



PELATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA ANAK-ANAK DESA SESAOT

Khusnul Mujitahid

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

Abstrak

Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan tehnik dasar sepak bola kepada anak-anak untuk menciptakan generasi muda yang berkompeten dalam bermain sepak bola selain itu dapat meningkatkan kapasitas pernapasan, aktivitas motorik yang besar dan manfaat. Metode pelatihan yang digunakan yakni tahapan perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Adapun hasil yang diperoleh selama pelaksanaan kegiatan ini adalah menguasai teknik-teknik dasar dalam sepakbola seperti , lari zig zag, gerakan melompat-lompat, melempar bola, menggiring bola (dribbling), mengumpan bola (passing), mengontrol bola (controlling), menyundul bola (heading), gerakan merebut bola (intercept), dan gerakan menyapu bola (sliding). Kesimpulan dari pelatihan ini adalah kegiatan pelatihan yang dilakukan dengan baik dan mendapatkan respon yang baik dari mitra dibuktikan dari banyak anak yang ingin mengikuti pelatihan.

Kata Kunci

Pelatihan, Teknik Dasar,
Sepak Bola, Desa Sesaot.

Pendahuluan

Desa sesaot merupakan salah satu desa yang ada di kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat yang dimana merupakan satu dari 16 desa dan kelurahan yang berada di Narmada. Desa sesaot juga termasuk desa wisata destinasi yang banyak dikunjungi oleh kalangan masyarakat maupun pengunjung luar karena memiliki berbagai macam destinasi yang dapat dikunjungi dan tempatnya yang cukup strategis. Desa sesaot termasuk kedalam suatu desa yang berada di dekat hutan lindung namun dengan demikian menjadi daya tarik tersendiri bagi para wisatawan terutama di tempat wisata yang damai dan tenang. Wisata-wisata yang ada di desa Sesaot menjadi daya tarik sendiri bagi wisatawan, tempat-tempat wisata selalu ramai dikunjungi setiap harinya terutama di hari weekend. Dengan adanya wisata yang menjadi daya tarik itu desa Sesaot seringkali menjadi mitra tempat pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Salah satu desa wisata yang memegang gelar tersertifikasi dari mamparekras dibidang kelestarian lingkungan, kebersihan, kesehatan dan keselamatan ialah wisata PUREKMAS.

Dari sekian banyak permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat Desa Sesaot, pada kegiatan KKN Tematik 2022 ini penulis memfokuskan diri pada temaprogram pelatihan tehnik dasar sepak bola pada anak-anak dengan mengangkat permasalahan yaitu bagaimana



tehnik dasar bermain sepak bola yang baik dan benar. Hal ini sangat penting supaya terlatih bermain sepak bola dengan tehnik yang baik dan tanpa adanya tehnik dasar permainan sepakbola tidak akan hidup.

Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Untuk bisa bermain sepak bola dengan baik di perlukan latihan tehnik dasar, ada banyak gerakan tehnik dasar dalam sepak bola yaitu menendang, mengontrol, menyundul, menggiring, melempar, menjaga, dan merebut. Tanpa adanya tehnik dasar itu permainan sepakbola tidak akan hidup. Pengetahuan tentang tehnik dasar sepakbola di Desa Sesaot masih sangat minim.

Oleh karena itu, pada kegiatan KKN Tematik 2022 ini penulis melakukan kegiatan pelatihan tehnik dasar sepakbola kepada anak-anak di Desa Sesaot. Tehnik-tehnik yang diajarkan antaralain : Passing, Kontrol Bola, Shooting, Heading, dan Menggiring Bola.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan ini merupakan suatu langkah awal yang dilakukan guna untuk melakukan kegiatan observasi agar suatu kegiatan dapat berlangsung kedepannya. Perencanaan yang matang menjadi salah satu bentuk tercapainya tujuan dari kegiatan itu sendiri.

Dalam melakukan suatu kegiatan KKN merupakan suatu bentuk pengabdian kepada masyarakat dengan membawa program kerja kepada masyarakat. KKN ini juga dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk mata kuliah wajib yang harus di tempuh oleh mahasiswa di Universitas Pendidikan Mandalika. Dalam melaksanakan program kerja penulis memiliki metode tersendiri dalam melakukan program kerja selama kegiatan. Selama program kerja berlangsung penulis juga dibantu oleh tim KKN untuk melancarkan kegiatan berupa program tersebut baik dalam bentuk tenaga, solusi, saran, kritik dan pendapat guna untuk tercapainya kegiatan atau program kerja yang baik. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

Langkah-langkah yang penulis lakukan adalah antaralain :

1.) Mengumpulkan anak-anak Desa Sesaot.

Langkah pertama dalam melakukan pelatihan ini mengumpulkan anak-anak Desa Sesaot di lapangan sepak bola.

2.) Menjelaskan tehnik dasar sepak bola.

- Teknik Passing adalah menendang dengan kaki ke bagian dalam dilakukan dengan berdiri menghadap ke arah gerakan, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki diayunkan ke belakang.
- Tehnik mengontrol bola adalah dilakukan dengan badan menghadap arah bola dan badan condong ke depan. Pada saat bola datang, sambut dengan telapak kaki, tumit di bawah. Posisi akhir kaki terangkat, lutut agak tertekuk dan gerakan bola tertahan oleh telapak kaki.
- Shooting adalah tehnik membuat anjang-ancang sebelum menendang dengan jarak yang efisien, tidak jauh dan tidak juga dekat. Kemudian, letakkan kaki tumpuan kira-kira satu kepal dengan bola. Jika melakukan shooting dengan kaki kanan, maka kaki kiri sebagai tumpuannya. Tarik kaki pada jarak yang efisien. Terakhir, tendang bola dengan perasaan, yakni tidak terlalu keras maupun pelan.

- Mengiring bola dilakukan sambil berlari. Kedua kaki dalam atau luar harus bergulir mendorong bola dengan pandangan ke depan.
 - Heading salah satu cara memasukkan bola ke gawang lawan. Cara melakukannya dengan menggunakan dahi secara rileks. Lengkuk kedua lutut sedikit, kemudian saat bola berada di atas ambil awalan dengan menarik ke belakang, lalu patukkan ke depan sehingga dahi menyudul bola.
- 3) Mempraktekkan tehnik dasar sepak bola, seperti: Pasing, Kontrol Bola, Shooting, Mengiring Bola, dan Heading. Tehnik-tehnik dasar tersebut dipraktekan oleh penulis/sebagai pelatih lalu diikuti oleh anak-anak Desa Sesaot..

Hasil dan Pembahasan

Latihan teknik dasar dalam bermain bola untuk anak-anak desa Sesaot dilaksanakan oleh Khusnul Mujtahid dibantu oleh Lalu Muhammad Fauzan Hadi. Kegiatan ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan yaitu pada tanggal 13, 14, 15, 16, dan 17 November 2022. Latihan teknik dasar dalam bermain bola dilakukan di lahan kosong di samping rumah warga. Jumlah anak-anak yang mengikuti latihan kurang lebih 7-10 orang. Anak-anak yang mengikuti latihan 7 orang masih duduk di bangku SD dan sisanya 3 orang duduk di bangku SMP. Anak-anak diajarkan lari cepat kemudian dengan mengubah arah, lari zig-zag, gerakan melompat-lompat, melempar bola, menggiring bola (dribbling), mengumpan bola (passing), mengontrol bola (controlling), menyundul bola (heading), gerakan merebut bola (intercept), dan gerakan menyapu bola (sliding). Setelah dari kegiatan ini diharapkan anak-anak bisa bermain bola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Untuk bermain bola dengan baik dan benar pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula bukan bermain asal-asalan yang biasa dimainkan di kampung-kampung pada umumnya. Hasil lain yang dapat diperoleh oleh mahasiswa selama program kerja berjalan yaitu: Memberikan pemahaman dan pengetahuan yang baru tentang bermasyarakat; Dapat menumbuhkan rasa percaya diri untuk kedepannya agar dapat membangun ataupun mengembangkan program yang lebih baik; Dengan adanya program KKN-T dapat membantu dan mengasah pengetahuan mahasiswa bagaimana seharusnya bermasyarakat yang semestinya. Kegiatan tersebut tampak pada gambar berikut;



Kesimpulan

Nama, Bulan, Tahun



Berdasarkan program kerja KKN-T yang dilaksanakan di Desa Sesaot yang dimulai tanggal 03 Oktober sampai dengan 24 Desember 2022 ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Program kerja yang telah terlaksana mengenai memberikan pelatihan teknik dasar sepak bola kepada anak-anak untuk menciptakan generasi muda yang berkompeten dalam bermain sepak bola selain itu dapat meningkatkan kapasitas penerapan, aktivitas motorik yang besar dan manfaat lainnya.
2. Program-program kerja KKN-T yang telah dijalankan diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi mitra maupun masyarakat di Desa Sesaot

Saran

Selama mengadakan kegiatan KKN-T ini penulis menyadari masih banyaknya kekurangan baik dalam program kerja yang telah tercapai di masyarakat dan penulisan dalam laporan ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis menerima segala kritik dan saran dari pihak pembacanya dan penulis berharap program kerja yang telah terlaksana di desa sesaot dapat bermamfaat bagi masyarakat dan di kembangkan.



Daftar Pustaka

<https://radarsemarang.jawapos.com/artikel/untukmu-guruku/2020/04/22/atasi-kesulitan-belajar-siswa-dengan-layanan-konseling-kelompok/>

Rizka, M. A. (2019). Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram.