



Mengembangkan Bakat Anak Terhadap Cabang Olahraga Sepak Bola di Desa Seriwe

Ramadoan

Program Studi Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika
Alamat e-mail:

Abstrak

Permasalahan utama mitra adalah kurangnya daya tahan fisik pemain. Mereka cepat sekali kelelahan sehingga pada saat bermain tidak menjadi optimal. Ide atau gagasan yang diberikan untuk permasalahan yang ada di klub seriwe fc yaitu kami membuka pandangan dan wawasan kepada seluruh pemain akan pentingnya memiliki kondisi fisik yang prima. Pentingnya komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dan mendukung terhadap permainan sepakbola. Solusi yang saya berikan untuk meningkatkan kondisi fisik kepada pemain yaitu dengan memberikan latihan jogging selama 10 menit sebelum memulai latihan. Lalu di tambah dengan latihan beban, latihan lari shuttle run, dan zig-zag. Hasil yang dicapai setelah melakukan latihan fisik ini adalah adanya perubahan yang signifikan. Sehingga sekarang para pemain 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 ditonton.

Kata Kunci

isi, format, artikel.

Pendahuluan

Masalah yang terdapat di Desa Seriwe yang paling utama adalah Minimnya jumlah air bersih, jaringan lumpuh total ketika mati lampu, terbatasnya jumlah penerangan jalan umum, kurang bagusnya infrastruktur jalan yang mengakibatkan kurangnya minat wisatawan, lapangan yang tidak ada dan kebersihan lingkungan yang kurang

Dari permasalahan utama yang dialami masyarakat di Desa Seriwe yaitu kekurangan air bersih. Solusi yang ditawarkan oleh pihak desa yaitu dengan membeli air bersih untuk di konsumsi seharga *Rp. 160.000 – Rp. 170.000* untuk satu tangki. Alternatif lain yaitu dengan menampung air hujan untuk mandi, mencuci piring dan mencuci pakaian. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan kesadaran politik dan hukum masyarakat Desa Seriwe melalui sosialisasi, pelatihan, dan pendidikan. Lapangan untuk alternatifnya menggunakan lahan kosong milik warga untuk kegiatan sepak bola. Untuk pariwisata solusi yang bisa kami tawarkan adalah dengan memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan keindahan pantai yang ada di Desa Seriwe melalui Instagram, facebook, dll.

Metode Pengabdian

Dalam kegiatan ini saya melakukan Pelatihan Sepak Bola dengan tatap muka bersama 5-10 orang siswa bahkan lebih dan pertemuan Pelatihan Sepak Bola dilakukan 2 kali dalam seminggu. Sesuai dengan identifikasi masalah, maka metode yang saya lakukan yaitu:

1. Ceramah adalah suatu penuturan atau penjelasan yang dilakukan guru secara lisan, yang dimana dalam pelaksanaan belajar duru dapat menggunakan alat bantu mengajar seperti alat peraga untuk memperjelas apa yang disampaikan terhadap siswa (Suryono, 1992).
2. Metode Latihan fartlek bertujuan untuk melatih akselerasi dan stamina pada saat berlari dilapangan. Caranya cukup mudah, mulailah dengan jogging atau lari santai selama dua



meni. Kemudian tambah kecepatan lari menjadi kencang atau sprint selama kira-kira 30 detik. Untuk hasil yang maksimal harus menandai tempat yang akan dilewati kapan haeus meningkatkan atau mengurangi intensitas lari. Pola latihan sepak bola ini selama 5-15 menit.

3. Latihan Daya Tahan

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 sepak bola jika kamu tidak memiliki ketahanan kecepatan yang tinggi.

Berikut adalah panduan tentang cara untuk melatih daya tahan kecepatan dalam bermain sepakbola.

- a. Lakukan pemanasan secara dinamis sebelum latihan.
- b. Lakukan jogging santai dan secara terus menerus untuk daya tahan
- c. Lakukan latihan kecepatan dan berlari dalam latihan yang berbeda.
- d. Perhatikan waktu istirahat Kamu harus paham kapan waktu yang tepat untuk istirahat dan pemulihan.
- e. Lakukan uraian latihan yang tepat urutan yang tidak tepat dalam latihan dapat mengurangi efektivitas pelatihan itu sendiri, meningkatkan resiko cedera, dan mengganggu peningkatan keterampilan.
- f. Atur waktu minum yang tepat.

4. Kelincahan

Kelincahan / agility merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerakan dengan cepat serta tetap mampu mempertahankan keseimbangannya. Untuk mempunyai kelincahan yang bagus maka atlet harus dilatih Program latihannya seperti

- a. latihan sprint merubah arah gerak tubuh (shuttle run). Contoh latihannya seperti : a) Sprint bolak-balik dengan jarak 10 meter sebanyak 8-10 kali. b) Setiap mencapai garis batas usahakan mengubah arah membalikkan badan) dengan kekuatan maksimal (secepat-cepatnya)
- b. Latihan sprint berkelok -kelok (zig-zag). Contoh latihannya seperti : a) Lakukan sprint bolak balik diantara dua cone. b) Dengan jarak antar cone cukup satu meter. c) Lakukan 4-5 kali.
- c. Latihan gerakan reaksi tubuh. Contoh latihannya seperti : a) Dengar suara pluit. b) Bila pelatih menyebut maju, maka atlet lari kearah ke depan secepat mungkin. c) Bila pelatih menyebut kiri, maka atlet segera lari ke ke sebelah kirinya.

5. Latihan Kecepatan



Dalam dunia olahraga, khususnya dalam permainan sepakbola, kecepatan adalah salah satu hal yang paling utama yang harus dimiliki oleh pemain. Karena pemain dituntut untuk bisa bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, Bentuk latihan yang bisa kamu lakukan adalah salah satunya Starter run atau lari bolak balik dengan jarak 6 kilometer, Kualitas latihan Kamu naikkan dengan menambahkan beban dan rintangan. Selain itu, melakukan sprint jarak pendek dengan intensitas tinggi juga sangat efektif untuk diterapkan dalam fisik Kamu. Latihan teknik dan bentuk latihan antara lain : 1) Latihan start 2) latihan kecepatan gerak 3) latihan kecepatan maksimal 4) latihan daya tahan kecepatan 5) latihan kekuatan maksimal 6) latihan daya tahan kekuatan kecepatan dan 7) kekuatan, kecepatan, dan power.

Hasil dan Pembahasan

Berikut merupakan uraian kegiatan selama melaksanakan KKN Tematik MBKM Berbasis Pendidikan dan Pemberdayaan, yaitu terhitung mulai dari tanggal 1 Oktober sampai dengan 24 Desember 2022 yang bertempat di Desa Seriwe, Kecamatan Jerowaru, Kabupaten Lombok Timur.

Pelatihan Sepak Bola sebagai salah satu program kerja utama ini dilaksanakan 2 kali pertemuan yaitu hari Sabtu dan Minggu setiap bulannya selama KKN setelah ashar sesuai dengan mata kuliah Analisis Mekanika Cabor. Setiap akan melakukan latihan sebelumnya harus diberikan pemanasan untuk menghindari cedera, agar otot-otot tidak kaku.



Latihan Fartlek bertujuan untuk melatih akselerasi dan stamina pada saat berlari dilapangan dilakukan 5-15 menit.



KKN CUP 2022 DESA SERIWE

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengukur sejauh mana kemampuan anak-anak setelah diberikan latihan selama ini sehingga bisa menciptakan pemain yang handal dan memiliki skill yang bagus.

Kesimpulan



Dalam kegiatan ini saya melakukan Pelatihan Sepak Bola dengan tatap muka bersama 5-10 orang siswa bahkan lebih dan pertemuan Pelatihan Sepak Bola dilakukan 2 kali dalam seminggu. Sesuai dengan identifikasi masalah, maka metode yang saya lakukan yaitu: Ceramah, Metode Latihan fartlek, Latihan Daya Tahan, dan Kelincahan.

Saran

Sebelum memulai latihan sepak bola biasakan terlebih dahulu untuk melakukan pemanasan agar terhindar dari cedera, ketegangan otot dll. Untuk pemerintah wilayah Kabupaten Lombok Timur lebih di fokuskan lagi pembangunan di desa-desa terpencil seperti seriwe mulai dari infrastruktur jalan raya, lampu penerangan jalan, terutama untuk permasalahan air bersih

Daftar Pustaka

<https://www.kompasiana.com/kknterpaduseriwe255487/61d6ecdc2da2370e9467d7b2/profil-desa-seriwe-sejarah-desa-seriwe-kec-jerowaru-lombok-timur?page=2>

<https://kkn.upgris.ac.id/wp-content/uploads/2021/02/1.FORMAT-DAN-CONTOH-LAPORAN-INDIVIDU-KKN.pdf>

Suryono, d. (1992). *Teknik Belajar Mengajar Dalam CBSA*. Jakarta: Rineka Cipta.