



## **Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Peman Sepak Bola Seriwe**

**Uswatun Hasanah**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Email: [hasanahuw@gmail.com](mailto:hasanahuw@gmail.com)

### **Abstrak (Indonesia)**

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada pemain sepak bola Desa Seriwe untuk meningkatkan kondisi fisiknya. Dalam pelaksanaan Program peningkatan kondisi fisik pemain sepak bola Desa Seriwe, peserta KKN Tematik MBKM Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan 2022 melakukan kegiatan berikut: (1) Penerimaan serta pengenalan peserta KKN kepada Mitra KKN; (2) Mengumpulkan dan evaluasi data penjarangan data anak yang mengikuti sepak bola; (3) Melakukan koordinasi dengan Mitra KKN dan Pihak Sekolah terkait pelaksanaan program; dan (4) Melaksanakan kegiatan program bersama Mitra KKN. Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para pemain sangat cepat sekali lelah saat melakukan ujicoba atau game. Para pemain kuat saat sedang membawa bola ke arah menyerang, akan tetapi tidak ketika bola direbut bolanya langsung lemes dan tidak kuat untuk merebut bola kembali. Begitupula pada saat menggiring bola sangat lincah namun ketika di akhir untk eksekusi menendang bola tidak ada power atau tenaga karena tenaga sudah habis. Dan sekarang setelah para pemain di kasi latihan fisik mulai meningkat akan dimilikinya stamina. Para peman menjadi lebih kuat, lebih lugas, dan lebih ekstra tenaga.

### **Kata Kunci**

Latihan, kondisi fisik, sepak bola.

### **Pendahuluan**

Seriwe adalah salah satu klub sepakbola lokal yang berasal dari Desa seriwe, Kecamatan jerowaru, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat yang berdiri pada tanggal 13 juni 2021. Pada saat itu, awal mula klub seriwe fc ini terbentuk karena anak-anak seriwe sering bermain sepakbola pada waktu sore menjelang magrib. Dimana para anak-anak masih bermain tanpa meggunakan sepatu bola. Sehingga salah satu pemuda saat itu atas nama ari berinisiatif untuk mendirikan sebuah klub sepakbola di Desa seriwe, karena pemuda ini melihat anak – anak itu memiliki kemampuan atau teknik bermain bola yang bagus, akhirnya dia mengajak anak – anak untuk sepakat mendirikan sebuah klub sepakbola yang akan siap belatih untuk mengasah kemampuan atau skill sehingga lebih baik serta megikuti ajang turnamen yang di adakan di sekitar Lombok timur.

Setelah resminya terbentuk Seriwe fc mereka mulai rutin melakukan latihan. Untuk latihan perdana mereka melakukan latihan secara bersama sama tanpa ada pelatih terlebih dahulu. Namun dari kesepakatan para anak-anak mereka sepakat menunjuk ari sebagai pemimpin saat latihan karena memiliki kemampuan bermain lebih baik dari rekan – rekan yang lainnya. Untuk jadwal latihan awalnya mereka sepakat melakukan latihan setiap sore yang bertempat di lapangan umum Desa seriwe. Lapangan seriwe sendiri pertama kali berada di sebelah barat SDN DAN SMP satu atap Seriwe. Seriwe fc akhirnya membuat jadwal



latihan 1 kali seminggu yang di lakukan pada hari Sabtu. Setelah rutin melakukan latihan seriwe fc pun megikuti berbagai turnamen yang ada di Lombok timur.

Saat saya mulai KKN, hal yang saya amati terlebih dahulu adalah para pemain, Dan kebetulan pada saat melakukan ujicoba latihan saya memperhatikan para pemain kelemahan diantaranya yaitu kurangnya daya tahan fisik, mereka cepet sekali kelelahan sehingga pada saat bermain tidak menjadi optimal. Karena bagaimanapun teknik bermain bagus kalau tidak di dukung dengan stamina yang baik maka tidak akan sempurna. Sehingga saya berani untuk memprogramkan KKN TEMATIK untuk daya tahan fisik para pemain di klub seriwe fc.

### **Metode Pengabdian**

Daya tahan jantung dan darah (kardiovaskular) bisa dilatih dengan melakukan jogging serta gerakan-gerakan lain yang dominan memiliki nilai aerobik. Biasakanlah diri kamu untuk bisa melakukan jogging sekitar 40 sampai 60 menit dengan berbagai macam variasi kecepatan yang bisa dikombinasikan. Latihan ini tentu saja bertujuan untuk dapat menambah daya tahan otot tubuh kamu dan daya tahan kardiovaskular. Maksudnya, kamu dituntut untuk bergerak dan lari dalam durasi waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tindak lanjut dari latihan ini adalah dengan menambah kecepatan, intensitas dan kualitas gerak, agar bisa berpengaruh dalam kekuatan stamina kamu di lapangan. Sampai akhirnya kamu mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, stabil, dan konsisten.

Selain keterampilan, daya tahan atau *endurance* kecepatan adalah salah satu hal penting dalam sepakbola. Sebab dalam sepakbola, pemain dituntut aktif bergerak serta mempunyai fisik yang prima. Kamu akan kesulitan untuk mengembangkan keterampilan sepakbola jika kamu tidak memiliki ketahanan kecepatan yang tinggi. Berikut adalah panduan tentang cara untuk melatih daya tahan kecepatan dalam bermain sepakbola.

#### **1. Lakukan pemanasan secara dinamis sebelum latihan**

Ini adalah metode terbaik untuk mempersiapkan tubuh kamu. Pemanasan dinamis harus menggabungkan kecepatan dan gerakan dengan pemain lain. Perhatikan juga bahwa jogging ringan sebelum melakukan peregangan (10 – 15 menit) sangat berbahaya bagi kecepatan dan kekuatanmu. Hal ini juga dapat menyebabkan kamu cidera. Sebaliknya, cobalah lakukan pemanasan dinamis setelah jogging untuk meningkatkan suhu tubuh kamu serta memperlancar aliran darah. Karena aliran darah yang lebih baik akan memberikan lebih banyak oksigen. Pemanasan dinamis adalah serangkaian gerakan dari *skipping*, *twisting*, *quick starts*, *cutting* dan sebagainya. Latihan – latihan ini akan memberikan kamu daya tahan yang lebih baik.

#### **2. Lakukan jogging santai dan secara terus menerus untuk daya tahan**

Jogging dalam waktu 5 – 10 menit sangat baik untuk menunjang latihan. Namun, perlu diketahui bahwa itu tidak akan meningkatkan kemampuan aerobik kamu. Sebaliknya, sebagai pemain sepakbola tingkatkan kemampuan aerobikmu dengan latihan lari interval. Kamu harus bergantian berlari dalam set pendek maupun intens dengan berlari atau *jogging* sehingga otot kamu tidak akan mengalami banyak setres.



### 3. Lakukan latihan kecepatan dan berlari dalam latihan yang berbeda

Berlatihlah sebanyak yang kamu bisa. Gunakan relay dan balapan dengan pemain lain untuk membuat diri kamu dan pemain lain terpacu dan lebih kompetitif. Gunakan bola dalam melaksanakan latihan ini. Manfaatkan juga lebar lapangan untuk melakukan latihan ini.

### 4. Perhatikan waktu istirahat

Kamu harus paham kapan waktu yang tepat untuk istirahat dan pemulihan. Jika kamu terlalu banyak latihan atau *overtraining*, hal itu akan mengganggu jadwal latihanmu.

### 5. Lakukan uraian latihan yang tepat

Urutan yang tidak tepat dalam latihan dapat mengurangi efektivitas pelatihan itu sendiri, meningkatkan resiko cedera, dan mengganggu peningkatan keterampilan kamu. Mulalah pelatihan dengan pemanasan dinamis sebelum melanjutkan sesi koordinasi dan kelincahan.

### 6. Atur waktu minum yang tepat

Cara kamu minum dan apa yang kamu minum sebelum dan sesudah pertandingan bisa mempengaruhi daya tahan kamu. Pastikan bahwa kamu minum dengan ukuran yang pas sebelum pertandingan. Interval yang tepat adalah 15 sampai 20 menit selama pelatihan untuk waktu hidrasi selanjutnya. Menjaga diri terhidrasi akan mengurangi kram, dan akan mempersiapkan tubuh kamu untuk hari pelatihan berikutnya. Kamu bisa mempertahankan kebiasaan ini untuk musim yang lebih ketat dan lama.

## Hasil dan Pembahasan

Adapun kegiatan Kuliah Kerja Nyata Tematik MBKM Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan (Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Peman Sepak Bola Serawe di Desa Serawe, Lotim) Tahun 2022 dilaksanakan dengan Rencana Kerja seperti pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

NO	HARI	TANGGAL	PUKUL	KEGIATAN	KETERANGAN
1	Senin	03/10/22	08:00- selase	Penyerahan ke mitra KKN-T	Kantor Desa Serawe
2	Selasa	04/10/22	09:00- selase	Rapat persiapan KKN-T	Posko
3	Rabu	05/10/22	09:00- selase	Pembagian jadwal piket (kantor desa, masak dan bersih-bersih)	Posko
4	Kamis	06/10/22	08:00- selase	-	Kantor desa
5	Jum'at	07/10/22	08:00- selase	Kerja bakti di kanto desa	Kanto desa
6	Sabtu	08/10/22	10:00- selase	Perencanaan proker	Posko
7	Minggu	09/10/22	16:00-	Perkenalan ke pemain	Lapangan serawe



8	Senin	10/10/22	08:00- selase	tentang program KKN sekaligus latihan biasa Piket kantor desa	Kantor desa
9	Selasa	11/10/22	16:00- selase	Silaturahmi ke kadus seriwe	Rumah kadus seriwe
10	Rabu	12/10/22	16:00- selase	Silaturahmi ke kadus Temodo	Rumah kadus temodo
11	Kamis	13/10/22	08:00- selase		
12	Jum'at	14/10/22	08:00- selase	Piket bersama di kantor desa	Kantor desa
13	Sabtu	15/10/22	10:00- selase	Silaturahmi ke kadus semerang	Rumah kadus semerang
14	Minggu	16/10/22	16:00- selase	Mengamati kelemahan pemain pada klub seriwe fc	Lapangan seriwe
15	Senin	17/10/22	08:00:10:0 0	Piket kantor desa	Kantor desa
			10:00- selase	Membantu kegiatan posyandu di dusun semerang	Dusun semerang
16	Selasa	18/10/22	09:00- selase	Membantu kegiatan posyandu di dusun temodo dan temodo2	Kantor desa
17	Rabu	19/10/22	10:00- selase	Membantu kegiatan posyandu di dusun lendang pelisak dan dusun kalianan	Dusun lendang pelisak dan dusun kalianan
18	Kamis	20/10/22	08:00- selase		
19	Jum'at	21/10/22	08:00- selase	Piket bersama di kantor desa	Kantor desa
20	Sabtu	22/10/22	16:00- selase	Penanaman bunga kertas part 1	Gapura desa seriwe
21	Minggu	23/10/22	16:00- selase	Memberitahu hasil pengamatan kelemahan tim pada pemain sekaligus latihan biasa	Lapangan seriwe
22	Senin	24/10/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
			12:00- selase	Hadiri undangan maulid	Batukliang utara
23	Selasa	25/10/22	16:00- selase	Kegiatan pembersihan di dusun ujung baru	Dusun ujung baru
24	Rabu	26/10/22	08:00- selase	Berkunjung ke polsek jerowaru dan desa pandan wangi	Menemani salah satu staff desa mengerjakan tugas



**Artikel Pengabdian Mahasiswa**  
**Program KKN Tematik**  
**Universitas Pendidikan Mandalika 2022**

**Tema:**  
**“KKN Tematik**  
**MBKM Berbasis Pendidikan**  
**& Pemberdayaan”**

---

25	kamis	27/10/22	08:00- selase		Kantor desa
26	Jum'at	28/10/22	09:00- selase	Melaksanakan pembersihan di masjid dusun temodo	Masjid dusun temodo
27	Sabtu	29/10/22	16:00- selase	Memantapkan latihan teknik dasar sepak bola seperti passing	Lapangan seriwe
28	Minggu	30/10/22			
29	Senin	31/10/22	08:00-slse	Piket kantor desa	Kantor desa
			16:00- selase	Bersih-bersih di lahan PAUD dusun temodo	Dusun temodo
30	Selasa	01/11/22	09:00- selase	Lanjutan bersih-bersih di masjid dusun temodo	Dusun temodo
31	Rabu	02/11/22	11:00-slse 16:00-slse	Kinjungan DPL Pembersihan di masjid dusun semerang	POSKO Dusun semerang
32	Kamis	03/11/22	08:00- selase 16:00- selase	Lanjutan penanaman bunga kertas di tepi jalan desa seriwe	Lokasi penanaman
33	Jum'at	04/11/22	09:00- selase 12:00- selase	Kerja bakti di kantor desa Kunjungan LPPM	Kantor desa Posko
34	Sabtu	05/11/22	17:00- selase	Membantu warga memasukkan rumput laut kering kedalam karung	Tepi pantai belakang posko
35	Minggu	06/11/22	16:00- selase	Memantapkan latihan teknik dasar permainan sepak bola seperti dribbling	Lapangan seriwe
36	Senin	07/11/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor drsa
37	Selasa	08/11/22	09:00- selase	Silaturahmi ke PAUD SAYANG ANAK	PAUD AL-NURIA
38	Rabu	09/11/22	07:00- selase 16:00- selase 19:00- selase	Senam anak-anak Kegiatan pembersihan di musholla ujung baru Pembacaan surat yasin dan zikir untuk alm. Mertua sekdes	PAUD AL-NURIA Dusun ujung baru Rumah duka
39	Kamis	10/11/22	10:00- selase	Hadiri acara pemakaman alm. Mertua sekdes	Pemakaman umum dusun seriwe
40	Jum'at	11/11/22	08:00- selase	Piket bersama di kantor desa	Kantor desa

---

*Nama, Bulan, Tahun*



**Artikel Pengabdian Mahasiswa**  
**Program KKN Tematik**  
**Universitas Pendidikan Mandalika 2022**

**Tema:**  
**“KKN Tematik**  
**MBKM Berbasis Pendidikan**  
**& Pemberdayaan”**

---

41	Sabtu	12/11/22	16:00- selase	Memantapkan latihan teknik dasar permainan sepak bola seperti shooting	
42	Minggu	13/11/22			
43	Senin	14/11/22	08:00-slse	Piket kantor desa	Kantor desa
44	Selasa	15/11/22			
45	Rabu	16/11/22			
46	Kamis	17/11/22	08:00- selase		
47	Jum'at	18/11/22	08:00- selase	Piket bersama	Kantor desa
48	Sabtu	19/11/22	16:00- selase	Uji coba	Lapangan seriwe
49	Minggu	20/11/22			
50	Senin	21/11/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
51	Selasa	22/11/22			
52	Rabu	23/11/22	09:00- selase	Persiapan lahan apotek hidup	Dusun seriwe
53	Kamis	24/11/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
54	Jum'at	25/11/22	08:00- selase	Piket bersama di kantor desa	Kantor desa
55	Sabtu	26/11/22	16:00- selase	Latihan otot tungkai	Lapangan seriwe
56	Minggu	27/11/22	09:00- selase	Pendistribusian bibit untuk penghijauan	Dusun Temodo
57	Senin	28/11/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
58	Selasa	29/11/22	07:00- selase		
59	Rabu	30/11/22	07:00- selase	Senam anak-anak	PAUD AL-NURIA
			09:00- selase	Penghijauan di dusun ujung baru	Dusun Ujung Baru
			13:00- selase	Membantu warga mengikat rumput laut	Tepi Pantai Seriwe
60	Kamis	01/12/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
61	Jum'at	02/12/22	16:00- selase	Penghijauan part 2 di dusun ujung baru	Dusun Ujung Baru
62	Sabtu	03/12/22	07:00- selase		
			10:00- selase	Pendistribusian bibit penghijauan ke dusun temodo	Lokasi pembibitan

---



**Artikel Pengabdian Mahasiswa**  
**Program KKN Tematik**  
**Universitas Pendidikan Mandalika 2022**

**Tema:**  
**“KKN Tematik**  
**MBKM Berbasis Pendidikan**  
**& Pemberdayaan”**

---

			16:00- selase	Penanaman/penghijauan di dusun temodo	Dusun Temodo
63	Minggu	04/12/22	16:00- selase	Latihan kecepatan	Lapangan seriwe
64	Senin	05/12/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
65	Selasa	06/12/22	09:00- selase	Ditribusi bibit ke dusun Lendang Pelisak	Dusun Lendang Pelisak
66	Rabu	07/12/22	15:00- selase	Distribusi bibit ke kebun pak kades	Toyang
67	Kamis	08/12/22	09:00- selase	Penanaman di dusun lendang pelisak	Dusun lendang pelisak
			15:00- selase	Penanaman di dusun kalianan	Dusun kalianan
68	Jum'at	09/12/22	08:00- selase	Piket bersama di kantor desa	Kantor desa
69	Sabtu	10/12/22	16:00- selase	Latihan biasa sekaligus penyampaian terimakasih kepada semua pemain atas kesediaan dan kerja samanya selama KKN	Lapangan seriwe
70	Minggu	11/12/22	08:00- selase	Refreshing ke pantai pink bersama kadus temodo2 dan keluarga	Pantai pink
71	Senin	12/12/22	08:00- selase	Piket kantor desa	Kantor desa
72	Selasa	13/12/22	16:00- selase	Persiapan untuk turnamen	Lapangan seriwe
73	Rabu	14/12/22	16:00- selase	Pembuatan gawang	Lapangan seriwe
74	Kamis	15/12/22	16:00- selase	Perlombaan di mulain	Lapangan seriwe
75	Jum'at	16/12/22	16:00- selase	Pinal perebutan juara 1,2 dan 3 sekaligus pembagian hadiah	Lapangan seriwe
76	Sabtu	17/12/22			
78	Minggu	18/12/22	15.00- selase	Penanaman bibit kayu mahoni,jati putih di SDN2 seriwe	SDN2 seriwe
79	senin	19/12/22	08:00- selese	Piket kantor desa	Kantor desa seriwe
80	selasa	20/12/22	08:00	Meminta tanda tangan lembar pengesahan laporan di kantor desa	Kantor desa seriwe
81	Rabo	21/12/22			

---



---

82	Kamis	22/12/22	01:00- selese	Penarikan mahasiswa KKN	Kantor desa seriwe
----	-------	----------	------------------	----------------------------	--------------------

---



**Gambar 1. Aktivitas pemanasan latihan sepak bola**



**Gambar 2. Kegiatan sebelum melakukan latihan kondisi fisik**



**Gambar 3. Evaluasi setelah melakukan latihan kondisi fisik**

Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan. Yang dimana pada awalnya para pemain sangat cepat sekali lelah saat melakukan ujicoba atau game. Para pemain kuat saat sedang membawa bola ke arah menyerang, akan tetapi tidak ketika bola direbut bolanya langsung lemes dan tidak kuat untuk merebut bola kembali. Begitupula pada saat menggiring bola sangat lincah namun ketika di akhir untk eksekusi menendang bola tidak ada power atau tenaga karena tenaga sudah habis. Dan sekarang setelah para pemain di kasi latihan fisik mulai meningkat akan dimilikinya stamina. Para peman menjadi lebih kuat, lebih lugas, dan lebih ekstra tenaga. Sehingga pada saat penguasaan bola sampai posisi shooting bola sudah ada perkembangan dan perubahan. Begitu pula saat posisi menyerang ke bertahan para peman sudah kuat dan strong saat merrebut bola.

Maka hasil dari latihan yang diberikan kepada para peman PS Lingsar bermanfaat karena ada perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para peman sudah lebih senang bermain dan bisa optimal karena sudah didukung dengan kemampuan fisik yang lebih prima untuk bermain selama 2 x 45 menit. Dan permainan juga menjadi lebih menarik saat di tonton.

## **Kesimpulan**



Pada Kegiatan KKN Universitas Pendidikan Mandalika di Desa Seriwe, Kabupaten Lombok Timur, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Daya tahan adalah salah satu hal penting dalam sepakbola. Sebab dalam sepakbola, pemain dituntut aktif bergerak serta mempunyai fisik yang prima; (2) Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*); (3) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempeertahankan keseimbangannya; (4) Kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan; dan (5) Program latihan fleksibilitas yang dapat kamu terapkan adalah dengan melakukan peregangan dengan benar. Diantaranya adalah dengan mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

### **Saran**

Bermain sepakbola juga menuntut kemampuan otak yang prima. Untuk dapat bermain sepakbola kita harus banyak berlatih dan memupuk kerja sama yang ulet karena dalam permainan ini sangat diperlukan kebersamaan dan keuletan dalam bermain demi terciptanya dinamika kebersamaan untuk mencapai kemenangan.

### **Daftar Pustaka**

- Kusno., Suarti, N. K. A., Sukri, A., Rizka, M. A., Permana, D., & Cahyadi, L. A. (2022). *Buku panduan program KKN Tematik Merdeka Belajar-Kampus Merdeka berbasis pendidikan dan pemberdayaan tahun 2022*. LPPM, Universitas Pendidikan Mandalika.
- Rizka, M. A. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*