

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL HITAM HIJAU UNTUK PEMANASAN ATLET PEMULA SEPAK BOLA SSB GELORA KARYA KECAMATAN TELANAIPURA**

*Oleh :*

*Adhe Saputra, S.Pd.,M.Pd*  
*Ahmad Muzaffar, S.Pd.,M.Pd*  
**(Universitas Jambi )**

**Abstrak**

*Dari sekian banyaknya cabang olahraga yang memiliki unsur ketegangan, bersifat kompetitif dan yang saat ini paling banyak digemari oleh berbagai lapisan masyarakat di seluruh dunia adalah cabang olahraga sepakbola. Proses berlatih terkadang membosankan bagi anak-anak, tidak adanya daya kreatif dan inovatif dari para pelatih membuat anak-anak berhenti berlatih sewaktu-waktu, terkadang sasaran dan tujuan dari berlatih belum tercapai anak-anak sudah berhenti berlatih karena merasakan kebosanan, Salah satunya pada saat melakukan pemanasan, sebelum melakukan olahraga pemanasan diawal adalah sebuah kewajiban agar terhindar dari cedera, salah satunya cedera otot, pada saat melakukan pemanasan cenderung materi yang diberikan monoton contohnya seperti lari keliling lapangan dalam permainan sepakbola.*

*Dalam upaya menghilangkan rasa kebosanan melakukan pemanasan dalam permainan sepakbola proses latihan bisa dilakukan dengan melalui permainan tradisional salah satunya permainan tradisional hitam hijau karena dalam permainan disamping menyenangkan hati, juga didalamnya banyak unsur gerak, seperti berlari. Oleh karena itu kami akan menyampaikan materi terkait penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula, sehingga latihan di SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura berdampak pencapaian prestasi sesuai dengan yang diharapkan.*

## PENDAHULUAN

### Analisis Situasi

Olahraga pada dasarnya tidak selalu mengacu pada maksud dan tujuan eksternal seperti halnya semua bentuk permainan, kegiatan ini diwarnai oleh drama dari setiap gerak”. Karena itu upaya untuk mempertahankan unsur ketegangan sebagai titik tengah antara kondisi yang membosankan dan tuntutan yang berlebihan merupakan komponen absolut dari ciri dunia olahraga.

Sepakbola telah menyita perhatian masyarakat dunia. Banjirnya informasi sepakbola yang disajikan oleh media cetak dan elektronik menciptakan antusiasme. Fenomena ini mencapai puncaknya ketika pada akhir pekan jutaan warga dunia melibatkan diri dalam sepakbola. Peran yang diambilpun beragam. Mulai menjadi pemain, pelatih, pengurus, orang tua, fans fanatik atau sekedar simpatisan. Bak magnet yang berdaya tarik kuat, sepakbola telah menjadi permainan dunia.

Selain faktor fisik dan teknik, dalam pembinaan sepakbola bagi anak-anak sangat diperlukan faktor motivasi baik motivasi internal maupun eksternal. Ini dikarenakan anak-anak berlatih dengan banyak bergerak dan mendapatkan kemajuan berlatih seiring dengan

bertambahnya usia. Namun dewasa ini, istilah “*masa kecil yang hilang*” banyak dikaitkan dengan sepakbola pemula mengingat olahraga ini berfokus pada profesionalisme dan bisnis.

Proses berlatih terkadang membosankan bagi anak-anak, tidak adanya daya kreatif dan inovatif dari para pelatih membuat anak-anak berhenti berlatih sewaktu-waktu, terkadang sasaran dan tujuan dari berlatih belum tercapai anak-anak sudah berhenti berlatih karena merasakan kebosanan. Dalam upaya menghilangkan rasa kebosanan melakukan pemanasan dalam permainan sepakbola proses latihan bisa dilakukan dengan melalui permainan tradisional salah satunya permainan tradisional hitam hijau karena dalam permainan disamping menyenangkan hati, juga didalamnya banyak unsur gerak, seperti berlari

Permainan tradisional hitam-hijau didasarkan pada karakteristik permainan beregu yang didominasi dengan berlari dengan batas yang ditentukan. Dengan melakukan kecepatan lari untuk mengejar lawan, maka ada unsur kegembiraan, kepuasan, sehingga di jadikan alat atau bentuk permainan oleh para guru penjaskes dan pembina olah raga sebagai jembatan dalam pengembangan keterampilan gerak

yang mengarah pada peningkatan kecepatan lari. Dasar pembentukan kecepatan lari tersebut nantinya dapat mengarah pada persesuaian cabang olahraga.

Di Propinsi Jambi khususnya di Kota Jambi cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah sepakbola, antara lain SSB Gelora Karya, SSB Tunas Jaya, SSB Siginjai, SSB Bintang Harapan, SSB Tri Lomba Juang, SSB Bina Remaja dan SSB Kantas. Akan tetapi kami sering melihat proses atau pola pembinaan tidak sesuai pada apa yang seharusnya diberikan, yakni kecenderungan para pembina memberikan latihan bukan pada porsinya anak-anak di sekolah sepakbola serta terlalu menekankan pada unsur kemenangan yang pada akhirnya membuat psikologis siswa sekolah sepakbola terganggu dan memutuskan mengundurkan diri.

Masalah-masalah tersebut jika diabaikan akan berdampak buruk terhadap perkembangan jiwa anak. Permainan yang menarik dan menyenangkan (*fun games*) untuk anak-anak merupakan salah satu jalan untuk memberikan kesenangan dalam berlatih. Oleh karena itu kami akan menyampaikan materi terkait penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula, sehingga latihan di SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura

berdampak pencapaian prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

### **Permasalahan Mitra**

Berdasarkan observasi dan diskusi langsung dengan mitra didapatkan masalah yang dihadapi pada atlet pemula SSB Gelora Karya Kec. Telanaipura yaitu;

1. Pada saat melakukan pemanasan banyak pemain atau atlet pemula yang tidak serius melakukannya salah satu contohnya atlet melakukan pemanasan dengan malas dan sering bohong saat melakukan pemanasan contohnya lari.
2. Banyak pemain atau atlet baru yang masuk SSB tidak lama atlet tersebut tidak lagi mengikuti SSB dikarenakan yang bosan dan jenuh dalam latihan sepakbola.
3. Tidak dapatnya unsur kegembiraan atau kesenangan disaat melakukan pemanasan dalam permainan sepakbola antar teman satu dan teman lainnya.

## **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

### **Solusi**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra maka solusi yang ditawarkan pengusul penelitian adalah sebuah permainan yang membuat atlet-atlet pemula memainkannya yang tidak terlepas dalam unsur-unsur pemanasan seperti berlari,

dalam hal ini solusi diberikan adalah penerapan permainan tradisional hitam hijau dalam pemanasan sebelum melakukan latihan inti dalam permainan sepakbola pada atlet pemula SSB Gelora Karya Kec. Telanaipura.

### **Target Luaran**

**Target** : seluruh atlet atlet pemula ikut dalam penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan sebelum melakukan materi inti dalam latihan sepakbola.

**Luaran** : Setelah dilakukan penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan khususnya bagi pelatih bisa mengaplikasikan ide-ide baru dalam memberikan latihan khususnya pemanasan yang dikemas menarik agar atlet yang baru masuk atau pemula tidak bosan dan jenuh melakukan pemanasan, dan juga dengan penerapan permainan tradisional hitam hijau ini dapat memupuk nilai sosial terhadap teman-temanya.

## **METODOLOGI PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **Prosedur Kerja**

Penerapan ini menggunakan prosedur kerja agar sasaran dan harapan yang akan dilakukan dapat terlaksana dengan baik. Berikut adalah prosedur kerja yang kami susun untuk kegiatan “ Penerapan permainan tradisional hitam

hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura” :

1. Melakukan survey ke club sepakbola untuk melakukan kegiatan penerapan.
2. Memastikan bahwa seluruh atlet dan pelatih agar mengikuti kegiatan penerapan.
3. Melakukan kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.
4. Evaluasi hasil penerapan berupa penilaian permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.

### **Langkah-langkah kegiatan**

1. Menyampaikan izin kepada Pihak club untuk melakukan kegiatan penerapan.
2. Mendata jumlah atlet dan pelatih yang mengikuti kegiatan penerapan.
3. Melakukan penerapan berupa penyampaian materi terkait Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.

### **Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program**

Dalam pelaksanaan ini ada dua mitra yang terlibat di dalamnya, yang pertama adalah SSB Gelora Karya kecamatan

Telanaipura dan yang kedua adalah lingkungan setempat. Pihak SSB Gelora Karya memberikan fasilitas tempat dan informasi yang dibutuhkan, sedangkan lingkungan setempat membantu dan mendukung kelancaran dalam kegiatan.

### **KELAYAKAN UNIVERSITAS**

Universitas Jambi merupakan salah satu perguruan tinggi yang terlengkap di Sumatera terutama dalam disiplin ilmu yang dimiliki, begitu juga FIK Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mempunyai program studi olahraga dan kesehatan dan Pendidikan Keperawatan yang sangat relevan dengan bidang yang sedang akan dilakukan, disamping itu juga mempunyai empat orang Doktor Olahraga dan dua orang Doktor sedang menyelesaikan program Doktornya, dan semua dosen yang mengajar sudah mempunyai predikat Magister, inilah yang menjadi kekuatan dan kelayakan Universitas Jambi dalam melakukan pengabdian di Lembaga Masyarakat Jambi.

Fakultas Ilmu Keolahragaan juga mempunyai matakuliah yang sesuai dengan penyuluhan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura. Keterkaitan ini juga sangat

tempat dimana Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki Program Studi kepelatihan Olahraga. Kurikulum yang ada menyajikan bagaimana menjadi pelatih olahraga yang dibekali dengan kemampuan aktifitas olahraga dan pemahaman bagaimana memaksimalkan kinerja dalam kepelatihan. Ini selaras dengan kurikulum kepelatihan Olahraga. penerapan ini akan sangat berarti demi menciptakan ide ide baru dalam pembinaan khususnya dalam sepakbola.

### **PELAKSANAAN PENGABDIAN**

#### **Kegiatan Pendahuluan**

Agar pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar, maka dilakukan langkah pendahuluan sebagai berikut :

#### **A. Tahap Perencanaan**

Pada tahap ini dilakukan penyusunan proposal, pembuatan materi serta pembagian tugas kerja tim pengabdian.

#### **B. Tahap Pendekatan**

Pada tahap ini ditentukan langkah langkah kerja sebagai berikut :

1. Melakukan survey ke SSB untuk melakukan penerapan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.

2. Memberikan proposal Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.
3. Memastikan bahwa atlet dapat mengikuti kegiatan penerapan.
4. Menentukan waktu kegiatan penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura.

### **Kegiatan Pengabdian**

#### **A. Personalia Pengabdian**

Pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan oleh tenaga ahli yang terdiri dari tim pengabdian yang dibantu oleh panitia yang berasal dari mahasiswa. Adapun anggota tim pengabdian Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Jambi berjumlah 1 orang dengan susunan sebagai berikut :

Ketua : Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd

Anggota : Ahmad Muzaffar, S. Pd., M. Pd

#### **Peserta Pengabdian**

Berdasarkan sasaran yang ingin dicapai dalam pengabdian ini, maka pesertanya adalah atlet-atlet SSB gelora karya kecamatan Telanaipura. Daftar peserta pengabdian *terlampir*.

#### **Materi yang Diberikan**

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk penerapan menggunakan metode bermain, tanya jawab serta praktik langsung beberapa cara Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura. Banyaknya permasalahan tentang pemanasan sepakbola serta bagaimana cara memberikan pemanasan kepada atlet maka, dalam pengabdian ini materi di sampaikan terbatas yaitu dengan cara memberikan pemanasan sepak bola dalam keadaan yang menyenangkan atau bermain.

Dalam memberikan materi latihan, dimana didalam setiap materi pemanasan haruslah di berikan dengan memainkan sebuah game atau lebih tepatnya latihan dengan cara bermain baik dalam fisik maupun pemanasan, namun karna dibatasi hanya teknik maka materinya hanya pemanasan yang dibuat atau diberikan dalam situasi yang menyenangkan, salah satu contohnya di saat melakukan permainan hitam hijau dalam lari disaat pemanasan sewaktu jogging atau lari banyak anak-anak yang bermalasan cenderung pemanasan terkesan membosankan dengan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan

Telanaipura anak-anak atau atlet jadi lebih bersemangan melakukan pemanasan tersebut. Dengan situasi yang menyenangkan mendorong semangat atlet-atlet junior menjadikan sepakbola latihanya jadi seru dan tidak lelah.

## **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

### **Tanggapan Peserta**

Para peserta penerapan dalam hal ini atlet-atlet sangat mengapresiasi. Kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura ini sangat penting untuk terus dilaksanakan mengingat betapa pentingnya makna dari kegiatan ini. Dengan pemahaman tentang Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan diharapkan dapat diaplikasikan pada sekolah sepakbola lainnya atau olahraga lainnya bahwa anak-anak perlu diberikan Penerapan permainan tradisional hitam hijau dalam pemanasan.

### **Harapan Peserta**

Para peserta penerapan dalam hal ini atlet sangat mengharapkan kegiatan ini dapat terlaksana secara terprogram dan kontinyu. Harapan ini didasari betapa penting memberi pemahaman serta praktik langsung bagaimana menerapkan pemanasan dengan situasi menyenangkan seperti permainan hitam hijau membuat rasa

jenuh dan lelah terlupakan dikarenakan melakukan latihan dengan cara bermain.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura, dapat ditarik kesimpulan :

1. Kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura sangat diterima oleh anak-anak atau atlet junior gelora karya.
2. Kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura memberikan dampak positif, anak-anak lebih semangat dalam melakukan latihan-latihan yang diberikan.
3. Kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura sangat bermanfaat karna menumbuhkan sikap kerjasama didalam diri mereka.

## Saran

Menyadari betapa pentingnya kegiatan Penerapan permainan tradisional hitam hijau untuk pemanasan atlet pemula SSB Gelora Karya kecamatan Telanaipura, maka kami menyarankan kepada pihak SSB untuk melatih khususnya anak-anak usia dini atau atlet juniorlatihlah mereka dengan hal-hal yang menyenangkan dengan berbagai macam metode atau model-model permainan.

Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Yogyakarta: Diva Press

Sardiman, AM dkk. (2001). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Subroto, Toto. (2001). *Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar: Sebuah Pendekatan Permainan Taktis*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

## DAFTAR PUSTAKA

Anurrahman. 2010. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta

Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. (Terjemahan Agusta Wibawa). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.

Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Terjemahan Agus Wibawa. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, D. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

Miller, Jay. 2014. *Attacking Soccer*. Australia: Human Kinetik.