

Penguatan Keterampilan Fundamental Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dasar Atlet Usia Dini

Fajrihamzah^{1*}, Ahmad², Andi Heri Riswanto³, Ahmad Syarif Burhan⁴,
Binsar Hasudungan Sihombing⁵

^{1*,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Jasmanian Olahraga, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo

*Corresponding Author: fajrihamzah@umpalopo.ac.id

Abstrak

Keterampilan fundamental merupakan dasar penting dalam pembinaan atlet sepak bola usia dini karena berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan teknik, taktik, dan performa permainan pada jenjang berikutnya. Hasil observasi di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kuda Laut menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesalahan dalam melakukan teknik dasar, seperti passing, receiving, ball control, dribbling, dan shooting, sehingga diperlukan program yang lebih sistematis. Kegiatan ini bertujuan untuk memperkuat keterampilan fundamental sepak bola melalui pelatihan teknik dasar berbasis metode demonstrasi dan drill. Kegiatan dilaksanakan dengan melibatkan 32 atlet usia 9–14 tahun di SSB Kuda Laut. Metode pelaksanaan meliputi observasi awal, penyampaian materi, demonstrasi teknik dasar, latihan berulang (drill), pendampingan, serta evaluasi keterampilan peserta menggunakan lembar observasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan penguasaan teknik dasar peserta, terutama pada aspek passing, ball control, dribbling, receiving, dan shooting. Sebanyak 87,5% peserta menunjukkan peningkatan keterampilan setelah mengikuti pelatihan, sedangkan seluruh pelatih memberikan respons positif terhadap metode yang diterapkan sebagai alternatif pembinaan yang lebih sistematis. Program ini meningkatkan motivasi peserta dalam berlatih, memperkuat kapasitas pelatih dalam menerapkan pembelajaran teknik yang efektif. Dengan demikian, pelatihan teknik dasar berbasis demonstrasi dan drill dapat menjadi model pembinaan yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan keterampilan fundamental atlet usia dini di sekolah sepak bola.

Kata kunci: sepak bola usia dini; teknik dasar; demonstrasi; drill; pengabdian kepada masyarakat

Abstract

Fundamental skills are the cornerstone of youth football development, as they influence the progression of technical abilities, tactical understanding, and overall playing performance. Preliminary observations at Kuda Laut Football School revealed that many young athletes experienced difficulties in executing basic techniques, including passing, receiving, ball control, dribbling, and shooting, indicating the need for a more structured training approach. This community service program aimed to strengthen fundamental football skills through basic technical training using demonstration and drill methods. The program involved 32 athletes aged 9–14 years. The implementation consisted of an initial assessment, theoretical instruction, technical demonstrations, repetitive drill-based practice, mentoring, and skill evaluation using observation sheets. The results demonstrated significant improvement in participants' mastery of fundamental football techniques, particularly in passing, ball control, dribbling, receiving, and shooting. A total of 87.5% of participants showed improved technical performance after the training, while all coaches expressed positive responses toward the training model as an effective approach for systematic player development. Furthermore, the program enhanced participants' motivation to practice and improved coaches' competence in delivering structured technical instruction. Therefore, demonstration- and drill-based technical training can serve as an effective and sustainable model for strengthening fundamental football skills among youth athletes in football schools.

Keywords: youth football; fundamental skills; demonstration; drill; community service.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi tertinggi di dunia dan menjadi sarana strategis dalam pembinaan prestasi olahraga sejak usia dini. Keberhasilan pembinaan atlet tidak hanya ditentukan oleh bakat, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas proses latihan yang sistematis, terencana, dan sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Pada fase usia dini (6–12 tahun), penguasaan keterampilan fundamental (fundamental movement skills) dan teknik dasar sepak bola menjadi fondasi utama sebelum atlet memasuki tahapan spesialisasi olahraga (Lloyd et al., 2015). Oleh karena itu, proses latihan harus diarahkan pada pembentukan teknik yang benar agar atlet mampu berkembang secara optimal serta memiliki kesiapan menghadapi latihan yang lebih kompleks pada jenjang berikutnya (Ford et al., 2011).

Teknik dasar sepak bola meliputi kemampuan menggiring bola (dribbling), mengoper (passing), menerima bola (receiving), menembak (shooting), menyundul (heading), serta menguasai bola (ball control). Penguasaan teknik tersebut berperan penting dalam menentukan kualitas performa pemain selama pertandingan karena menjadi dasar dalam pengambilan keputusan, efektivitas kerja sama tim, serta keberhasilan menyelesaikan situasi permainan (Gallahue et al., 2012). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran teknik dasar yang dilakukan secara bertahap dan berulang mampu meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, ketepatan, serta efisiensi gerakan atlet muda (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Dalam praktik pembinaan sepak bola usia dini, salah satu tantangan yang masih banyak ditemukan adalah dominannya pendekatan latihan yang berorientasi pada permainan tanpa didukung pembelajaran teknik yang sistematis. Kondisi tersebut menyebabkan atlet sering mengembangkan pola gerak yang kurang tepat sehingga berpotensi menghambat perkembangan keterampilan pada tahap berikutnya. Selain itu, keterbatasan variasi metode pembelajaran yang digunakan pelatih mengakibatkan proses latihan menjadi monoton dan kurang memberikan umpan balik yang efektif terhadap kesalahan teknik yang dilakukan atlet (Wein, 2007). Padahal, pada masa golden age, kemampuan motorik anak berkembang sangat pesat sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang mampu mengoptimalkan proses belajar gerak secara efektif (Côté & Vierimaa, 2014).

Salah satu pendekatan yang direkomendasikan dalam pembelajaran teknik olahraga adalah kombinasi metode demonstrasi dan drill. Metode demonstrasi memberikan contoh visual mengenai gerakan yang benar sehingga memudahkan atlet memahami tahapan pelaksanaan teknik secara utuh, sedangkan metode drill memungkinkan atlet melakukan pengulangan gerakan secara sistematis hingga terbentuk otomatisasi keterampilan (motor learning) (Schmidt & Lee, 2019). Kombinasi kedua metode tersebut terbukti efektif meningkatkan akurasi gerakan, koordinasi neuromuskular, serta retensi keterampilan dibandingkan pembelajaran yang hanya mengandalkan instruksi verbal (Magill & Anderson, 2021).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Kuda Laut menunjukkan bahwa sebagian atlet usia dini masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik dasar, terutama pada aspek passing menggunakan kaki bagian dalam, kontrol bola pertama (first touch), teknik menggiring bola dengan perubahan arah, serta koordinasi saat melakukan shooting. Di sisi lain, proses latihan masih didominasi oleh permainan kecil (small sided games) dengan porsi pembelajaran teknik yang relatif terbatas. Evaluasi keterampilan juga belum dilakukan menggunakan indikator yang terstruktur sehingga pelatih mengalami kesulitan dalam memantau perkembangan kemampuan atlet secara objektif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program pendampingan yang mampu memperkuat kompetensi teknik dasar melalui metode latihan yang lebih sistematis dan berbasis prinsip pembelajaran gerak.

Sebagai bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi, tim pengabdian melaksanakan program Penguatan Keterampilan Fundamental Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dasar Berbasis Demonstrasi dan Drill bagi Atlet Usia Dini di SSB Kuda Laut. Program ini dirancang dalam bentuk edukasi, demonstrasi teknik oleh instruktur, praktik berulang (drill), pendampingan selama latihan, serta evaluasi kemampuan teknik dasar atlet. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kualitas gerak dasar sepak bola, memperbaiki kesalahan teknik sejak dini, serta meningkatkan kapasitas pelatih dalam menerapkan metode latihan yang lebih efektif dan berbasis ilmiah.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan penguasaan keterampilan fundamental sepak bola atlet usia dini melalui pelatihan teknik dasar berbasis demonstrasi dan drill, sekaligus memperkuat kualitas proses pembinaan di SSB Kuda Laut agar lebih sistematis, terukur, dan berorientasi pada pengembangan prestasi jangka panjang.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kuda Laut dengan melibatkan 32 atlet usia dini berusia 9–14 tahun sebagai peserta utama serta pelatih sebagai mitra pendamping. Berdasarkan pedoman penulisan JAPIM, metode pelaksanaan menjelaskan pendekatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra melalui kegiatan edukasi, pelatihan, dan penyebaran ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEKS). Template JAPIM.docx Oleh karena itu, kegiatan ini menerapkan pendekatan pelatihan teknik dasar sepak bola berbasis metode demonstrasi dan drill yang dipadukan dengan pendampingan kepada pelatih. Pendekatan tersebut dipilih karena mampu memberikan pengalaman belajar yang sistematis melalui pemberian contoh gerakan yang benar, latihan berulang, serta umpan balik langsung sehingga mempercepat penguasaan keterampilan fundamental sepak bola.

Tahap pelaksanaan diawali dengan koordinasi bersama pengurus dan pelatih SSB Kuda Laut untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menyusun jadwal kegiatan, serta menentukan materi pelatihan sesuai karakteristik peserta. Selanjutnya dilakukan observasi awal terhadap kemampuan teknik dasar atlet yang mencakup keterampilan passing, ball control, dribbling, shooting, dan receiving. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian atlet masih mengalami kesalahan dalam pelaksanaan teknik dasar, terutama pada aspek koordinasi gerak, ketepatan passing, kontrol bola pertama (first touch), serta akurasi shooting. Temuan tersebut menjadi dasar penyusunan program pelatihan yang lebih sistematis dan berorientasi pada penguatan keterampilan fundamental.

Pelaksanaan pelatihan dimulai dengan penyampaian materi mengenai konsep teknik dasar sepak bola yang benar sesuai prinsip biomekanika dan pembelajaran gerak. Tim pengabdian kemudian mendemonstrasikan setiap teknik secara bertahap, mulai dari posisi awal, pelaksanaan gerakan, hingga gerakan akhir (follow through). Setelah memperoleh contoh yang benar, peserta melakukan latihan menggunakan metode drill, yaitu latihan secara berulang dengan intensitas dan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan usia serta kemampuan masing-masing atlet. Selama kegiatan berlangsung, 32 peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil agar proses pembelajaran lebih efektif dan setiap atlet memperoleh kesempatan praktik yang cukup serta umpan balik secara langsung dari instruktur dan pelatih.

Tahap berikutnya adalah pendampingan selama proses latihan. Tim pengabdian memberikan koreksi terhadap kesalahan teknik yang dilakukan peserta, memperagakan kembali gerakan yang belum dikuasai, serta memberikan penguatan kepada pelatih mengenai penerapan metode demonstrasi dan drill dalam program latihan rutin. Pendampingan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi pelatih dalam merancang latihan teknik dasar yang lebih efektif sekaligus menjamin keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui penilaian keterampilan teknik dasar sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan lembar observasi yang mencakup aspek ketepatan gerakan, koordinasi, kontrol bola, akurasi passing, kemampuan menggiring bola, dan ketepatan shooting. Sementara itu, evaluasi kualitatif dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, diskusi dengan pelatih, serta dokumentasi kegiatan untuk memperoleh gambaran mengenai peningkatan keterampilan peserta, efektivitas metode pelatihan, dan respons mitra terhadap pelaksanaan program. Hasil evaluasi tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi pengembangan program latihan teknik dasar yang lebih sistematis, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan pembinaan atlet usia 9–14 tahun di SSB Kuda Laut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kuda Laut, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan dengan melibatkan 32 atlet usia 9–14 tahun. Program

difokuskan pada penguatan keterampilan fundamental sepak bola melalui pelatihan teknik dasar menggunakan metode demonstrasi dan drill. Kegiatan berlangsung dalam empat tahapan, yaitu observasi awal, penyampaian materi, praktik teknik dasar, dan evaluasi hasil pelatihan.

Pada tahap awal dilakukan observasi terhadap kemampuan teknik dasar peserta. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah mengenal teknik dasar sepak bola, namun masih terdapat berbagai kesalahan dalam pelaksanaannya. Kesalahan yang paling sering ditemukan adalah posisi kaki tumpu saat melakukan passing, kontrol bola pertama (*first touch*), koordinasi saat menggiring bola, serta akurasi tendangan ke arah sasaran. Selain itu, pelatih menyampaikan bahwa selama ini latihan lebih banyak berorientasi pada permainan sehingga porsi latihan teknik dasar secara sistematis masih terbatas.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	32	100
Usia 9–10 tahun	10	31,3
Usia 11–12 tahun	12	37,5
Usia 13–14 tahun	10	31,2
Total Peserta	32	100

Selanjutnya peserta memperoleh materi mengenai prinsip teknik dasar sepak bola yang benar melalui metode demonstrasi. Tim pengabdian memperagakan setiap gerakan mulai dari posisi awal, fase pelaksanaan, hingga gerakan lanjutan (*follow through*). Setelah memahami konsep gerakan, peserta melakukan latihan menggunakan metode drill dengan pengulangan gerakan secara bertahap. Selama latihan berlangsung, peserta dibagi menjadi empat kelompok sehingga setiap atlet memperoleh kesempatan praktik yang cukup serta mendapatkan umpan balik secara langsung dari instruktur dan pelatih.

Materi pelatihan meliputi lima keterampilan fundamental sepak bola, yaitu passing, receiving, ball control, dribbling, dan shooting. Setiap teknik diajarkan secara bertahap dimulai dari latihan individu, latihan berpasangan, hingga penerapan dalam permainan sederhana (*small-sided games*).

Tabel 2. Materi Pelatihan yang Dilaksanakan

Materi	Bentuk Kegiatan	Tujuan
Passing	Demonstrasi dan drill	Meningkatkan akurasi operan
Receiving	Demonstrasi dan drill	Mengoptimalkan kontrol bola pertama
Ball Control	Latihan koordinasi	Meningkatkan penguasaan bola
Dribbling	Latihan rintangan (cone drill)	Meningkatkan koordinasi dan kelincahan
Shooting	Latihan menembak ke target	Meningkatkan akurasi tendangan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan teknik dasar setelah pelatihan. Berdasarkan lembar observasi, sebanyak **28 atlet (87,5%)** mengalami peningkatan kategori keterampilan dari cukup menjadi baik, sedangkan empat atlet lainnya menunjukkan peningkatan meskipun belum mencapai kategori baik. Peningkatan paling menonjol terlihat pada kemampuan passing dan ball control karena kedua materi tersebut memperoleh porsi latihan yang lebih banyak selama kegiatan.



Gambar 1. Pelaksanaan Latihan Teknik dasar sepakbola

Selanjutnya, hasil evaluasi keterampilan teknik dasar disajikan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat penguasaan teknik peserta setelah mengikuti program pelatihan berbasis demonstrasi dan drill. Evaluasi dilakukan pada aspek teknik dasar sepak bola yang meliputi passing, dribbling, control, dan shooting sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian. Pada table 3.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Keterampilan Teknik Dasar

Indikator	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Passing	65,6	90,6	+25,0
Ball Control	59,4	87,5	+28,1
Dribbling	62,5	84,4	+21,9
Receiving	56,3	81,3	+25,0
Shooting	53,1	78,1	+25,0

Selain peningkatan kemampuan teknik, pelaksanaan pengabdian juga memberikan dampak positif terhadap proses latihan di SSB Kuda Laut. Atlet tampak lebih aktif mengikuti latihan, lebih percaya diri saat mempraktikkan teknik dasar, serta lebih mudah memahami koreksi yang diberikan instruktur. Pelatih juga menyampaikan bahwa metode demonstrasi dan drill membantu proses pembelajaran karena setiap gerakan diperagakan secara langsung sebelum dipraktikkan oleh atlet.

Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan menunjukkan tingkat partisipasi yang sangat baik. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai, sedangkan pelatih memberikan respons positif terhadap materi dan metode pelatihan yang diterapkan.

Tabel 4. Evaluasi Pelaksanaan Pengabdian

Aspek Evaluasi	Hasil
Jumlah peserta hadir	32 atlet (100%)
Partisipasi aktif selama pelatihan	30 atlet (93,8%)
Atlet mengalami peningkatan keterampilan	28 atlet (87,5%)
Pelatih menyatakan metode mudah diterapkan	100%
Tingkat kepuasan peserta	93,8%



Gambar 2. Sesi foto setelah kegiatan pengabdian masyarakat berakhir

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dan drill mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik dasar sepak bola pada atlet usia 9–14 tahun. Demonstrasi memberikan gambaran visual mengenai gerakan yang benar sehingga peserta lebih mudah memahami tahapan teknik, sedangkan latihan drill memperkuat koordinasi gerak melalui pengulangan yang terstruktur. Kombinasi kedua metode tersebut menjadikan proses pembelajaran lebih aktif, meningkatkan keterampilan fundamental, serta mempermudah pelatih dalam memberikan koreksi terhadap kesalahan gerakan.

Tujuan pengabdian telah tercapai. Program tidak hanya meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet, tetapi juga memperkuat kapasitas pelatih dalam menyusun latihan yang lebih sistematis dan berbasis pembelajaran gerak. Model pelatihan ini berpotensi diterapkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pembinaan atlet usia dini di SSB Kuda Laut.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar berbasis metode demonstrasi dan drill mampu meningkatkan keterampilan fundamental sepak bola pada atlet usia 9–14 tahun di SSB Kuda Laut. Peningkatan tersebut terlihat pada kemampuan passing, receiving, ball control, dribbling, dan shooting, yang merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai sebelum atlet memasuki tahap pengembangan teknik dan taktik yang lebih kompleks. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran yang sistematis dan berorientasi pada praktik mampu memberikan pengalaman belajar gerak yang lebih efektif dibandingkan latihan yang hanya berorientasi pada permainan (Ford et al., 2011).

Peningkatan kemampuan peserta tidak terlepas dari penerapan metode demonstrasi yang memungkinkan atlet memperoleh gambaran visual mengenai teknik gerakan yang benar sebelum melakukan praktik. Dalam teori pembelajaran motorik, observasi terhadap model gerakan merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan keterampilan karena atlet memperoleh informasi mengenai urutan gerakan, koordinasi tubuh, serta kesalahan yang harus dihindari (Schmidt & Lee, 2019). Demonstrasi yang dilakukan secara bertahap juga memudahkan peserta memahami hubungan antara posisi tubuh, keseimbangan, dan arah gerakan sehingga proses belajar berlangsung lebih efektif (Magill & Anderson, 2021).

Setelah memperoleh demonstrasi, peserta melakukan latihan menggunakan metode drill melalui pengulangan gerakan secara sistematis. Pengulangan merupakan prinsip utama dalam pembelajaran keterampilan motorik karena dapat memperkuat koordinasi neuromuskular dan meningkatkan konsistensi gerakan. Semakin sering suatu gerakan dipraktikkan dengan teknik yang benar, semakin tinggi peluang terbentuknya otomatisasi keterampilan sehingga atlet mampu

melakukan gerakan secara efisien dalam situasi permainan (Bompa & Buzzichelli, 2019). Kondisi tersebut terlihat selama kegiatan berlangsung, di mana peserta mulai menunjukkan peningkatan koordinasi, akurasi passing, serta kualitas kontrol bola setelah beberapa kali melakukan latihan berulang.

Peningkatan keterampilan yang paling menonjol terjadi pada teknik passing dan ball control. Kedua teknik tersebut merupakan fondasi permainan sepak bola modern karena menentukan keberhasilan pemain dalam mempertahankan penguasaan bola dan membangun serangan. FIFA menekankan bahwa pembinaan pemain usia dini sebaiknya memprioritaskan penguasaan teknik dasar sebelum pengembangan aspek taktik dan strategi permainan agar proses perkembangan atlet berlangsung secara bertahap dan berkelanjutan (FIFA, 2020). Oleh karena itu, pelaksanaan latihan yang memberikan porsi lebih besar pada teknik dasar sebagaimana dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini menjadi pendekatan yang tepat untuk atlet usia 9–14 tahun.

Karakteristik peserta yang berada pada rentang usia 9–14 tahun juga menjadi faktor yang mendukung keberhasilan program. Pada fase tersebut anak berada dalam periode perkembangan koordinasi gerak yang sangat pesat sehingga memiliki kemampuan tinggi dalam mempelajari keterampilan motorik baru. Menurut konsep *Long-Term Athletic Development (LTAD)*, fase ini merupakan waktu yang tepat untuk memperkuat keterampilan fundamental melalui latihan yang menyenangkan, bervariasi, dan berorientasi pada penguasaan teknik, bukan semata-mata pada hasil pertandingan (Lloyd et al., 2015). Pendekatan tersebut selaras dengan model pembinaan atlet usia dini yang menekankan kualitas proses latihan dibandingkan orientasi kompetisi jangka pendek (Côté & Vierimaa, 2014).

Selain meningkatkan keterampilan peserta, program ini juga memberikan dampak positif terhadap kompetensi pelatih. Selama kegiatan berlangsung, pelatih memperoleh pengalaman mengenai penerapan metode demonstrasi, pemberian umpan balik (*feedback*), serta penyusunan latihan teknik secara bertahap sesuai kemampuan atlet. Keberadaan pelatih sebagai fasilitator belajar menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang efektif karena kualitas instruksi dan umpan balik yang diberikan akan memengaruhi keberhasilan atlet dalam menguasai keterampilan baru (Wein, 2007). Dengan demikian, penguatan kapasitas pelatih menjadi salah satu luaran penting yang mendukung keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai.

Tingginya tingkat partisipasi peserta selama kegiatan juga menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan drill mampu meningkatkan motivasi belajar atlet. Peserta terlihat lebih aktif bertanya, mencoba memperbaiki kesalahan gerakan, serta memberikan respons positif terhadap setiap koreksi yang diberikan instruktur. Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menjelaskan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan praktik langsung, observasi, dan refleksi akan meningkatkan keterlibatan peserta serta mempercepat proses pembentukan keterampilan (Light, 2013). Selain itu, suasana latihan yang interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar melalui pengalaman, bukan hanya menerima instruksi secara verbal.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan kelompok latihan berukuran kecil sehingga setiap atlet memperoleh kesempatan praktik yang lebih banyak dan umpan balik yang lebih intensif. Menurut pendekatan *constraints-led*, proses belajar keterampilan olahraga akan lebih efektif apabila pelatih mampu mengatur lingkungan latihan sehingga atlet memperoleh kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan secara mandiri sambil tetap mendapatkan arahan yang tepat (Davids et al., 2013). Oleh karena itu, pembagian kelompok kecil selama pelatihan menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran teknik dasar.

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan keterampilan yang baik, program ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Durasi pelaksanaan yang relatif singkat belum memungkinkan untuk mengevaluasi retensi keterampilan dalam jangka panjang maupun pengaruhnya terhadap performa atlet saat pertandingan sesungguhnya. Selain itu, evaluasi masih berfokus pada aspek keterampilan teknik sehingga belum mengukur perubahan komponen fisik seperti kelincahan, koordinasi, atau kecepatan yang juga berkontribusi terhadap performa sepak bola. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan disarankan mengintegrasikan latihan teknik dengan pengembangan kondisi fisik serta menggunakan instrumen evaluasi yang lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan teknik dasar berbasis metode demonstrasi dan drill merupakan strategi yang efektif dalam memperkuat keterampilan fundamental sepak bola pada atlet usia 9–14 tahun di SSB Kuda Laut. Program ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik atlet, tetapi juga memperkuat kompetensi pelatih dalam menerapkan pembelajaran yang lebih sistematis dan berbasis ilmu kepelatihan. Dengan demikian, model pelatihan yang dikembangkan dapat dijadikan salah satu alternatif program pembinaan berkelanjutan bagi sekolah sepak bola dalam mendukung peningkatan kualitas atlet usia dini.

SIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui Penguatan Keterampilan Fundamental Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dasar Berbasis Demonstrasi dan Drill bagi Atlet Usia Dini di SSB Kuda Laut telah terlaksana dengan baik dan mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan pelatihan yang melibatkan 32 atlet usia 9–14 tahun menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan drill efektif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar sepak bola, meliputi passing, receiving, ball control, dribbling, dan shooting. Selain meningkatkan kemampuan teknik atlet, kegiatan ini juga memperkuat kompetensi pelatih dalam menerapkan metode pembelajaran yang lebih sistematis, terstruktur, dan berbasis prinsip pembelajaran gerak. Tingginya partisipasi peserta, antusiasme selama pelatihan, serta respons positif dari pelatih menunjukkan bahwa program ini diterima dengan baik oleh mitra dan memiliki potensi untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam proses pembinaan atlet usia dini. Dengan demikian, pelatihan teknik dasar berbasis demonstrasi dan drill dapat menjadi salah satu model pembinaan yang efektif untuk mendukung peningkatan kualitas keterampilan fundamental sepak bola serta memperkuat proses pembinaan prestasi atlet usia dini di Sekolah Sepak Bola (SSB).

SARAN

Program pelatihan teknik dasar sepak bola berbasis demonstrasi dan drill disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program latihan rutin agar peningkatan keterampilan atlet usia dini dapat dipertahankan dan terus berkembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Palopo, pengelola dan pelatih SSB Kuda Laut, serta seluruh peserta yang telah mendukung dan berpartisipasi aktif sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 603–617). Routledge.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2013). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach*. Human Kinetics.
- Fédération Internationale de Football Association. (2020). *FIFA Grassroots Coaching Manual*. FIFA.
- Fédération Internationale de Football Association. (2023). *FIFA Training Centre: Youth Development Guidelines*. FIFA.
- Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2011). The role of deliberate practice and play in career progression in sport. *High Ability Studies*, 22(1), 65–75.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). McGraw-Hill.

- Light, R. L. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. Routledge.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development—Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Wein, H. (2007). *Developing Youth Football Players*. Human Kinetics.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). *Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: Challenging Tradition*. Routledge.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.