSB Angkasa Suela 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 civitas akademik maupun masyarakat agar dapat menumbuh kembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama dan orang banyak yang mendampak positif bagi lingkungan Desa Suela. Mengingat kesadaran masyarakat yang masih rendah maka kita selaku civitas akademik maupun aparat lingkungan yang lain bisa meningkatkan kesadaran masyarakat melalui gebrakan kegiatan yang bisa dicontohkan oleh masyarakat sekitar.

### **Daftar Pustaka**

- 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