


Kuliah Kerja Nyata : Pengembangan Keterampilan Dasar Sepak Bola bagi Remaja Usia 12 Tahun di Desa Siwarak, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga

Ahmad Syarif^{1*}, Krisno²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah

E-mail: krisdulgambheng@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3060>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 29 October 2025

Kata Kunci:

Pengabdian Masyarakat, Sepak Bola, Keterampilan Dasar, Remaja, Desa Siwarak

Keywords:

Community Service, Football, Basic Skills, Youth, Siwarak Village

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam rangka program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen di Desa Siwarak, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga. Permasalahan utama di desa ini adalah kurangnya pembinaan olahraga yang terstruktur meskipun memiliki infrastruktur memadai dan minat masyarakat yang tinggi. Program difokuskan pada pengembangan keterampilan dasar sepak bola untuk remaja usia 12 tahun sebagai sarana pembinaan karakter, peningkatan kebugaran fisik, serta penguatan solidaritas sosial. Metode pelaksanaan meliputi observasi lapangan, penyusunan program latihan, dan implementasi pelatihan teknik dasar (passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola) yang dilakukan secara rutin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik, kesadaran hidup sehat, dan partisipasi aktif masyarakat. Program ini juga berdampak pada meningkatnya minat generasi muda untuk mengembangkan bakat olahraga serta melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. Kegiatan ini diharapkan menjadi model pengembangan olahraga desa berbasis pendidikan karakter.

This community service activity was carried out as part of the Community Service Program (KKN) of Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen in Siwarak Village, Karangreja District, Purbalingga Regency. The main problem in this village is the lack of structured sports coaching despite having adequate infrastructure and high public interest. The program focuses on developing basic football skills for 12-year-old youth as a means of character building, improving physical fitness, and strengthening social solidarity. The implementation method includes field observation, training program preparation, and the execution of basic technique training (passing, dribbling, shooting, and ball control) conducted regularly. The results show an improvement in technical skills, awareness of healthy living, and active community participation. This program also increases the interest of the younger generation to develop sports talent and pursue higher education. This activity is expected to serve as a model for village sports development based on character education.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ahmad Syarif, et al (2025). Kuliah Kerja Nyata : Pengembangan Keterampilan Dasar Sepak Bola bagi Remaja Usia 12 Tahun di Desa Siwarak, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, 4 (2) 9040-9045. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3060>

PENDAHULUAN

Desa Siwarak terletak di Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah, dengan kondisi geografis yang mendukung sektor pertanian dan perkebunan. Mayoritas penduduk menggantungkan hidup dari pertanian nanas, peternakan, dan usaha mikro, kecil, dan menengah

(UMKM) seperti pembuatan keripik dan selai. Walaupun memiliki potensi ekonomi, desa ini menghadapi keterbatasan dalam akses pendidikan, rendahnya kesadaran akan pentingnya sekolah, serta kurangnya pembinaan bakat olahraga yang terarah.

Olahraga, khususnya sepak bola, memiliki potensi strategis untuk membangun karakter, kesehatan fisik, serta memperkuat kebersamaan di kalangan masyarakat. Desa Siwarak sebenarnya telah memiliki lapangan sepak bola dan voli yang cukup baik, serta antusiasme tinggi dari anak-anak hingga remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal karena belum adanya program pembinaan berkelanjutan yang terstruktur. Padahal, pembinaan olahraga sejak usia dini memiliki peranan penting dalam menumbuhkan keterampilan motorik, meningkatkan kebugaran jasmani, sekaligus menanamkan nilai-nilai disiplin dan sportivitas (Harsono, 2018; Kemenpora, 2020).

Sepak bola, sebagai olahraga paling populer di dunia, dapat dijadikan media yang efektif dalam membentuk solidaritas sosial dan mengarahkan energi positif generasi muda. Menurut Coalter (2007), olahraga memiliki peran ganda, tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter, peningkatan kualitas hidup, dan pembangunan sosial masyarakat. Dengan adanya wadah pembinaan seperti Sekolah Sepak Bola (SSB) di desa, anak-anak dan remaja dapat mengembangkan bakat sekaligus diarahkan untuk memiliki cita-cita yang lebih tinggi, termasuk motivasi melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih baik.

Selain itu, pembinaan olahraga di desa juga sejalan dengan konsep sport for development yang menekankan pemanfaatan olahraga sebagai alat untuk membangun generasi muda yang sehat, berkarakter, dan berdaya saing. Sukadiyanto & Muluk (2011) menegaskan bahwa keterampilan dasar olahraga, khususnya dalam permainan beregu seperti sepak bola, perlu dikuasai dengan latihan terprogram dan konsisten agar dapat menjadi fondasi bagi pencapaian prestasi di masa depan. Dengan demikian, inisiasi program pengembangan keterampilan dasar sepak bola di Desa Siwarak tidak hanya relevan sebagai kegiatan pengabdian masyarakat, tetapi juga strategis dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia pedesaan.

Menurut Winarno (2004), pendidikan jasmani bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek fisik, psikis, intelektual, dan sosial peserta didik. Sepak bola sebagai salah satu bentuk aktivitas jasmani beregu memiliki fungsi penting dalam pembentukan kepribadian, karena di dalam permainan terdapat unsur kerja sama, disiplin, sportivitas, serta pengendalian emosi. Keterampilan dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola bukan hanya aspek teknis, tetapi juga sarana menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab, dan motivasi berprestasi.

Winarno (2004), menekankan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur sejak usia dini dapat membentuk fondasi keterampilan motorik yang kuat dan menjadi dasar bagi pencapaian prestasi di masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa program pembinaan sepak bola di Desa Siwarak selaras dengan konsep pendidikan jasmani yang holistik, yaitu mengembangkan anak secara menyeluruh, baik fisik maupun mental.

Program KKN Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen menginisiasi kegiatan pengembangan keterampilan dasar sepak bola untuk remaja usia 12 tahun sebagai sarana pembinaan karakter dan pemberdayaan generasi muda. Melalui program ini, diharapkan peserta tidak hanya terampil dalam teknik bermain, tetapi juga memiliki disiplin, sportivitas, dan semangat belajar yang tinggi.

Tujuan utama kegiatan ini adalah: 1) Meningkatkan keterampilan teknik dasar sepak bola (*passing, dribbling, shooting, kontrol bola*) bagi remaja. 2) Mengembangkan kebugaran fisik dan kemampuan kerja sama tim. 3) Mendorong semangat melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. 4) Membangun budaya hidup sehat di masyarakat.

METODE

Dalam pandangan Winarno (2004), pembelajaran jasmani harus menggunakan prinsip belajar sambil melakukan (*learning by doing*). Artinya, peserta didik akan lebih mudah memahami konsep gerak jika langsung terlibat aktif dalam praktik. Oleh sebab itu, metode pelatihan yang digunakan dalam kegiatan ini seperti pendekatan berbasis permainan, latihan teknik dasar, dan simulasi pertandingan sejalan dengan prinsip tersebut.

Selain itu, Winarno (2004) menekankan pentingnya prinsip individualisasi dan perkembangan bertahap dalam penyusunan program latihan. Setiap anak memiliki tingkat kemampuan yang berbeda, sehingga materi latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kapasitasnya. Metode yang diterapkan di SSB Karangreja, seperti pembagian kelompok kecil, pengulangan gerakan, serta variasi latihan, mencerminkan penerapan prinsip pedagogis dalam pendidikan jasmani.

Kegiatan ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Karangreja selama masa KKN. Metode yang digunakan meliputi:

Observasi Lapangan

Observasi dilakukan selama 3–5 hari untuk memetakan potensi dan permasalahan terkait pembinaan olahraga di Karangreja. Melalui observasi, diperoleh data mengenai kondisi sarana dan prasarana olahraga, jumlah remaja yang berminat, serta dukungan dari masyarakat dan perangkat desa. Menurut Sugiyono (2019), observasi lapangan penting dalam penelitian dan pengabdian masyarakat karena memberikan gambaran nyata mengenai konteks sosial yang akan ditangani.

Perencanaan Program

Tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun jadwal latihan, silabus materi, serta strategi pembinaan berkelanjutan. Program dirancang berdasarkan prinsip latihan olahraga yang berkesinambungan (*continuity*) dan bertahap (*progressive overload*) sebagaimana dikemukakan oleh Bompa & Haff (2009). Materi latihan mencakup keterampilan dasar sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, dan kontrol bola, disesuaikan dengan usia dan kemampuan peserta.

Implementasi Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan secara rutin 3–4 kali per minggu. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk memudahkan pendampingan. Setiap sesi latihan terdiri dari pemanasan, latihan inti, *game simulation*, serta pendinginan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan bermain (*play-based approach*) sehingga latihan lebih menyenangkan dan sesuai karakteristik anak usia remaja. Menurut Metzler (2011), pendekatan pembelajaran berbasis permainan efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik sekaligus menumbuhkan motivasi intrinsik peserta.

Evaluasi dan Pendampingan

Evaluasi dilakukan secara berkala untuk mengukur perkembangan keterampilan teknik maupun kebugaran jasmani peserta. Evaluasi keterampilan dilakukan melalui tes *passing* akurat, jumlah *dribbling* sukses, serta *shooting* ke gawang. Sementara itu, kebugaran diukur melalui tes sederhana seperti lari 20 meter, *push-up*, *sit-up*, dan ketahanan jogging.

Selain evaluasi fisik dan teknik, juga dilakukan evaluasi karakter yang meliputi aspek kedisiplinan, kerja sama tim, sportivitas, serta motivasi melanjutkan pendidikan. Evaluasi ini penting karena program tidak hanya berfokus pada keterampilan olahraga, tetapi juga pembinaan karakter (Siedentop, 1994). Pendampingan diberikan melalui diskusi ringan mengenai pentingnya hidup sehat, menjaga pola makan, serta semangat belajar.

Partisipasi Masyarakat

Metodologi pelaksanaan juga menekankan keterlibatan aktif masyarakat. Orang tua dan tokoh desa dilibatkan dalam mendukung kegiatan, baik dalam penyediaan peralatan, konsumsi, maupun motivasi kepada peserta. Hal ini sesuai dengan pendekatan *community-based development* yang menekankan pentingnya kolaborasi antara mahasiswa, masyarakat, dan pemangku kepentingan desa dalam menjamin keberlanjutan program (Kurniawan, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan SSB Karangreja

Pelaksanaan kegiatan Sekolah Sepak Bola (SSB) Karangreja dilaksanakan selama masa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen. Program ini dirancang dengan tujuan mengembangkan keterampilan dasar sepak bola bagi remaja usia 12 tahun serta membentuk karakter disiplin, sportivitas, dan kebersamaan.

Tahapan kegiatan dimulai dari persiapan, yang meliputi observasi lapangan, sosialisasi program. Peserta yang mengikuti kegiatan SSB Karangreja adalah remaja usia 12 tahun. Pelatih SSB Karangreja menyusun jadwal latihan yang dilaksanakan 1 kali per minggu dengan materi berupa latihan teknik dasar

(*passing, dribbling, shooting*, kontrol bola), latihan fisik dasar, serta penerapan dalam permainan kecil (*small side games*).

Pelaksanaan latihan di lapangan terdiri atas beberapa tahap, yaitu:

1. Pemanasan: jogging ringan, peregangan dinamis, dan koordinasi gerak.



Gambar 1. Anak SSB Karangreja sedang latihan pemanasan

2. Latihan inti: penguasaan teknik dasar (*passing* akurat, *dribbling* melalui rintangan, *shooting* ke gawang, kontrol bola).



Gambar 2. Anak SSB Karangreja sedang latihan *passing* dan *shooting*

3. Latihan fisik: *sprint* pendek, lari interval, serta latihan kekuatan sederhana.



Gambar 3. Anak SSB Karangreja sedang latihan fisik berupa *sprint*

4. Simulasi permainan: game 5 lawan 5 untuk mengaplikasikan teknik.
5. Pendinginan: peregangan statis untuk mencegah cedera.

Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar

Hasil dari pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya perkembangan signifikan pada kemampuan teknik dasar peserta. Pada tahap awal, banyak peserta yang kesulitan dalam mengontrol bola, melakukan umpan akurat, maupun menggiring bola dengan baik. Namun, setelah mengikuti latihan rutin, terlihat peningkatan dalam hal ketepatan *passing*, kontrol bola yang lebih stabil, serta kemampuan *dribbling* dan *shooting* yang lebih efektif.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Sukadiyanto & Muluk (2011) yang menegaskan bahwa keterampilan dasar merupakan fondasi penting dalam pembinaan olahraga. Dengan latihan terstruktur dan pengulangan gerakan yang konsisten, pola motorik peserta semakin terbentuk sehingga keterampilan menjadi lebih permanen.

Peningkatan Kebugaran Fisik dan Disiplin

Selain peningkatan teknik, program latihan juga berdampak positif pada aspek kebugaran jasmani. Peserta menunjukkan peningkatan daya tahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai setelah beberapa minggu mengikuti latihan. Menurut Bompa & Haff (2009), latihan yang dilakukan secara periodik dengan intensitas terukur dapat meningkatkan kemampuan fisik sekaligus mendukung perkembangan teknik olahraga.

Di sisi lain, disiplin peserta juga meningkat. Mereka terbiasa hadir tepat waktu, mengikuti arahan pelatih, serta menjaga konsistensi latihan. Hal ini mendukung pandangan Siedentop (1994) bahwa olahraga berperan penting dalam membentuk nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.

Partisipasi dan Dukungan Masyarakat

Program ini mendapat dukungan penuh dari masyarakat Desa Siwarak. Orang tua, tokoh masyarakat, dan perangkat desa ikut serta dalam menyediakan fasilitas, peralatan, maupun konsumsi selama kegiatan berlangsung. Partisipasi aktif masyarakat ini menunjukkan adanya rasa memiliki terhadap program olahraga desa. Kurniawan (2019) menyebutkan bahwa keterlibatan masyarakat merupakan faktor kunci keberhasilan dan keberlanjutan program pemberdayaan berbasis olahraga.

Dampak Sosial dan Pendidikan

Selain hasil nyata pada keterampilan teknik dan fisik, program ini juga membawa dampak positif bagi aspek sosial dan pendidikan. Remaja peserta menunjukkan motivasi yang lebih tinggi untuk menekuni olahraga, serta tumbuh kesadaran mengenai pentingnya pendidikan. Hubungan sosial antarwarga juga semakin erat melalui interaksi rutin di lapangan.

Hal ini selaras dengan pandangan Coalter (2007) yang menegaskan bahwa olahraga memiliki peran penting dalam memperkuat kohesi sosial, meningkatkan solidaritas, dan membangun nilai gotong royong di masyarakat. Dengan demikian, kegiatan SSB ini dapat menjadi model pembinaan olahraga berbasis karakter yang dapat direplikasi di desa lain.

Hasil kegiatan pelatihan teknik dasar sepak bola yang menunjukkan peningkatan keterampilan peserta memperkuat teori Winarno (2004) bahwa keterampilan motorik hanya dapat dikuasai melalui latihan berulang, konsisten, dan bervariasi. Melalui proses pembelajaran jasmani, anak tidak hanya belajar gerak, tetapi juga belajar melalui gerak (*learning by movement*). Hal ini terlihat dalam peningkatan kedisiplinan, kerja sama tim, dan sportivitas peserta setelah mengikuti latihan rutin. Dengan demikian, temuan di lapangan mendukung konsep bahwa olahraga dapat menjadi sarana pembentukan karakter sekaligus pengembangan kualitas sumber daya manusia.

SIMPULAN

Program pengembangan keterampilan dasar sepak bola yang dilaksanakan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Siwarak, Kecamatan Karangreja, Kabupaten Purbalingga, telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan keterampilan dasar olahraga sekaligus membentuk karakter positif pada remaja.

Pertama, dari aspek keterampilan teknik, peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar sepak bola, meliputi passing, dribbling, shooting, dan kontrol bola. Latihan yang dilakukan secara terstruktur, rutin, serta berbasis permainan mampu menumbuhkan kemampuan motorik dan koordinasi gerak anak, sesuai dengan teori pembinaan usia dini. Hal ini menegaskan bahwa metode latihan yang sederhana namun konsisten dapat menghasilkan perubahan positif pada kemampuan anak SSB Karangreja.

Kedua, dari aspek kebugaran jasmani dan disiplin, pelaksanaan program berdampak nyata pada peningkatan daya tahan, kecepatan, kekuatan, serta kelenturan peserta. Selain itu, kebiasaan hadir tepat waktu, mengikuti instruksi pelatih, dan menjaga konsistensi latihan membentuk karakter disiplin yang penting bagi perkembangan generasi muda. Nilai sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama tim juga tumbuh seiring dengan kegiatan latihan bersama.

Ketiga, dari aspek sosial dan partisipasi masyarakat, kegiatan ini mendapat dukungan besar dari orang tua, tokoh masyarakat, serta perangkat desa. Partisipasi aktif masyarakat dalam penyediaan sarana, peralatan, dan konsumsi mencerminkan adanya sinergi antara mahasiswa, warga, dan pemerintah desa. Keterlibatan ini memperkuat rasa kebersamaan, solidaritas, serta menjamin keberlanjutan program olahraga di Desa Siwarak.

Keempat, dari aspek pendidikan dan pembangunan karakter, program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan olahraga, tetapi juga menumbuhkan kesadaran generasi muda mengenai pentingnya hidup sehat dan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Melalui pembinaan olahraga, anak-anak dan remaja diarahkan untuk memanfaatkan potensinya secara positif, menjauhi perilaku negatif, serta membangun cita-cita yang lebih baik di masa depan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pengembangan keterampilan dasar sepak bola melalui KKN ini terbukti efektif sebagai model pembinaan olahraga desa berbasis pendidikan karakter. Program serupa sangat berpotensi untuk direplikasi di desa lain yang memiliki potensi sumber daya manusia dan sarana olahraga namun belum mendapatkan pembinaan terstruktur. Keberlanjutan kegiatan akan semakin terjamin apabila melibatkan dukungan pemerintah desa, sekolah, serta stakeholder terkait.

Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi dalam pembangunan masyarakat pedesaan melalui olahraga, tidak hanya dalam aspek fisik dan keterampilan, tetapi juga dalam pembentukan karakter, peningkatan kesadaran pendidikan, serta penguatan kohesi sosial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coalter, F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* London: Routledge.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Kemenpora.
- Kurniawan, H. (2019). Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengembangan Olahraga Desa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 3(2), 112–121.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga dalam Masyarakat Modern*. Jakarta: Depdiknas.
- Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education (3rd ed.)*. Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- Siedentop, D. (1994). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport*. California: Mayfield Publishing.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- United Nations. (2003). *Sport for Development and Peace: Towards Achieving the Millennium Development Goals*. New York: United Nations Inter-Agency Task Force.
- Winarno, E. (2004). *Dasar-Dasar Penjas*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Depdiknas.