



Pelatihan Teknik Dasar Dribling dalam Sepak Bola di SDN 1 Kerongkong

Geri Hariyanto

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melatih teknik dasar dribling bagi anak-anak di SDN 1 Kerongkong Kabupaten Lombok Timur. Metode yang digunakan yaitu praktik langsung. Tahapan kegiatan ini meliputi observasi, interviu, dan pelatihan. Kegiatan berlangsung 26 Oktober 2021 sampai dengan tanggal 09 November 2021. Hasil yang diperoleh yaitu anak-anak mulai mampu dengan cukup lancar melakukan dribling, baik dengan kaki dalam maupun bagian luar.

Kata Kunci

pelatihan, dribling, SDN 1 Kerongkong

Pendahuluan

Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan (UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 27(4)). Berdasarkan Undang-Undang tersebut, pembinaan prestasi dilaksanakan tidak hanya oleh lembaga-lembaga pemerintah, tetapi juga dapat dilakukan oleh lembaga-lembaga swasta. Pembinaan dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, sehingga dapat dicapai prestasi tertinggi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Permasalahan yang dihadapi di SDN 1 Kerongkong yaitu diantaranya sarana dan prasarananya seperti kun, bola, lapangan, gawang, belum disediakannya prasarana yang sesuai dalam sepak bola dengan lapangan yang sangat kecil hanya bisa di lakukan bermain bola biasa dan bola untuk bermain sepak bola di gantikan dengan bola plastik, sehingga siswa yang ingin bermain sepak bola harrus membawa bola dari rumah jika ingin bemain sepak bola. Selain itu, pembina yang mengajarkan permainan sepak bola belum ada, sehingga siswa-siswa itu sendiri yang berinisiatif untuk melaksanakan kegiatan bermain sepak bola. Sehingga dari semua permasalahan tersebut menyebabkan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola tersebut tidak dapat berjalan dengan efektif.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode pelatihan/praktik langsung. Lokasi kegiatan ini yaitu di SDN 1 Kerongkong, Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini berlangsung dari tanggal 26 Oktober 2021 sampai dengan tanggal 09 November 2021. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri atas beberapa tahapan yaitu:

1. Metode observasi



Pengamatan adalah alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis kendala-kendala yang ada di SDN 1 Kerongkong. Pada metode pengamatan ini saya terjun langsung ke lokasi, pelaksanaan proses kegiatan program saya sendiri. Saya bekerja sama dengan Guru Olahraganya untuk membantu melaksanakan kegiatan pelatihan.

2. Metode interview

Metode ini disebut juga dengan metode wawancara, yaitu suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab secara langsung dengan sumber data. Interview merupakan alat informasi dengan sumber informasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan, untuk di jawab secara lisan juga, ciri utama dari interview adalah kontak langsung dengan tatap muka antara pencari informasi dengan pemberi informasi. Dalam wawancara secara mendalam ini dilakukan oleh saya terhadap informan yang menjadi obyek yaitu Guru Olahraga, wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang ada relevansinya dengan pokok persoalan dalam pelatihan tersebut.

3. Metode pelatihan

Metode yang akan digunakan dalam program ini adalah memberikan latihan kepada siswa-siswi SDN 1 Kerongkong. Pertama yang saya lakukan pengenalan kemudian mendata nama-nama siswa dan tahun lahir siswa, memberikan sedikit teori/materi yang akan saya ajarkan kemudian dilanjutkan dengan pemanasan/pemanasan supaya siswa tidak mudah/cepat cidera dan dilanjutkan dengan praktik.

Hasil dan Pembahasan

Teknik *dribbling* sepak bola adalah gerakan yang dilakukan oleh pemain saat menggiring bola dengan kaki. Teknik ini digunakan untuk mengontrol dan menggerakkan bola di lapangan. *Dribbling* juga dilakukan ketika bola hendak digiring ke area gawang lawan, kemudian tidak ada pemain yang akan diberikan operan (Kumparan, 2021). Jadwal pelatihan *dribbling* bagi anak-anak di SDN 1 Kerongkong tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal kegiatan pelatihan teknik dasar *dribbling* di SDN 1 Kerongkong

No	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan	Capaian kegiatan
1.	Selasa 26,10,2021	Dribbling berkelompok untuk kls 5	Sebelum memulai kegiatan ter lebih dahulu berdo'a menurut keyakinan masing" Dribbling jarak dekat menggunakan kaki bagian dalam,luar,punggung.
2.	Rabu 27,10,2021	Passing berkelompok untuk kls 4	Sebelum memulai kegiatan ter lebih dahulu berdo'a menurut keyakinan masing"



			Dribbling jarak dekat menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung secara bergantian
3.	Selasa 2,11,2021	Dribbling koordinasi untuk kls 5	Sebelum memulai kegiatan terlebih dahulu berdo'a menurut keyakinan masing" Dribbling koordinasi ini dilakukan secara berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki
4.	Rabu 3,11,2021	Dribbling koordinasi untuk kls 4	Sebelum memulai kegiatan ter lebih dahulu berdo'a menurut keyakinan masing" Dribbling koordinasi ini dilakukan secara berkelompok menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki
5.	Selasa 9,11,2021	Dribbling kombinasi dan koordinasi untuk kls 5	Sebelum memulai kegiatan ter lebih dahulu berdo'a menurut keyakinan masing" Dribbling kombinasi dan koordinasi di lakukan secara berkelompok da bergantian sangat .Berpengaruh dan sangat penting pada permainan sepak bola, menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki



Gambar 2. Sesi latihan *dribling*

Kesimpulan

Pelatihan teknik dasar dribling ini berjalan lancar. Anak-anak sudah mampu melakukan dribling dengan cukup lancar, baik menggunakan kaki bagian luar maupun bagian dalam. Anak-anak menanggapi positif kegiatan pelatihan ini.

Saran

Geri Hariyanto, Desember, 2021



Perlu adanya kegiatan pembinaan secara berkelanjutan agar semua teknik lainnya dalam permainan sepak bola menjadi sempurna.

Daftar Pustaka

Kumparan (19 Juli, 2021). Teknik Dribbling Sepak Bola, Begini Cara yang Benar. Dapat diakses di: <https://kumparan.com/viral-sport/teknik-dribbling-sepak-bola-begini-cara-yang-benar-1wADAmik7Cc/1>

UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional