



Mengembangkan Kebugaran Fisik Dengan Mengadakan Pelatihan Sepak Bola Di Desa Ciklapa Tahun 2023

Developing Physical Fitness By Conducting Football Training In Ciklapa Village In 2023

Kuat Leksono¹; Dwi Septian²; Andhika Hidayat Kurniawan³
¹⁻³ STKIP Darussalam Cilacap

E-mail : kuatleksono@stkipdarussalamcilacap.ac.id¹;
dwiseptian@stkipdarussalamcilacap.ac.id²; hidayataandhika22@gmail.com³

Article History:

Received:

26 June 2023

Accepted:

24 July 2023

Published:

31 August 2023

Keywords:

Thematic KKN, STKIP
Darussalam Cilacap,
Ciklapa Village

Abstract: Thematic KKN contains a series of interdisciplinary integrative activities which are packaged strategically to solve problems which are carried out together with the community by playing the community as the main actor and involving other related stakeholders. In this case, students act as motivators in the process of solving problems and building or developing society. The work program that has been prepared is football training. In the soccer training work program, the objects are children around the post and several hamlets. Football training is carried out 4 times in 4 weeks.

Abstrak: KKN Tematik berisi rangkaian kegiatan integrative interdisipliner yang dikemas secara strategis untuk menyelesaikan permasalahan yang dimana dilaksanakan Bersama masyarakat dengan memerankan masyarakat sebagai pelaku utama serta melibatkan para pemangku kepentingan lain yang terkait. Dalam hal ini, mahasiswa berperan sebagai motivator dalam proses penyelesaian masalah dan pembangunan atau pengembangan masyarakat. Program kerja yang telah disusun adalah pelatihan sepak bola. Dalam program kerja pelatihan sepak bola, yang menjadi objeknya yaitu anak di sekitar posko dan beberapa dusun. Pelaksanaan pelatihan sepak bola dilaksanakan 4 kali pertemuan dalam 4 minggu.

Kata kunci : KKN Tematik, STKIP Darussalam Cilacap, Desa Ciklapa

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik adalah KKN yang orientasi program kegiatannya terfokus pada bidang tertentu sesuai dengan kemasalahan kemasyarakatan kebijakan pembangunan yang diselenggarakan pemerintah pada wilayah tertentu. Lalu pelaksanaan KKN Tematik ditujukan untuk menumbuh kembangkan empati dan kepedulian mahasiswa. STKIP Darussalam Cilacap terhadap berbagai permasalahan yang ada di masyarakat dan pembangunan berkelanjutan yang diperlukan untuk mencerdaskan kehidupan dan mewujudkan kesejahteraan masyarakat. Selain itu KKN Tematik diharapkan menciptakan pribadi yang Tangguh, unggul, berkepribadian mulia dan berjiwa kepemimpinan.

* Kuat Leksono, kuatleksono@stkipdarussalamcilacap.ac.id

KKN Tematik berisi rangkaian kegiatan integrative interdisipliner yang dikemas secara strategis untuk menyelesaikan permasalahan yang dimana dilaksanakan Bersama masyarakat dengan memerankan masyarakat sebagai pelaku utama serta melibatkan para pemangku kepentingan lain yang terkait. Dalam hal ini, mahasiswa berperan sebagai motivator dalam proses penyelesaian masalah dan pembangunan atau pengembangan masyarakat. Melalui kegiatan KKN mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan diri sebagai pemimpin perubahan yang secara cerdas dan tepat yang berguna dalam menyelesaikan masyarakat yang dihadapi masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi yang dilakukan di desa ciklapa dilakukan pada tanggal 5 Agustus 2023 yang mana penulis dapat menyimpulkan bahwa anak anak masih belum cukup memahami apa itu dasar dasar dan teknik sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan cara penulis melakukan observasi dengan anak anak di Desa Ciklapa. Dengan adanya program kerja pelatihan sepak bola, anak anak dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang dasar dasar dan teknik permainan sepak bola.

Dalam program kerja pelatihan sepak bola, yang menjadi objeknya yaitu anak di sekitar posko dan beberapa dusun. Pelaksanaan pelatihan sepak bola dilaksanakan 4 kali pertemuan dalam 4 minggu. Pertemuan pertama anak anak dikumpulkan lalu di beri materi serta pengenalan teknik dasar permainan sepak bola. Minggu kedua anak anak akan mempraktekan gerak dasar seperti menendang, mengopar, menggiring, dan untuk pertemuan ketiga akan mempraktekan teknik menyundul, menghentikan bola. Untuk materi ke empat anak akan mempraktekan kombinasi antara menendang, mengopar menggiring dan menyundul, menghentikan bola. Uuntuk usia anak tersebut kita perkenalkan gerakan dasar serta kita mempraktekan dan sparingkan anak untuk melihat kemampuan anak tersebut.

Runtutan Kegiatan Program Individu KKN-T di Desa Ciklapam

No	waktu	Hari/Tanggal	Tempat	Urutan pelaksanaan
1	09.00	Minggu, 6 Agustus 2023	Lapangan Panebasan	1. Berdoa bersama sebelum melakukan latihan 2. Melakukan pemanasan statis dan dinamis 3. Melakukan ABC running dan jogging. 4. Pelatihan dasar dan teknik tendangan bawah 5. Praktek bermain sepakbola 6. Evaluasi tentang Latihan yang sudah dilaksanakan bersama

2	09.00	Minggu, 13 Agustus 2023	Lapangan Panebasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama sebelum melakukan latihan 2. Melakukan pemanasan statis dan dinamis 3. Melakukan ABC running dan jogging. 4. Pelatihan dasar dan teknik mengontrol tendangan 5. Praktek bermain sepak bola 6. Evaluasi tentang Latihan yang sudah dilaksanakan bersama
3	15.00	Senin, 21 Agustus 2023	Lapangan Panebasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama sebelum melakukan latihan 2. Melakukan pemanasan statis dan dinamis 3. Melakukan ABC running dan jogging. 4. Pelatihan dasar dan teknik tendangan atas 5. Praktek bermain sepak bola 6. Evaluasi tentang Latihan yang sudah dilaksanakan bersama
4	15.00	Minggu, 27 Agustus 2023	Lapangan Panebasan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama sebelum melakukan latihan 2. Melakukan pemanasan statis dan dinamis 3. Melakukan ABC running dan jogging. 4. Pelatihan dasar dan teknik sparing 5. Praktek bermain sepak bola 6. Evaluasi tentang Latihan yang sudah dilaksanakan bersama

SIMPULAN

Adapun simpulan yang didapat dari pelaksanaan program kerja KKN-T di Desa Ciklapa yaitu :

1. Program kerja yang direncanakan kelompok KKN Desa Ciklapa dapat terlaksana dengan baik dan lancar, meskipun program kerja dilaksanakan hanya 40 hari.
2. Program kerja KKN yang telah dilaksanakan dengan sederhana namun tepat guna dan tepat waktu tidak mengurangi arti dan pengalaman yang sangat bermakna khususnya bagi kelompok mahasiswa KKN Desa Ciklapa.
3. Program KKN ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar juga tidak lepas atas berkat dukungan dan kerjasama antar pihak sekolah dan siswa sehingga program kerja ini dapat berjalan dengan lancar dan baik.
4. Keberhasilan atas terlaksananya semua program kerja KKN semoga memberikan manfaat dan kenangan yang sangat berarti bagi warga masyarakat Desa Ciklapa.
5. Hambatan dan ujian selama berbaur dengan masyarakat secara langsung merupakan pengalaman dan ilmu yang sangat berarti bagi Mahasiswa STKIP Darussalam Cilacap khususnya kelompok KKN Desa Ciklapa sebagai bekal berbaur dengan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap volume Oksigen Maksimal (VO₂MAX) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509-526.