



## **Pelatihan Teknik Dasar Sepak Bola Bagi Anak Desa Durian**

**Muhamad Sohimin (NIM.19091213)**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat  
Universitas Pendidikan Mandalika

### **Abstrak (Indonesia)**

**(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)**

Desa Durian merupakan desa yang bisa dibilang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarannya, terutama dari segi keolahragannya. Metode kegiatan yang dilakukan adalah dengan memberikan materi secara lisan dan praktik langsung. Praktik yang dilakukan adalah latihan fisik bermain bola. Dengan adanya Program Latihan yang baik akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak bola di club durian. tentang pola pembinaan sepakbola mulai dari sepak bola usia dini ataupun remaja.

### **Kata Kunci**

Teknik dasar sepak bola,  
desa durian.

### **Pendahuluan (12pt)**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pengabdian mahasiswa terhadap masyarakat dan merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi. Dengan diadakannya KKN, diharapkan seorang mahasiswa semakin matang dengan disiplin keilmuannya. KKN juga berupaya mewujudkan pendidikan yang lebih efektif yaitu pendidikan yang langsung dialami oleh mahasiswa. Jadi tidak hanya sekedar materi tetapi yang lebih penting adalah aplikasi dari teori-teori yang telah diperoleh di bangku kuliah yang harus diterapkan dalam lingkungan masyarakat.

Secara umum, KKN memiliki tiga tujuan pokok yaitu berkaitan dengan kepentingan sebagai berikut: Masyarakat mampu menumbuhkan motivasi untuk mengelola potensi yang dimiliki sehingga mampu melaksanakan pembangunan secara mandiri dan berkelanjutan dalam rangka meningkatkan kualitas hidup; Mahasiswa mampu mendapatkan pengalaman belajar dan mengembangkan keterampilan eksperimen, kompetensi berkomunikasi dan berhubung langsung dengan masyarakat; Lembaga Berkaitan dengan ini lembaga mampu meningkatkan hubungan antara perguruan tinggi dengan pemerintah daerah, instansi terkait dan masyarakat. Mahasiswa perlu membuat rencana program kerja agar kegiatan KKN dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang terprogram dan terarah. Rencana program kerja disusun berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelum penerjunan mahasiswa ke lokasi. Pengumpulan data dilakukan mahasiswa dengan metode wawancara, dokumentasi, dan melakukan observasi ke lokasi. Dari hasil observasi, mahasiswa menyeleksi dan merancang program kerja dengan 5 mempertimbangkan prinsip feasible (praktis), acceptable (dapat diterima), sustainable (berkelanjutan), dan partisipatif.



Berdasarkan observasi, maka dapat menentukan program kerja KKN individu yang akan dilaksanakan, meliputi program fisik, program non fisik, dan program tambahan. Adapun yang terdapat dalam laporan ini adalah laporan program individu yang berisikan program-program kelompok sebagai penanggung jawab utama dan keseluruhan program individu.

Desa Durian adalah sebuah Desa yang berada di kabupaten lombok tengah provinsi NTB, tepatnya di Desa Durian sebagian masyarakat di Desa Durian memanfaatkan lahan sebagai tempat untuk membuka usaha bahkan sebagian besar masyarakat bekerja sebagai pengusaha baik itu dari usaha kecil maupun usaha yang bisa dibilang besar seperti usaha membuka kuliner khas desa, usaha sembako, usaha peternakan, usaha pertanian, dll. peran desa sangat penting untuk membantu dan membimbing masyarakat dalam menjalankan usahanya.

Desa Durian, Kecamatan Janapria adalah sebuah Kecamatan di Kanupaten Lombok Tengah, Provinsi Nusa Tenggara Barat, Indonesia. Desa ini sebagian besar penduduknya bersuku sasak. Masyarakat Desa Durian sebagian besar bermata pencaharian petani karena letak geografis dan luas wilayah sangat memungkinkan untuk bidang pertanian. Jenis pertanian beraneka macam seperti tembakau, padi dan jagung, khususnya tanaman tembakau dimana masyarakat Lombok Tengah, Desa Durian dikenal dengan aneka tembakaunya. Secara umum penduduk Desa Durian dikatakan jarang berbanding dengan luas wilayah Desa Durian. Jumlah penduduk 1398 KK yang terdiri dari 3.740 jiwa berdasarkan data registrasi penduduk. Dengan rincian sebagai berikut: laki-laki sejumlah 1,729 jiwa, dan perempuan 2,007 jiwa.

Desa Durain merupakan desa yang bisa dibilang desa yang masih dalam proses pengembangan baik dari segi sarana dan prasarannya, Terutama dari segi keolahragannya. Di desa durian tdari segi sarana dan prasarana olahraganya masih terbilang minim sekali. Sehingga, karena hal tersebut membuat minat masyarakat terutama generasi mudanya dalam berolahraga atau beraktivitas kejasmanian sangat kurang sekali, mereka lebih senang bermain game dan rebahan di rumah ketimbang beraktivitas diluar. Dengan cara membuat pelatihan olahraga dengan cabang bermain sepak bola, karna berdasarkan observasi, minat generasi muda di desa Durian lebih ke olahraga sepak bola. Sehingga dengan pelatihan ini, semoga dapat meningkatkan minat generasi muda di desa Durian dalam berolahraga.

Berhubung saya jurusannya pendidikan olahraga jadi saya mengambil judul laporan Perencanaan dan Pelaksanaan Program Latihan dengan mengambil cabang olahraga sepakbola sebagai program yang akan saya laksanakan. Program saya di jalankan di club Durian, disini saya menjadi seorang asisten pelatih dari bapak Panji Saputra ( pelatih kepala club Durian). Kurangnya tenaga pelatih atau asisten pelatih sehingga membuat pelatih kewalahan untuk melatih; Kurangnya peralatan untuk latihan sehingga menghambat proses latihan; Kondisi lapangan yang kurang bagus atau banyak bebatuan sehingga membuat proses latihan tidak berjalan dengan baik.

Adapun solusi yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut: menjadi asisten pelatih untuk membantu melaksanakan kegiatan latihan sepak bola dan membantu menyusun



program latihan sepak bola; Membuatkan peralatan-peralatan latihan atau menyumbangkan beberapa alat untuk latihan seperti kon, bola, karet ban buat melatih otot kaki dan lain sebagainya; 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**

**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 dibagi menjadi dua barisan di belakang kon yang sudah di persiapkan oleh pelatih, kemudian melakukan gerakan-gerakan pemanasan dalam sepak bola seperti jogging pelan, lompat, zigzag, 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. Latihan pengertian taktis pemain untuk mengetahui kapan harus mendribel bola dan kapan harus mengumpankan bola.

Pemain dibagi 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 mengumpan bola kepada teman yang berada di belakang barisannya tadi. Tujuan dari latihan ini adalah pemain bisa menguasai boladan melewati lawannya. Latihan Fisik yang dilakukan adalah:

#### **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:

##### **– PushUp**

Latihan fisik ini tentu sudah tidak asing lagi, karena jenis latihan ini sudah sering adadan 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.



– *BackUp*

Tujuan dari latihan ini memiliki kesamaan dengan latihan *push up* yakni untuk melatih otot trisep dan juga bicep. 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 diletakkan dibelakang kepala. Lalu lakukan lompatan keatas 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 beradadiatas lapangan dan bisa membuat penampilan menjadi lebih maksimal.

c. Melatih Kelenturan

Bergerak lincah di atas lapangan merupakan hal wajib bagi semua pemain sepakbola disemua 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 .Karendengan 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 bisabertambah. Latihan ini dilaksanakan 1/2 kali setiap minggu karena cuaca tidak mendukung dengan waktu minimal 1 jam pertemuan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Anak-anak dapat mengenal lebih luas tentang sepak bola usia dini yang dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepak Bola (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.



**Gambar 1.** Tim sepakbola sedang persiapan latihan.

Dengan adanya Program Latihan yang baik (Gambar 1) akan memberikan dampak positif dalam memberikan perkembangan sepak bola di club durian. tentang pola pembinaan sepakbola mulai dari sepak bola usia dini ataupun remaja.



**Gambar 2.** Tim sepak bola sedang latihan fisik.

Terbentuknya *Attitude* dalam hal pentingnya disiplin waktu, sportifitas dan kerjasama. Terbentuknya kekompakan dan solidaritas, saling menghormati menghormati 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 sepakbola (Gambar 2). Dengan adanya Program latihan yang tersusun baik, maka dapat meningkatkan keterampilan 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 Desa Durian

## **Saran**

### **Saran Bagi Mahasiswa KKN**

Memperoleh pemahaman dan penghayatan tentang proses pelatihan cabang olahraga sepak bola khususnya di desa durian dan pemberdayaan masyarakatnya. Memperoleh pengalaman tentang cara berpikir dan bekerja secara inter disipliner, sehingga dapat memahami dan menghayati adanya keterkaitan ilmu dalam mengatasi masalah-masalah di masyarakat serta memahami akan perlunya kerjasama antarsektor.

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

### **Saran Bagi Pelatih**

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

## **Daftar Pustaka**

- Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. *Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.*
- 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. UNDIKMA Mataram.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen.  
Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi.