



# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL HASIL PENGABDIAN 2023

“Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti dan Pengabdian di Era 5.0”

LP2M-Universitas Negeri Makassar, 4 November 2023

### PKM Sosialisasi Komponen Fisik Dalam Kemampuan Dribbling SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa

Hasyim<sup>1</sup>, Sudirman Burhanuddin<sup>2</sup>, Irfan<sup>3</sup>, Ricardo Valentino Latuheru<sup>4</sup>, Sulaiman<sup>5</sup>  
1,2,3,4,5Jurusan Pendidikan Jasmani, kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

**Abstrak** – Masalah pengabdian kepada masyarakat ini, adalah sebagai berikut: kemampuan dribbling kemampuan dribbling SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa yang masih kurang baik, dimana pada saat melakukan dribbling terlihat jarak antara kaki masih berjauhan sehingga siswa tidak menguasai bola dan cepat kehilangan bola. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan akan pentingnya kondisi fisik dalam menunjang kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola agar dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan dribbling yang lebih baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui 2 kegiatan. Kegiatan yang pertama adalah metode pemaparan materi, diskusi dan evaluasi, serta kegiatan kedua pelaksanaan praktik latihan fisik. Berdasarkan hasil kegiatan lanjutan pelatihan ini, menunjukkan bahwa apa yang diajukan dalam perumusan masalah dapat terlaksana dengan baik dan terarah. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa; 1) Bentuk-bentuk latihan komponen fisik dalam menunjang kemampuan dribbling yang diberikan siswa dan pelatih merupakan hal yang baru didapatkan tentang kelincahan, kecepatan dan kelentukan. 2) Pada pelaksanaan terlihat jelas antusias siswa dan pelatih mengikuti salah satu bentuk Latihan komponen fisik khususnya kelincahan, kecepatan dan kelincahan. 3) Dapat meningkatkan motivasi dan manfaat bagi siswa maupun pelatih SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. 4) Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan agar senantiasa memperhatikan dan mengembangkan pelatih sepak bola. 5) Menjadi masukan bagi para siswa dan pelatih tentang pentingnya memahami bentuk Latihan komponen fisik dalam meningkatkan kemampuan dribbling bermain sepak bola. 6) Anak-anak memahami komponen fisik yang dominan dalam permainan sepak bola. 7) Siswa mampu mengenal bentuk Latihan komponen fisik dalam menunjang kemampuan menggiring bola

**Kata kunci:** Sosialisasi, Komponen Fisik, Dribbling, Sepakbola

**Abstract** –*The problem of community service is as follows: the dribbling ability of SSB Syekh Yusuf Gowa Regency is still not good, where when dribbling it appears that the distance between the feet is still far apart so that students do not control the ball and quickly lose the ball. This community service is carried out with the aim of providing knowledge about the importance of physical condition in supporting dribbling abilities in the game of soccer in order to improve students' ability to perform better dribbling. This community service activity is carried out through 2 activities. The first activity is a method of presenting material, discussion and evaluation, and the second activity is carrying out physical training. Based on the results of this follow-up training activity, it shows that what is given in solving problems can be implemented well and purposefully. The results of community service show that; 1) The forms of physical component training to support dribbling abilities provided by students and coaches are newly acquired things regarding agility, speed and flexibility. 2) During the implementation, it was clear that students and trainers were enthusiastic about participating in one form of physical component training, especially agility, speed and agility. 3) Can increase motivation and benefits for students and trainers of SSB Syekh Yusuf Gowa Regency. 4) Can be used as consideration for policy makers to always pay attention to and develop football coaches. 5) Provide input for students and coaches about the importance of understanding the form of physical component training in improving dribbling abilities in playing soccer. 6) Children understand the dominant physical components in the game of soccer. 7) Students are able to recognize the form of physical component training to support their dribbling ability*

**Keywords:** Socialization, Physical Components, Dribbling, Football

## I. PENDAHULUAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan tridharma yang harus dilaksanakan oleh dosen setiap semester. Untuk itu dosen-dosen harus mengabdikan dirinya untuk masyarakat dengan membagi ilmu pengetahuan baik secara teori maupun praktik tentang keilmuan yang dimiliki. Banyak cara yang dilakukan untuk melaksanakan tridharma perguruan tinggi di bidang PKM diantaranya dengan memberikan sosialisasi pelatihan kepada masyarakat tentang suatu objek yang bisa bermanfaat untuk masyarakat tersebut. Kegiatan dilakukan dengan beberapa mitra dari Universitas Negeri Makassar

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang mempunyai banyak penggemar. Olahraga sepak bola berasal dari Inggris. Dan pada tahun 1864 ditetapkanlah peraturan sepak bola yang resmi di kota Cambridge. Beberapa peraturan sepak bola tersebut masih berlaku dengan beberapa perubahan. Kemudian pada tahun 1904 Federation International Association (FIFA) dengan ketentuan yang pertama Jules Rimet serta ditetapkan kejuaraan sepak bola di dunia yang diadakan empat tahun sekali (Samsudin, 2019).

Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik yang merupakan dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik guna menuju peningkatan prestasi, seperti menggiring (*dribbling*), menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), lemparan kedalam (*throw-in*), menyundul (*heading*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Namun dalam hubungannya dengan penelitian ini hanya terfokus pada satu teknik saja yaitu teknik menggiring/*dribbling* bola.

Pengertian teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Dari gerakan-gerakan yang beraneka

ragam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang mengolah bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik selaku penyerang maupun pemain bertahan (Bahtra, 2022).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. *Dribling* berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Teknik *dribling* bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Seperti halnya seorang pemain yang sukses menggiring bola dalam usahanya keluar dari kawalan lawan pada saat berada di depan gawang akan memberikan peluang yang besar untuk menciptakan gol. *Dribling* memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan, kecepatan dan kelentukan dapat memberikan kemampuan gerak lebih. Dalam melakukan kemampuan menggiring bola yang baik, ada sederet aspek yang diasumsikan atau diduga bisa menjadi penunjang. Salah satu di antaranya adalah kelincahan.

Komponen fisik kecepatan juga mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya terhadap kemampuan *dribling* bola permainan sepak bola. Menggiring bola tentu sangat dibutuhkan kecepatan karena mampu meninggalkan pertahanan lawan sehingga pemain memiliki banyak pilihan untuk memperdaya pertahanan lawan dan memudahkan pemain lain melakukan pergerakan serta membuka ruang untuk menghasilkan peluang mencetak bola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola yaitu pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola.

Menggiring bola dibutuhkan tekukan dan meliuk liuk tubuh pemain itu sendiri sehingga pemain yang memiliki kelenturan yang bagus tentu ruang gerakannya luas maka pemain tersebut dengan mudah melakukan *dribbling* untuk melewati lawan dan mengolah bola dengan penguasaan sepenuhnya dimiliki oleh pemain. Jadi dalam melakukan

*dribbling* pemain harus memiliki kelincahan, kecepatan dan kelentukan untuk menguasai bola dengan baik dan membuka ruang yang sebanyak banyaknya agar mampu menghasilkan berbagai peluang dalam menghasilkan goal (Karola & Padli, 2021).

Kenyataan dilapangan, terutama menyaksikan pada saat latihan, uji coba dan pada saat pertandingan siswa SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa, yang menjadi kendala utamanya pada waktu melakukan *dribbling* bola. Akibatnya, *dribbling* masih kurang terlihat dari jarak antara kaki masih berjauhan sehingga siswa tidak menguasai bola dan cepat kehilangan bola. Oleh karena itu melalui sosialisasi ini paling tidak dapat memberikan pengetahuan bagi Pelatih SSB Syech Yusuf Kabupaten Gowa. Adapun Komponen Fisik dalam Menunjang Kemampuan *Dribbling* antara lain sebagai berikut;

#### **Kelincahan**

Adapun teknik dalam permainan sepakbola, dimana seorang pemain sepakbola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepakbola dengan benar. "teknik dasar bermain sepakbola terdiri atas teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang". Dalam sepak bola setiap pemain memiliki peranan penting, baik sebagai individu maupun sebagai tim. Artinya sebagai individu pemain harus menguasai tehnik dasar bermain bola yang baik misalkan, menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, tehnik menangkap bola (untuk penjaga gawang). Sedangkan sebagai anggota tim dengan kemampuan dan kemahirannya itu, pemain dapat bermain bersama-sama dalam suatu kesatuan dengan pemain lainnya (Hasanuddin & Hasanuddin, 2021).

Kelincahan atau *agility* menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keterampilan fisik, khususnya dalam dunia olahraga seperti sepak bola. *Agility* berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya kelincahan menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan Oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam

menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu teknik dasar didalam permainan sepak bola. Menggiring bola adalah mengolah bola yang digerakkan dengan salah satu kaki dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tetap dalam penguasaan (Valentino & Hasanuddin, 2023).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *agility* adalah kemampuan mengubah arah dan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh". Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan Suharno (2004:33) dalam (Sari, 2018) membagi kelincahan menjadi: a). Kelincahan umum (*general agility*), kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. b). Kelincahan khusus (*special agility*), kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kemampuan kelincahan dikenal sebagai salah satu komponen yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga, namun kemampuan kelincahan itu sendiri bukanlah unsur penentu satu-satunya dalam melakukan aktivitas olahraga agar tampak terampil dalam pencapaian prestasi puncak, akan tetapi saling menunjang satu sama lainnya dari berbagai unsur potensial fisik yang ada. Sebagian besar cabang olahraga terdapat unsur kelincahan, karena kelincahan merupakan perpaduan antara kelincahan dan daya ledak yang berperan penting dalam melakukan gerakan-gerakan eksplosif dan menunjang gerakan percepatan saat melompat, lari cepat, memukul, menendang, mengangkat, melempar, dan lain sebagainya (Hasanuddin, 2018).

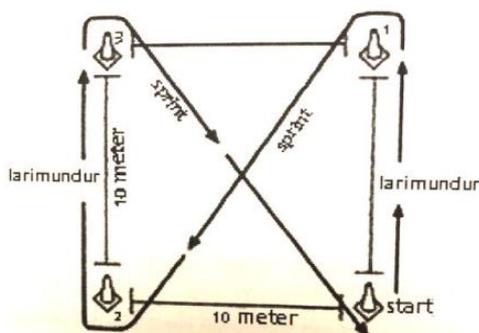
*Suttle Run Shuttle Run* merupakan latihan dengan cara berlari dari satu titik ke titik lainnya

dengan jarak tertentu, lari bolak balik selain digunakan untuk latihan, sering pula digunakan untuk tes kelincahan. Karena latihan tidak boleh sama dengan tes, maka instrumen penelitian ini tidak menggunakan tes shuttle run untuk tes awal dan tes akhir, demikian pula dalam pelaksanaan latihan shuttle run jarak yang digunakan saat berlari tidak sama seperti tes yaitu 6 meter, melainkan lebih pendek, namun repetisi atau ulangan gerakan larinya ditambah secara periodik ditambah.



Gambar 1. Latihan Shuttle Run (Lari Bolak Balik)  
Sumber: Mylsidayu, Apta dan Febi Kurnia: 2015:149)

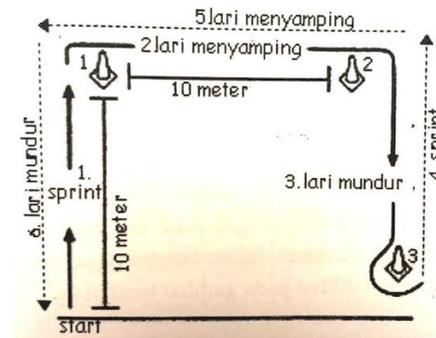
Combination Zig-Zag Drill merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, latihan lari dilakukan dengan menggunakan cone sebagai patokan dibentuk 4 persegi panjang dengan panjang dan lebar 10 meter. Setiap atlet diperintahkan untuk berlari dari satu sudut ke sudut lainnya dengan arah panah yang sudah ditentukan. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar cara melakukan Combination Zig-Zag Drill sebagai berikut:



Gambar 2. Latihan Zig-Zag Drill  
Sumber: Mylsidayu, Apta dan Febi Kurnia: 2015:150)

Three Corner Drill Bentuk latihan Three Corner Drill merupakan bentuk latihan seperti ZigZag Drill perbedaannya dalam bentuk cone yang dipasang hanya 3 buah, berlari tidak zig zag namun dilakukan dengan cara berlari lurus pada

jarak 10 meter kemudian belok kanan dan lari lagi 10 meter, setelah itu memutar balik dengan lari cepat ke arah cone nomor 2 kemudian dari cone no 2 lari menyamping ke cone nomor 1 dan kembali ke tempat start dengan cara lari mundur. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut,



Gambar 3. Latihan Three Vornor Drill  
Sumber: Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan: 2015:151)

Jadi, kelincahan atau *agility* sangat penting pada cabang olahraga sepak bola, terutama pada saat melakukan menggiring bola karena dibutuhkan untuk menghindari lawan yang mengawal pada saat menggiring bola. Dalam situasi permainan di lapangan, pemain tidak hanya dituntut untuk berlari lurus pada waktu menggiring bola, namun terkadang harus berhenti dengan tiba-tiba kemudian merubah arah berkelok-kelok atau berbalik untuk menghindari lawan yang berusaha merebut bola.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi diarena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Untuk itu pemain yang menggiring bola dituntut menggunakan kelincahannya untuk menghindari lawan atau mengamankan bola ataupun untuk melewati pemain lawan.

**Kecepatan**

Kecepatan gerak merupakan salah satu unsur yang sangat penting untuk menampilkan suatu pola gerak yang terampil. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada kecepatan menggerakkan bagian anggota-anggota tubuh seperti kaki, tangan dan sebagainya. Dalam

berbagai cabang olahraga yang melibatkan unsur kemampuan fisik, kecepatan merupakan unsur yang sangat dibutuhkan serta merupakan komponen kondisi fisik yang esensial.

Pada dasarnya kecepatan dan kelincahan merupakan kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain pada saat melakukan menggiring bola untuk melewati lawan atau mencetak gol ketika berhadapan satu lawan dengan penjaga gawang. Apabila seorang pemain tidak memiliki kecepatan dan kelincahan, maka ia akan sulit melakukan menggiring bola dengan baik sehingga bola akan mudah dirampas oleh lawan. Pada akhirnya gol-gol yang kita harapkan sebagai simbol kemenangan tidak akan tercapai (Sari, 2018). Kecepatan kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/ pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu).

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan dapat berpengaruh atau berhubungan dengan teknik menggiring bola. Dalam menggiring bola dibutuhkan tekukan dan meliuk liuk tubuh pemain itu sendiri sehingga pemain yang memiliki kelenturan yang bagus tentu ruang geraknya luas maka pemain tersebut dengan mudah melakukan dribbling untuk melewati lawan dan mengolah bola dengan penguasaan sepenuhnya dimiliki oleh pemain.

## II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode pelaksanaan Bentuk-Bentuk Latihan Komponen Fisik dalam Menunjang Kemampuan *Dribbling* SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa akan diurai sebagai berikut:

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: terutama menyangkut penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
2. Demonstrasi: Memberikan contoh kepada para pelatih dan siswa SSB untuk mempraktekan untuk memperlihatkan bagaimana melakukan berbagai bentuk Latihan komponen fisik khususnya kelincahan, kecepatan dan kelenturan

dalam menunjang kemampuan dribbling bermain sepak bola.

3. Diskusi: Memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dalam proses pelatihan.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini.

## III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi komponen fisik dalam menunjang kemampuan dribbling SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa diberikan materi teori dan praktek yang dilaksanakan pada tanggal 19 s/d 25 Mei 2023 bertempat di Jl. Mesjid Raya No.65, Sungguminasa, Kec. Somba Opu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan 92114.

Setelah diketahui dan dikaji kebutuhan apa yang sangat penting dalam memberikan materi tentang komponen fisik Pada Siswa SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa sebagai peningkatan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan. Maka dilakukan persiapan-persiapan materi, video yang paling penting dan mudah dilakukan dalam melakukan pelatihan bentuk-bentuk latihan komponen fisik. Khalayak sasaran yang strategis dalam upaya mencapai tujuan kegiatan adalah pelatih dan siswa komponen fisik.

Dalam pelatihan bentuk-bentuk latihan komponen fisik yang dilakukan kepada pada siswa SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa dilakukan dengan beberapa metode agar kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar, yaitu:

1. Metode ceramah dan penyampaian makalah: penyampaian materi yang sifatnya teoretik dengan Presentase Power Point dan Menampilkan Video Pelaksanaan.
2. Demonstrasi: Memperagakan atau Memberikan contoh dan membina siswa SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa untuk mempraktekan bentuk Latihan komponen fisik.
3. Diskusi: Memberi kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan proses sosialisasi.
4. Evaluasi: Melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Komponen Fisik dalam kemampuan

#### Dribbling SSB Syekh Yusuf Kabupaten Gowa

Pelaksanaan kegiatan pelatihan bentuk-bentuk Latihan komponen fisik yang dilakukan kepada pada siswa SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa berjalan sesuai dengan rencana tentang pelaksanaan dan tata cara bentuk Latihan kecepatan, kelincuhan dan kelentukan. Yang merupakan sesuatu yang baru didapatkan oleh siswa maupun pelatih olahraga terkait bentuk Latihan kelincuhan. Selama ini yang digunakan adalah shuttle run dengan cara berlari dari satu titik ke titik lainnya dengan jarak tertentu, lari bolak balik. pada pelatihan ini siswa dan guru sangat antusias mengikuti sosialisasi bentuk Latihan komponen fisik kelincuhan dengan jenis Latihan Zig-Zag Drill dan Three Corner Drill dengan menggunakan cone sebagai patokan dibentuk 4 persegi panjang dengan panjang dan lebar 10 meter di mana pelaksanaan ini siswa dan pelatih berlari tidak zig zag namun dilakukan dengan cara berlari lurus pada jarak 10 meter kemudian belok kekanan dan lari lagi 10 meter kemudian belok kekanan dan lari lagi 10 meter, setelah itu memutar balik dengan lari cepat ke arah cone nomor 2 kemudian dari cone no 2 lari menyamping ke cone nomor 1 dan kembali ke tempat start dengan cara lari mundur.

#### Partisipasi Mitra

Berdasarkan pengamatan selama kegiatan berlangsung, diperoleh beberapa hasil positif sebagai berikut:

1. Peserta sangat aktif dalam sosialisasi komponen fisik karena materi sangat mudah dimengerti dan pelaksanaannya juga mudah dilakukan
2. Bentuk Latihan komponen fisik ini baru diketahui oleh siswa maupun pelatih sehingga mampu menerapkan pada saat melatih.
3. Para peserta ikut serta dalam praktek bentuk Latihan komponen fisik khususnya kecepatan, kelincuhan dan kelentukan.

4. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan ini baik dilakukan secara langsung praktek dilihat dari banyak peserta yang aktif dalam diskusi.

#### Hasil yang Dicapai

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai dengan persiapan pelaksanaan yaitu melakukan persiapan alat dan bahan yang akan digunakan berkaitan dengan bentuk Latihan kecepatan, kelincuhan dan kelentukan seperti ruangan, Lintasan Lari, kapur, bendera start, stopwatch, Meteran, Sound System, bola kaki, dan ball point serta materi tentang bentuk-bentuk Latihan komponen fisik dalam meningkatkan kemampuan dribbling bermain sepak bola. Pelatihan diawali dengan metode ceramah selama 75 menit disertai dengan demonstrasi beberapa bentuk Latihan kecepatan, kelincuhan dan kelentukan Kemudian dilanjutkan sesi Tanya jawab kurang lebih 45 menit. Pada sesi Tanya jawab beberapa siswa mengajukan pertanyaan berkaitan dengan pengalaman selama Latihan terutama di materi komponen fisik. Antusias Para siswa sangat bersemangat mengikuti sosialisasi komponen fisik karena ini adalah hal yang baru untuk mereka. Di mana kami memberikan demonstrasi tentang bentuk Latihan komponen fisik seperti kelincuhan, kecepatan dan kelentukan. Mereka mencoba untuk mengikuti cara yang kami berikan dan meminta untuk memperagakan ulang serta memberikan materi yang telah di jelaskan.

#### Faktor Pendukung

Kegiatan PKM yang kami lakukan tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak yang membantu kegiatan ini sehingga dapat terlaksana dengan baik yaitu dukungan dari bapak Rektor UNM, bapak ketua LP2M UNM, Ibu Dekan FIK UNM, Pelatih SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa yang sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan ini.

Selain faktor pendukung yang diberikan, kegiatan ini bisa berjalan dengan lancar juga tidak terlepas dari sarana dan prasarana yang telah diberikan kepada kami mulai dari izin memakai lapangan olahraga.

#### Faktor Penghambat

Kegiatan pelatihan yang kami lakukan tidak luput dari beberapa faktor penghambat, sehingga kegiatan ini masih kurang sempurna dari segi teknis pelaksanaan, ada beberapa faktor penghambat yang kami alami yaitu:

- a. Kegiatan ini dilakukan sore hari sehingga dari rencana peserta 30 orang yang kami undang yang datang hanya 23 peserta yang bisa hadir karena proses pembelajaran disekolah sampai sore hari
- b. Pelaksanaan kegiatan ini mendakati ujian Ujian Semester sehingga peserta terbatas.
- c. Keterbatasan materi yang bisa kami berikan karena terbatas waktu dan biaya.
- d. Lapangan syech yusuf digunakan oleh beberapa team / tingkat sehingga waktu ny terbatas
- e. Tidak bersaamaan datang

#### IV. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh bagi masyarakat dalam penerapan program kemitraan masyarakat (PKM) adalah sebagai berikut:

- a. Bentuk-bentuk latihan komponen fisik dalam menunjang kemampuan dribbling yang diberikan siswa dan pelatih merupakan hal yang baru didapatkan tentang kelincahan, kecepatan dan kelentukan.
- b. Pada pelaksanaan terlihat jelas antusias siswa dan pelatih mengikuti salah satu bentuk Latihan komponen fisik khususnya kelincahan, kecepatan dan kelincahan.
- c. Dapat meningkatkan motivasi dan manfaat bagi siswa maupun pelatih SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa.
- d. Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan agar senantiasa memperhatikan dan mengembangkan pelatih sepak bola.
- e. Menjadi masukan bagi para siswa dan pelatih tentang pentingnya memahami bentuk Latihan komponen fisik dalam meningkatkan kemampuan dribbling bermain sepak bola.
- f. Anak-anak memahami komponen fisik yang dominan dalam permainan sepak bola
- g. Siswa mampu mengenal bentuk Latihan komponen fisik dalam menunjang kemampuan menggiring bola.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian UNM dan Pemerintah Kabupaten Gowa, khususnya kepada pengurus,

pembina, pelatih dan para siswa SSB Syeh Yusuf Kabupaten Gowa yang menjadi pusat pelaksanaan PKM.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156).
- Hasanuddin, M. I. (2018). Kontribusi antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa mts negeri 1 Kotabaru. *CENDEKIA Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkaidan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Tendangan Kearah Gawang Pada Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Paris Barantai. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 271–279. <https://doi.org/10.33659/cip.v9i2.210>
- Karola, R. H., & Padli. (2021). Teknik Shooting Dalam Sepakbola. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6–12.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Samsudin. (2019). Model pembelajaran sepak bola. *Bahan Ajar*, 1–87.
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18 (2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- Valentino, R., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Journal on Education*, 06(01), 1145–1151. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/3058%0Ahttps://jonedu.org/index.php/joe/article/download/3058/2594>