



## **Latihan Teknik Dasar Sepak Bola di Desa Mareje Timur**

**Bilal Taufikurrahim (NIM. 19091189)**

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

### **Abstrak**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sekaroh. Metode pelatihan untuk mengetahui bagaimana cara pembuatan briket; Program kegiatan tentang”Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola” bagi anak-anak Desa Mareje timur kecamatan lembar, Kabupaten Lombok Barat” Metode kegiatan ini adalah sosialisasi, Latihan tehnik dasar dan praktik langsung. Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) Tahun 2022 di Desa Mareje Timur kelompok 12 dapat berjalan dengan lancar termasuk program kegiatan Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola, saya sebagai salah satu mahasiswa telah melakukan transfer knoldge (berbagi ilmu pengetahuan) tentang Informasi tentang tehnik dasar dalam dunia sepak bola,saya juga merasa sangat puas karena partisipasi peserta latihan cukup tinggi dimana peserta sangat aktif dalam pelaksanaan program kegitanlatihan sehingga dia dapat pengalaman baru/ilmu sepak bola.

### **Kata Kunci**

Latihan Teknik Dasar,  
Sepak Bola

### **Pendahuluan**

Mareje Timur merupakan salah satu desa yg ada di kecamatan lembar , yg di lombok barat, provinsi Nusa Tenggara Barat,Indonesia.Desda Mareje Timur merupakan satu dari 5 desa dan kelurahan yang berada di kecamatan Lembar.Desda Mareje Timur terletak di sebelah selatan dengan jarak kurang lebih 12 km dari Ibukota Kecamatan Lembar yaitu Desa Lembar dan sekitar 25 km dari Ibukota Kabupaten Lombok Barat yaitu Gerung, serta 40 km dari Ibukota Provinsi Nusa Tenggara Barat yaitu Mataram. Desa Mareje Timur merupakan daerah dataran tinggi yang berbukit-bukit, terletak pada ketinggian sekitar 250 m dari permukaan laut. Dengan luas wilayah 861,85 Ha terbagi dalam 12 dusun,antaranya yaitu:1.Ld garuda, 2.Pelah, 3.Pelah lauk, 4.Ld Damai barat, 5.Ld Damai timur, 6.Tendaun, 7.Apit aik, 8.Batu bagus, 9. Batu mas, 10.Bun sekotong, 11.Batu mas barat, 12.batu bagus barat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang saya lakukan langsung bersama atlet bola Desa Mareje Timur.Saya menemukan masalah atau kesulitan yang di alami oleh atlit bola maretim dalam pemahaman program latihan tehnik dasar.Seperti pengakuan salah satu atlet bola maretim yang mengatakan bahwa fasilitas lapangan yg kurang maksimal untuk melakukan tehnik dasar dlm bermain bola dan juga fasilitas untuk latihan tehnik dasar masih kurang seperti kurangnya,kon,bola,ataupun alat alat untuk melatih anak anak bola dideesa tersebut masih sangat kurang.

Sehingga anak anak yg bakalan kita latih tersebut masih sangat tidak memahami bagaimana program latihan yg kita kasih.untuk menghilangkan persepsi tersebut,saya berusaha untuk membantu memecahkan masalah mereka dalam pengembangan tehnik dasar mereka dengan cara bermain game dgn melakukan control bola 1 kali/2kali sentuhan lalu langsung mengoper bolanya keteman yg lainnya.penggunaan game ini dimaksudkan untuk mempermudah mereka mengingat program latihan dan bisa melatih kedisiplinan mereka dalam menerapkan ilmu yg dikasih oleh pelatihnya kelak.game ini juga merupakan media



pembelajaran yang tepat untuk menyampaikan materi dengan cara yang mengasyikkan dan mudah untuk mereka pahami. Ada banyak manfaat penggunaan game dalam pengembangan teknik dasar. Oleh karena demikian, saya salah satu mahasiswa Program Pendidikan olahraga melalui program KKN-T BMKM 2022 berbasis pendidikan dan pemberdayaan bekerjasama dengan mitra untuk melaksanakan program tersebut.

Seperti yang dijelaskan pada analisis situasi yang telah saya laksanakan dapat disimpulkan bahwa masyarakat yang berdomisili Desa Mareje Timur Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat sebagai mitra menghadapi permasalahan seperti: anak-anak yang masih duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA) belum menemukan metode belajar yang menyenangkan dalam belajar olahraga karena fasilitas yang kurang memadai. Permasalahan klasik desa-desa hampir di seluruh Indonesia adalah sumber daya manusia yang kurang kompeten dalam mengelola desanya sehingga potensi sumber daya alam tidak bisa di kelola oleh desa tapi di kuasai oleh pihak-pihak diluar desa tersebut. Solusi dari permasalahan tersebut adalah harus adanya program, sistem, kebijakan, aturan, undang-undang yang terintegrasi baik dari pemerintah pusat, pemerintah provinsi, maupun pemerintah daerah untuk desa. UU No. 6 tahun 2014 tentang desa diharapkan menjadi milestone (tonggak) bagi terciptanya desa yang sejahtera.

Permasalahan yang kompleks diharapkan mulai bisa diurai satu demi satu yang merupakan benang merah dari permasalahan klasik tersebut. Tata kelola yang baik (good governance) merupakan hal pertama yang harus dilakukan oleh pemerintahan desa. Tata kelola yang baik memerlukan sumber daya manusia yang kompeten dan profesional serta tersertifikasi internasional untuk mengelola potensi sumber daya alam desa.

Adapun solusi pemecahan masalah yang dirasa sangat tepat saya tawarkan untuk Tim sepak bola Mareje Timur seperti memberikan pengenalan tentang berolahraga sambil bermain dengan cara yang menyenangkan yaitu dengan cara bermain sambil belajar dengan game edukatif.

Berikut adalah beberapa permainan yang saya tawarkan: Menggiring (dribbling), Menghentikan bola (kontrol), Umpan (passing), Menembak (shoot), Sundulan (heading), Merebut bola (tackling). Dari enam teknik dasar sepak bola di atas, ada beberapa gerakan yang bisa dikombinasikan seperti kontrol bola lalu dribbling, kontrol lalu shoot, atau merebut bola kemudian umpan.

### Metode Pengabdian

Program kegiatan tentang "Latihan Teknik Dasar Sepak Bola" bagi anak-anak Desa Mareje timur kecamatan lembar, Kabupaten Lombok Barat" Metode kegiatan ini adalah sosialisasi, Latihan teknik dasar dan praktik langsung.

Adapun metode pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut: **Koordinasi dan Sosialisasi.** Koordinasi bersama antara mahasiswa dengan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Dosen Pengampu Mata Kuliah, dan Kepala desa Desa Mareje Timur Kepala Dusun dan masyarakat setempat terkait dengan pengadaan Latihan Teknik Dasar Sepak bola di Desa Mareje Timur. Selanjutnya **Tahapan Pelaksanaan Kegiatan.** Sebelum dilakukan kegiatan pengenalan perlu adanya konsultasi terlebih dahulu bersama Mitra dan DPL yang dibantu oleh semua anggota KKN-T 2022 Kelompok 12 Desa Mareje Timur.

Adapun tahap pelaksanaan kegiatan adalah: Sosialisasi tentang adanya Latihan teknik dasar sepak bola. Adapun jadwal dan uraian kegiatan dapat dilihat pada Bab IV; Tahap pelaksanaan kegiatan Latihan dan praktik langsung tentang Latihan Teknik Dasar Sepak



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

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

---

Bola untuk anak u15-17. Kegiatan yang terahir melakukan evaluasi secara bersama terhadap pelaksanaan dan hasil yang dicapai selama Latihan.

## Hasil dan Pembahasan

Kuliah Kerja Nyata Tematik atau KKN-T Pendidikan dan Peberdayaan MBKM 2022 ini adalah kegiatan regular Pengabdian Kepada Masyarakat yang diselenggrakan oleh Univerisitas Pendidikan Mandalika tahun akademik 2022/2023, salah satunya yang berlokasi di Desa Mareje Timur, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat oleh Kelompok KKN Kelompok 12. Kegiatan KKN-T MBKMdimulai pada tanggal 01 Oktober, sedangkan program kerja utama dilaksanakan mulai dari tanggal 21 sampai dengan 23 Nopember 2022.

Pelaksanaan kegiatan yang pertama ialah sosialisasi Tentang Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola. Kegiatan ini terselenggra dengan baik, hal ini dikarenakan atas kerjsama dan koordinasi serta komunikasi dengan Mitra dan mendapat dukungan penuh oleh masyarakat Desa Mareje Timur. Kegiatan ini juga mendapat dukungan dari Kepala desa Desa Mareje Timur sekaligus sebagai Mitra dan penanggung jawab kegiatan dan dibantu oleh pelatih club Tim Mareje Timur.

Kegiatan ini telah selesai dilaksanakan, adapun hasil yang dicapai antara lain: Pertama, kegiatan ini diterima baik oleh anak anak muda Mareje Timur hal ini dapat dilihat dari antusiasme para peserta Latihan yang masih duduk dibangku sekolah SMP/SMA, mereka sangat antusias mendengarkan materi atau informasi disaat sosialisasi berlangsung (Gambar 1).



**Gambar 01.** *sosialisasi tentang latihan tehnik dasar sepak bola kpd peserta latihan.*

Kedua, peserta latihan wajib melakukan pemanasan seblum memulai latihan atau permainan dlm sepak bola, yg dimana pemanasan sangat penting bagi otot<sup>2</sup> kita supaya tidak mengalami cedera/keram (Gambar 2). Ketiga, peserta latihan mampu mempraktikkan secara langsung materi yg telah dikasih oleh platih dalam latihan tersebut (Gambar 3).



**Gambar 02.** *Pemanasan sebelum mulai latihan*



*Gambar 03. Kegiatan para peserta latihan*

Saya dan tim KKN-T kelompok 12 banyak mendapatkan apresiasi berupa ucapan terimakasih dari peserta latihan dan mereka berharap kegiatan yang saya lakukan dapat berlanjut sampai setelah kita berhenti KKN. Selama kegiatan ini dari KKN-T MBKM 2022 berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan ini kami banyak menghadapi kendala seperti beberapa kali hujan dan kilat yang disertai petir yang berakibat pada terganggunya pelaksanaan latihan serta banyaknya pelaksana dan peserta kegiatan Latihan yang mengalami sakit terutama disaat hari pelaksanaan kegiatan disebabkan oleh cuaca yang tidak menentu tsb.

### **Kesimpulan**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) Tahun 2022 di Desa Mareje Timur, Kecamatan Lembar, Kabupaten Lombok Barat Kelompok 12 dapat berjalan dengan lancar termasuk program kegiatan Latihan Tehnik Dasar Sepak Bola, saya sebagai salah satu mahasiswa telah melakukan transfer knoldge (berbagi ilmu pengetahuan) tentang Informasi tentang tehnik dasar dalam dunia sepak bola, saya juga merasa sangat puas karena partisipasi peserta latihan cukup tinggi dimana peserta sangat aktif dalam pelaksanaan program kegitanlatihan sehingga dia dapat pengalaman baru/ilmu sepak bola.

### **Saran**

Dari penjabaran di atas saya sebagai penulis menyarankan agar kiranya kegiatan KKN-T UNDIKMA dimasa yang akan datang agar terus berkelanjutan dimulai dari tingkat kota, kecamatan, desa atau dusun yang menjadi tempat sasaran KKN-T. Sedangkan saran bagi teman-teman KKN kedepanya agar benar benar menerapkan manajemen waktu lebih disiplin terutama ketika menjalankan program kerja KKN.

### **Daftar Pustaka**



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

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

---

- Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*
- Sukirno (2001). *Teknik dasar dalam bermain sepak bola.* Solo: tiga serangkai.
- Herwin (2004). *Keterampilan teknik dasar sepak bola.* Diklat. Yogyakarta. FIK UNY