



PENTINGNYA COOLING DOWN PADA SESI LATIHAN BAGEK REBAK FC

ARYA SIDIK RENJANI (NIM. 19091050)

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Latihan dilaksanakan langsung bersama bapak Kepala Desa, Dusun bagek Rebak memiliki Club sepak bola yakni Bagek Rebak FC. Jadi pada tanggal 16 sampai dengan tanggal 20 Oktober 2022, saya berinisiatif untuk menggali informasi langsung ke ketua remaja selaku pelatih beserta jajaran pengurus terkait Club sepak bola tersebut. Bahwa Dusun Bagek Rebak memiliki pemain sepak bola yang bisa dikatakan cukup berbakat. Bagek Rebak FC terbentuk pada tanggal 20 Oktober 2021. Tujuan kegiatan KKN ini adalah untuk memberikan arahan pentingnya cooling down pada sesi Latihan pada club sepak bola.. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan cara pendataan, dan eksperimen Latihan yang sudah ditentukan. Lokasi kegiatan adalah di desa Sengkerang dan dilaksanakan pada waktu KKN yaitu bulan Oktober-Desember 2022. Hasil Terlaksananya Program kegiatan latihan pencak silat yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik pencak silat pada kelompok anak-anak ekstrakurikuler di desa sengkerang diharapkan dapat terus berjalan, karena kegiatan ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan.

Kata Kunci

Latihan Cooling down.
Sepak bola

Pendahuluan

Desa Sengkerang adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Praya Timur kabupaten Lombok Tengah, Provinsi NTB, dengan tipologi kepulauan, suhu rata-rata 25 derajat C s/d 30 derajat C, jumlah bulan hujan antara 3 sampai 4 bulan dari 12 dengan curah hujan rata-rata +-1100 mm,tinggi tempat 10-30 MDL, dengan bentang wilayahnya yang datar dan bergelombang, warna tanahnya hitam dan bertekstur debu.Luas Desa Sengkerang904.024 Ha.Desada ini dipimpin oleh Lalu Awaludin sebagai Kepala Desa Sengkerang periode 2018 – 2024. Di Desa Sengkerang terdapat 2 kantor Desa Yakni Kantor desa Sengkerang Induk dan Kantor Desa Persiapan Embung Puntik.

Adapun Jumlah Dusun di Desa Sengkerang terdapat 20 Dusun. Desa ini sebagian besar penduduknya bersuku sasak.Ketika kami melaksanakan observasi ke setiap kepala dusun di Sengkerang, sebagian besar Pekerjaan masyarakat desa ialah Petani Tembakau pada musim kemarau, Sedangkan pada musim hujan mayoritas pekerjaan masyarakatnya petani padi. Ekonomi daerah ini merupakan daerah penghasil tanaman tembakauterutama di dusun Pinggir 1 dan 2. Dan merupakan daerah penghasil tembakau terbesar dan berkualitas di Lombok Tengah. Central tanaman tembakau di wilayah ini adalah di dusun pinggir.

Adapun Desa ini juga terdapat produsenKerajinan ketak dan tas rotan terutama warga/masyarakat yang bermukim di Dusun Telok Bat 1 dan 2 yang mayoritas pekerjaan warga sana kerajinan pembuatan ketak dan tas rotan. Kemudian hasil pembuatan tas rotan itu dijual secara langsung ke masyarakat yang mau membeli maupun dijual secaraonlinedan di impor ke luar negeri untuk dijualSebuah permasalahan hal yang sangat sering terjadi, adapunPermasalahan umum masyarakat sekitar yang terjadi di desa Sengkerang yang



dialami oleh warga masyarakat setempat adalah kurangnya kebutuhan air bersih, terutama di dusun Bagek rebak yang kekurangan air bersih, oleh karena itu, untuk mencegah dan meminimalisir keresahan atau kerisauan masyarakat, pihak pemerintah desa membuat program sanitasi desa yaitu pembuatan sumur borguna untuk memudahkan masyarakat sekitar mendapatkan air bersih, Selain itu masalah umum juga terjadi dibidang olahraga, keterbatasan sarana prasarana olahraga menjadi tuntutan penting bagi warga masyarakat desa mengingat potensi dan minat para anak-anak di SMP, Mengingat betapa pentingnya belajar latihan teknik pencak silat bagi anak untuk dijadikan kegiatan rutin latihan silat untuk anak SMP. dan juga kurangnya pendidikan di Desa Sengkerang, terutama tenaga pengajar/pendidik di sekolah dibidang olahraga (guru olahraga), serta perlunya penguatan latihan fisiktendangan pukulan pencak silat untuk kegiatan ekstrakurikuler anak SMP di desa sengkerang, mengingat banyaknya minat dan bakat Anak Desa sengkerang dalam pencak silat, serta pentingnya mempelajari teknik pencak silat guna untuk menjaga keselamatan diri.

Kurangnya pendidik atau pelatih fisik dalam bidang olahraga khususnya pelatihan teknik pencak silat untuk SMP, adapun tujuan dilaksanakan pelatihan fisik ini guna untuk meningkatkan kekuatan pukulan dan tendangan dalam pencak silat.

Metode Pengabdian

Dalam program kerja ini saya melakukan sosialisasi nonformal dan praktik lapangan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu. Sesuai dengan identifikasi masalah, maka saya menggunakan tiga metode yaitu survey dan wawancara lapangan, pemahaman pemain terhadap program yang akan saya jalankan, dan praktik latihan kebugaran guna memecahkan permasalahan yang dihadapi,

Untuk merumuskan solusi terbaik guna percepatan perkembangan club sesuai dengan misi kegiatan, khususnya di Dusun Bagek Rebak. Penjelasan Solusi yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang ada di Club ini. Metode awal yang saya lakukan melalui tahap survey dan wawancara langsung bersama pelatih dan beberapa pemain untuk mengetahui kekurangan yang di hadapi Club

Metode kedua adalah pemahaman pemain terhadap program yang akan saya jalankan yang dimana pada metode ini saya coba menjelaskan program cooling down yang akan saya jalankan. Metode ini akan lebih mudah terlaksana jika para pemain paham dengan materi cooling down yang dijelaskan.

Metode ketiga ini langsung ke praktik lapangan, seperti yang saya sudah jelaskan pada metode kedua, kali ini pemain akan menerapkan langsung di lapangan sambil memberikan arahan terkait program yang saya sudah jelaskan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam kegiatan ini, para peserta sangat antusias dan serius dalam mengerjakan praktik teknik dasar dalam berolahraga. Selain itu, anak-anak sangat aktif dalam bertanya terkait hal yang belum di difahami tentang tehnik dasar. Pada akhir pelatihan, Mahasiswa meminta respon kebermaknaan program kepada anak-anak yang mengikuti kegiatan pelatihan. Kebanyakan anak-anak pelatihan menginginkan keberlanjutan program ini dengan mata



permainan yang lain, karena merasa pelatihan yang telah diberikan oleh Mahasiswa KKN-T UNDIKMA sangat bermanfaat bagi mereka.

Uraian Kegiatan

Hari/Tanggal	Kegiatan	Uraian Kegiatan
Senin 7/11/2022	Pengenalan dan praktik program Cooling Down	Disini saya menyampaikan bagaimana cara melakukan program cooling down yang akan dijalankan
Rabu 9/11/2021	Mempraktikan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program
Jumat 11/11/2022	Mempraktikan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program
14/11/2022	Berkumpul bersama pemain menjelaskan manfaat Cooling Down	Disini saya menjelaskan ke pemain manfaat Cooling Down bersama coach
16/11/2022	Berkumpul bersama pemain menjelaskan manfaat Cooling Down	Disini saya menjelaskan ke pemain manfaat Cooling Down bersama coach
18/11/2022	Berkumpul bersama pemain menjelaskan manfaat Cooling Down	Disini saya menjelaskan ke pemain manfaat Cooling Down bersama coach
21/11/2022	Mempraktikan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program
23/11/2022	Mempraktikan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program
5/12/2022	Mempraktikan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program
7/12/2022	Menjelaskan dampak jika tidak melakukan Cooling Down	Menguraikan apa saja dampak negatif jika tidak melakukan Cooling Down
9/12/2022	Menjelaskan dampak jika tidak melakukan Cooling Down	Menguraikan apa saja dampak negatif jika tidak melakukan Cooling Down
12/12/2022	Langkah jika terjadi cedera ketika tidak melakukan Cooling Down	Mempraktikan apa saja yg dibutuhkan pemain jika terjadi cedera dengan gerakan Cooling Down
14/12/2022	Langkah jika terjadi cedera ketika tidak melakukan Cooling Down	Mempraktikan apa saja yg dibutuhkan pemain jika terjadi cedera dengan Cooling Down



16/12/2022	Mempraktikkan program Cooling Down	Pemain akan melakukan serangkaian gerakan yang sudah disiapkan oleh penyelenggara program

Kesimpulan

- A. Kegiatan pengabdian dalam sosialisasi dan program cooling down ini direspon dengan sangat baik dan sangat antusias, baik dari mitra, masyarakat dan pemain Bagek Rebak FC.
- B. Dengan adanya program ini, para pemain bisa menambah pengetahuan tentang cooling down
- C. Dengan adanya program ini, para pemain bisa mengurangi resiko terjadinya cedera

Saran

- A. Bagi Mahasiswa
Tetap bersosialisasi dan lebih cepat tanggap dalam membantu masyarakat
- B. Bagi Club
Lebih di tingkatkan lagi porsi latihan dan pengetahuan tentang sepak bola, untuk pemain giat lagi latihan, kurangi bermalas-malas dalam latihan dan jangan menganggap remeh warming up dan cooling down

Daftar Pustaka

- Rizka, M. A., et al. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram
- Universitas Pendidikan Mandalika. 2022. *Buku Panduan KKN Tematika Merdeka Belajar Kampus Merdeka*.
- Hasanudin, A.F. (2011). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Indonesia Jilid I*. Surabaya: Fn. Word
- Mukholid, dkk (2007) *“Teori dan Praktek Pencak Silat”*. Buku Pegangan Kuliah. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *“Teknik Dasar Pencak Silat Tanding”*. Jakarta: PT.Dian Rakyat.