



Program Latihan Dasar Dribling Bola di SSB Praya Barat

Anindita Maudina

Pendidikan Olahraga, Fakultas Keolahraaan dan Kesehatan Masyarakat
Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak (Indonesia)

(Times New Roman 10, spasi 1, spacing before 10 pt, after 2 pt)

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan dasar cara mendribling bola. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertempat di SSB Paraya barat. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara memberikan pelatihan dasar dalam mendriblin bola yang meliputi cara mendribling bola, mendribling menggunakan kaki dalam dan luar, serta menggunakan punggung kaki. Adapun hasil yang telah dicapai dari pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai wadah tempat berlatih bermain sepak bola dan mengurangi aktifitas yang dilakukan melalui hp ataupun media social

Kata Kunci

Latihan Dasar, Dribling,
Praya Barat.

Pendahuluan (12pt)

Permasalahan mitra yang saat ini terjadi adalah berkurangnya peminat sekolah sepak bola dikarenakan pandemi yang sangat panjang, oleh karena itu banyak yang berhenti latihan. Oleh karena itu kami melakukan program promosi ke SD disekitaran Desa Penujak dan Batujai, dengan cara ini semoga bisa menggairahkan minat untuk sekolah sepak bola. Selain itu mengajak adek-adek yang sudah berhenti latihan untuk latihan kembali. Solusi ini adalah cara terbaik untuk mengembalikan semangat latihan kepada adek-adek. Permasalahan yang utama adalah kekurangan fasilitas yang memadai, seperti, kekurangan bola, kekurangan kun, gawang ada yang rusak. Selain kekurangan bola, bola disana juga sudah ada yang rusak, termasuk kun untuk latihan. Adapun Ide atau gagasan untuk meningkatkan kegiatan Latihan Sepak Bola yang terhalang karena adanya wabah virus corona (Covid 19), sehingga gagasan yang penulis lakukan dengan mitra yaitu membuat suatu program latihan dasar sepak bola. Tujuannya adalah untuk melatih adek-adek agar latihan dasar sepak bola dapat meningkatkan performanya di dalam lapangan, dan bisa menguasai tehnik-tehnik dasar sepak bola. Solusi dari permasalahan yang ada terjadi di SSB Praya Barat adalah dengan cara mengikuti Sparing Partnert atau pertandingan antar SSB, dan kembali melakukan promosi ke social media bahwa SSB praya barat kembali aktif latihan. Maka dari itu pengurus SSB Praya Barat sering-sering mengikuti pertandingan agar adek-adek antusias dalam mengikuti sekolah sepak bola.

Metode Pengabdian (12pt)

Dalam kegiatan latihan SSB Praya Barat ini kami melakukannya sesuai dengan proker masing-masing , untuk proker bersama kita melaksanakannya dengan cara pergi salah satu sekolah untuk melakukan promosi terhadap siswa-siswa yang mau mengikuti sekolah sepak bola di SSB PRAYA BARAT. Metode pelaksanaan kegiatan latihan ini dilakukan pada hari Rabu dan Minggu. Pada hari rabu biasanya latihan seperti biasa dan pada hari Minggu biasanya diadakan sparing partner, yang biasanya dilaksanakan di lapangan penujak, atau adek-adek SSB yang berkunjung ke tempat SSB lainnya. Pada saat latihan semua mahasiswa menjalankan programnya masingmasing, Dimana saya memprogramkan Latihan Dribling di antaranya



- Cara melakukan dribbling dengan baik (dasar Dribbling)
- Dribbling menggunakan kaki bagian dalam
- Dribbling menggunakan kaki bagian luar
- Dribbling menggunakan punggung kaki

Latihan ini adalah dasar dari permainan sepak bola, melatih adek-adek SSB sangat ermanfaat untuk kedepannya, karena kalau diasah dari usia dinimempermudah dalam bermain sepak bola.

Hasil dan Pembahasan (12pt)

Dengan adanya mahasiswa KKN-T Undikma dapat membantu pelatih dan pengurus SSB Praya Barat, salah satu program yang di buat oleh mahasiswa KKN-T adalah melakukan program latihan dasar sepak bola kepada adek-adek yang masih duduk dibangku SD dan SMP, program tersebut sangat bermanfaat bagi adek-adek di SSB Praya Barat. Setelah kembalinya jadwal Latihan membuat adek-adek begitu antusias untuk berlatih sepakbola dikarenakan SSB sempat tidak aktif pada saat pandemik COVID-19 menyebar. Kembalinya jadwal Latihan juga dapat membuat adek-adek tidak begitu tergantung pada hp yang dimana pada saat COVID-19 adek-adek hanya di hadapkan dengan hp dikarenakan pembelajaran melalui via online. Mahasiswa KKN-T Undikma juga melakukan promosi kesetiap sekolahsekolah yang berada didesa Penujak dan Batujai dengan harapan adek-adek yang belum mengetahui adanya SSB di Praya Barat bisa bergabung atau menarik kembali minat adek-adek yang sempat berhenti berlatih di SSB Praya Barat. Dengan adanya Mahasiswa KKN-T Undikma juga yang sebagian besar merupakan atlet sepakbola sendiri dapat memberikan ilmu-ilmu yang dimiliki atau yang di dapatkan dari pengalaman Latihan mahasiswa KKN-T dengan metodemetode terbaru untuk adek-adek di SSB Praya Barat.

Kesimpulan (12pt)

Penulis menyimpulkan bahwa kegiatan KKN pada tahun ini berbeda karena KKN berada saat pandemic covid-19 . Namun tidak mengubah semangat penulis untuk melakukan KKN . Dengan bekerjasama dengan di kalangan pengurus SSB Praya Barat dengan Mahsiswa KKN-T Undikma segera di carikan solusi. Salah satunya yaitu permasalahan dalam menghidupkan kembali antusias terhadap sekolah sepak bola pada usia dini. Untuk saat ini solusi yang sudah diberikan yaitu melalui kegiatan promosi ke suatu SD di sekitar Desa Penujak dan Batujai.

Saran (12pt)

Dari berbagai uraian penulis mengharapkan dukungan dari semua kalangan aktivitas non-akademik maupun masyarakat/pengurus SSB Praya Barat agar dapat menumbuh kembangkan kerjasama dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang ada dengan tetap mengedepankan kepentingan bersama dengan orang banyak. Mengingat kesadaran masyarakat bahwa pentingnya menjaga kesehatan dan menyalurkan bakat dalam bidang sepak bola, terutama dalam kelompok usia dini.

Daftar Pustaka

Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemdikbud RI DP2M Dikti. (2013). *Panduan & Format Usulan Hibah KKN- PPM*. Jakarta:
Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Dirjen Pendidikan Tinggi.



Artikel Pengabdian Mahasiswa
Program KKN Tematik
Universitas Pendidikan Mandalika 2021

Tema:
“KKN Tematik :
Merdeka Belajar –
Kampus Merdeka
(MBKM)”

- LPPM. (2019). *Pedoman KKN Tematik IKIP Mataram*. Mataram: IKIP Mataram.
- LPPM UNY. (2013). *Panduan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Rizka, M. A., et al. (2019). *Buku Saku Pedoman Program KKN Tematik “Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Pendidikan”*. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat. IKIP Mataram