

# Pemberdayaan Remaja Melalui Kegiatan Olahraga Di Desa Pertambatan Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai

Puji Ratno<sup>1</sup>, Ardi Nusri<sup>2</sup>, Dewi Endriani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

<sup>2</sup>Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

<sup>3</sup>Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

**Abstrak.** Mitra Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini adalah komunitas olahraga remaja Desa Pertambatan Permasalahan yang kami temukan pada mitra adalah: (1) kurangnya pengetahuan mitra tentang penyusunan program latihan bola voli dan sepak bola, (2) kurang keterampilan mitra dalam menerapkan program latihan pada saat berlatih, (3) Kurangnya memadainya peralatan latihan yang digunakan pada saat berlatih. Sasaran eksternal adalah semakin banyak remaja yang terlibat aktif dalam kegiatan olahraga yang ada di desa Pertambatan. Metode yang digunakan adalah: ceramah, demonstrasi, diskusi, tanya jawab, pendamping pada mitra. Hasil yang dicapai adalah (1) mitra memiliki pengetahuan tentang menyusun program latihan bola voli dan sepak bola, (2) mitra memiliki keterampilan dalam menerapkan program latihan bola voli dan sepak bola, (3) Peralatan yang dipakai dalam latihan bola voli dan sepak bola bertambah. (4) Remaja yang ikut berlatih sepak bola dan bola voli semakin bertambah banyak.

**Kata kunci:** pemberdayaan, remaja, olahraga

**Abstract.** The Partners of the Community Partnership Program (PKM) are youth sports communities in Pertambatan Village. practice, (3) Insufficient exercise equipment used when practicing. The external target is that more youth are actively involved in sports activities in the village of Pertambatan. The methods used are: lectures, demonstrations, discussions, questions and answers, mentoring partners. The results achieved are (1) partners have the knowledge of developing volleyball and soccer training programs, (2) partners have skills in implementing volleyball and soccer training programs, (3) the equipment used in volleyball and soccer training increases. (4) More and more teenagers are participating in practicing soccer and volleyball.

**Keywords:** Empowerment, Youth, Sport

## I. PENDAHULUAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) yang telah dilaksanakan bermitra dengan Komunitas olahraga remaja Desa Pertambatan, yang beralamat di Jl. Besar Negeri Dolok Desa Pertambatan Kecamatan Dolok Masihul, di Bawah Pembinaan bapak Sumarno Sidabutar Selaku Kepala Desa.



Gambar 1. Mitra PKM

Kondisi mitra sebagai berikut:

1. Untuk kegiatan sepakbola di Desa Pertambatan hanya memiliki satu orang pembina yang merangkap sebagai pelatih, dengan kompetensi yang sangat terbatas, pelatih tidak mempunyai program latihan, dan metode latihannya masih sangat sederhana.
2. Partisipasi remaja yang ikut serta dalam latihan sepak bola masih sangat sedikit hanya 18 orang dari 48 orang remaja desa.
3. Perlengkapan latihan sangat tidak memadai, mereka hanya memiliki 2 buah bola.
4. Untuk kegiatan bola voli, sama sekali mereka tidak memiliki pelatih.
5. Peralatan latihan hanya ada satu bola voli dengan kondisi yang sudah sangat tidak layak.

Remaja sebagai generasi penerus tentu harus dididik dan dibina untuk dapat terus berinovasi, dan berkarya nyata bagi kebesaran bangsa Indonesia. sebagai aset bangsa yang meneruskan estafet pembangunan, remaja memiliki peranan penting. Karena ditangan mereka kebesaran dan kemajuan bangsa Indonesia dapat diwujudkan menjadi kenyataan. Bangsa ini harus dapat mendidik dan membina generasi mudanya untuk dapat bersaing dengan bangsa bangsa lainnya.

Salah satu kegiatan yang menjadi kegemaran bagi remaja adalah berolahraga. Berolahraga ternyata mempunyai banyak manfaat bagi para remaja, selain untuk mengisi waktu luang, olahraga ternyata dapat meningkatkan keterampilan motorik, dan meningkatkan fungsi kerja jantung dan paru. Dapat juga melatih dan menanamkan pendidikan karakter dalam diri remaja serta sebagai salah satu cara bersosialisasi antar sesama remaja yang ada di daerah tersebut.

Kenakalan remaja saat ini sudah menjadi permasalahan yang cukup serius, yang terjadi tidak hanya di kota kota besar namun juga terjadi di desa-desa. Salah satu sumber kenakalan adalah penyalahgunaan narkoba jenis sabu, yang sudah merambah sampai desa desa di Provinsi Sumatera utara. Banyak kasus kejahatan yang dilakukan remaja dilakukan oleh remaja yang mengkonsumsi narkoba jenis sabu. Demi mendapatkan sabu mereka nekat untuk mencuri, menjadi begal dan terkadang sampai membunuh. Hal ini terjadi karena ketidakpedulian orang tua, perangkat pemerintahan, dan pihak pihak yang lain yang dapat memberdayakan potensi remaja pada kegiatan-kegiatan positif yang membangun kompetensi dirinya.

Solusi yang kemudian harus diberikan agar waktu luang remaja lebih bermanfaat adalah memberikan aktifitas yang positif sehingga waktu luang mereka lebih bermanfaat. Salah satu kegiatan yang sangat digemari oleh remaja adalah berolahraga, selain bermanfaat bagi pengembangan karakternya, juga dapat bermanfaat bagi perkembangan psikis dan fisiknya juga bermanfaat bagi masa depannya.

Salah satu metode melatih sepak bola yang efektif adalah Small sides games foot ball. Metode ini adalah metode latihan yang mengefektifkan

waktu latihan sepak bola yang ada. Dengan metode latihan ini, anak dituntut untuk berlatih sepak bola, dengan terus menerus bersentuhan dengan bola. Tidak ada lagi latihan pemanasan yang hanya berlari jongging, yang ada adalah saat pemanasan, latihan inti, dan pendinginan anak tetap bersentuhan dengan bola, baik melakukan gerakan dribling dan passing. Dan metode ini telah penulis terapkan pada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah sepak bola, ternyata metode ini berhasil meningkatkan kondisi fisik anak terutama daya tahannya, dan meningkatkan ketrampilan dalam bermain bola. Metode latihan inilah yang akan kami terapkan kepada mitra kegiatan kami dalam rangka menuntaskan salah satu permasalahan mitra kami.



Gambar 2. Latihan Bola Voli



Gambar 3. Latihan Sepak Bola

## II. METODE YANG DIGUNAKAN

- Agar mitra memiliki pengetahuan tentang penyusunan program latihan sepak bola dan bola voli, maka metode yang digunakan adalah work shop, ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab.
- Agar mitra terampil dalam menerapkan program latihan sepak bola dan bola voli, maka metode yang digunakan adalah demonstrasi, diskusi, tanya jawab dan coaching klinik.
- Agar mitra memiliki peralatan latihan yang memadai dan cukup untuk digunakan pada saat latihan sepak bola dan bola voli, maka metode yang digunakan adalah penyediaan peralatan latihan sepak bola dan bola voli.

d. Agar menarik minta remaja desa mengikuti kegiatan olahraga di komunitas olahraga sepak bola dan bola voli maka metode yang digunakan dalam adalah promosi dan pelibatan struktur pemerintah desa dalam membina komunitas olahraga desa Pertambatan

sepakbola dan bola voli hasil dari workshop yang telah dilakukan, guna memberikan pengalaman langsung bagi calon pelatih sepak bola dan bola voli, bagaimana cara menerapkan program latihan yang telah disusun pada saat workshop.

### III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

#### A. Memperkenalkan Program latihan Sepak bola dan Bola Voli

Pada tahapan ini, tim pengabdian memperkenalkan kepada mitra bagaimana tahapan penyusunan program latihan sepak bola dan bola voli.. Setelah mitra mengetahui tahapan penyusunannya dengan baik, maka dilanjutkan dengan workshop penyusunan program latihan sepak bola bagi calon pelatih sepak bola dan bola voli.



Gambar 4. Diskusi Program Latihan



Gambar.5 Pelatihan

#### B. Mempraktekkan program latihan yang telah disusun dalam latihan sepak bola dan bola voli secara langsung.

Pada tahapan ini tim pengabdian melakukan coaching clinic untuk menerapkan program latihan



Gambar 6. Mempraktekkan program latihan sepak bola



Gambar 7. Mempraktekkan Program latihan Bola Voli

#### C. Memberikan Mitra Peralatan latihan Sepak Bola dan Bola Voli

Pada tahapan ini, tim pengabdian memberikan peralatan latihan sepak bola dan bola voli, untuk dapat digunakan dalam menunjang terlaksananya program latihan sepak bola dan bola voli. Adapun peralatan latihan yang diberikan adalah bola kaki, bola voli, net bola voli, kone, dan kostum latihan.



Gambar 2. Bola Voli



Gambar 9. Bola kaki



Gambar 10. Kostum Bola Voli



Gambar 12. Pendampingan latihan



Gambar. 11 Net Bola Voli

**E. Serah Terima Peralatan Latihan Sepak Bola dan Bola Voli.**

Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan serah terima peralatan latihan sepak bola dan bola kepada pembina komunitas olahraga sepak bola dan bola voli, yang langsung diserahkan kepada Bapak Sumarno Sidabutar selaku Kepala Desa Pertambatan.

**D. Mendampingi Mitra dalam Pelatihan bola voli dan sepak bola**

Pada tahapan ini, tim pengabdian mendampingi mitra untuk memperbanyak dalam melaksanakan program latihan sepak bola dan bola voli. Setelah mitra mengetahui dan terampil dalam menerapkan program latihan sepak bola dan bola voli, maka berikutnya dilanjutkan dengan kegiatan peningkatan kapasitas jumlah remaja yang terlibat dalam kegiatan latihan sepak bola dan bola voli.





Gambar 13 Meningkatkan kualitas produksi *baju bodo*

#### IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan kemitraan masyarakat dapat ditarik kesimpulan:

- Mitra memiliki pengetahuan penyusunan program latihan sepak bola dan bola voli.
- Mitra memiliki keterampilan dalam menerapkan latihan sepak bola dan bola kaki dalam pelatihan di komunitas olahraga sepak bola dan bola voli.
- Mitra memiliki peralatan latihan sepak bola dan bola voli yang sesuai dengan rasio jumlah remaja yang ikut latihan.
- Meningkatnya jumlah remaja Desa Pertambatan yang terlibat dalam kegiatan olahraga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Negeri Medan, yang telah memberikan hibah dana pengabdian kepada masyarakat, melalui skema Program Kemitraan Masyarakat (PKM). Ucapan terima kasih atas arahan dan pembinaan dari rektor, selama proses kegiatan Pengabdian Masyarakat berlangsung. Demikian pula ucapan terimakasih disampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNIMED. Ucapan terimakasih kepada bapak Sumarno Sidabutar selaku Kepala Desa Pertambatan Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang bedagai, yang telah memberi fasilitas, melakukan monitoring, dan mengevaluasi kegiatan PKM hingga selesai.

#### DAFTAR PUSTAKA

- DP2M Dikti (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi IX*.
- Lutan, Rusli. 2013. *Pedoman Perencanaan Pembinaan Olahraga*. Asisten Deputi Penerapan IPTEK Keolahragaan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Nossek, J. 1982. *General Theory of Training*. Terjemahan M. Furqon H. Lagos: Pan African Press LTD.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Putra, G. (2012). *Kembali Ke Sepak Bola*. Kompilasi Pemikiran Tentang Football Conditioning Oleh Raymond Verheijen. Jakarta: Ganesha.
- Soekirman (2013). *Serdang Bedagai Kampung Kami kehidupan & Keberadaan masyarakat Desa Di Sergej*. Yogyakarta. Bangun Bangsa