

Pemberdayaan Klub Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dribbling dan Penguatan Tata Kelola Organisasi Berbasis Sport Science untuk Meningkatkan Kualitas Pembinaan Atlet

Dwi Budiono ¹⁾, Jazuli ²⁾, Antonius Prasetyo Hadi ³⁾, Aji Fajri ⁴⁾

Universitas Insan Budi Utomo

Submission Track

Submitted : 17 Juli 2026
Accepted : 20 Juli 2026
Published : 21 Juli 2026

KeywordS

Correspondence

Phone:

E-mail:

ABSTRACT

Pembinaan atlet sepak bola memerlukan dukungan keterampilan teknik yang baik, pelatih yang kompeten, serta tata kelola organisasi yang profesional. Berdasarkan hasil observasi di Persatuan Sepak Bola (PS) Ganthari Ketawanggede Kota Malang, ditemukan beberapa permasalahan, yaitu kemampuan teknik dribbling atlet yang belum optimal, penerapan metode latihan yang masih berbasis pengalaman, serta tata kelola organisasi klub yang belum tersusun secara sistematis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan teknik dribbling atlet, meningkatkan kompetensi pelatih melalui penerapan *sport science*, serta memperkuat tata kelola organisasi klub. Metode yang digunakan adalah pendekatan pemberdayaan masyarakat melalui ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung (*learning by doing*), pendampingan, dan evaluasi berbasis observasi. Kegiatan melibatkan 20–50 peserta yang terdiri atas atlet, pelatih, dan pengurus klub. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan, serta evaluasi dan tindak lanjut. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik dribbling atlet yang ditandai dengan kontrol bola, koordinasi gerak, kelincahan, dan penguasaan teknik yang lebih baik selama latihan. Pengetahuan pelatih mengenai penyusunan program latihan berbasis *sport science* juga meningkat, khususnya terkait prinsip spesifisitas, progresivitas, dan periodisasi latihan. Selain itu, pengurus klub memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai perencanaan program kerja, administrasi organisasi, serta pengelolaan pembinaan atlet. Berdasarkan hasil observasi lapangan, program ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia dan sistem pembinaan sepak bola di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan guna mendukung pembinaan atlet yang lebih profesional dan berdaya saing.

2025 All right reserved

Pendahuluan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu pilar utama dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, di samping pendidikan dan penelitian. Kegiatan ini menjadi bentuk tanggung jawab akademik perguruan tinggi dalam mentransformasikan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan inovasi kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup, kesejahteraan, serta kemandirian masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi atau pelatihan semata, tetapi juga merupakan proses pemberdayaan (*community empowerment*) yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat dalam mengidentifikasi permasalahan, merumuskan solusi, melaksanakan program, hingga melakukan evaluasi terhadap hasil kegiatan. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat menjadi jembatan antara pengembangan ilmu pengetahuan di perguruan tinggi dengan kebutuhan nyata yang dihadapi masyarakat.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menegaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat serta mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam Pasal 1 Ayat (11) dijelaskan bahwa pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan yang dilakukan oleh sivitas akademika dalam mengamalkan dan membudayakan ilmu pengetahuan dan teknologi guna meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Definisi tersebut menunjukkan bahwa pengabdian kepada masyarakat merupakan implementasi nyata dari hasil pendidikan dan penelitian yang diarahkan untuk memberikan manfaat langsung kepada masyarakat melalui pendekatan yang ilmiah, inovatif, dan berkelanjutan.

Menurut Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Diktiristek, 2024), pengabdian kepada masyarakat merupakan proses hilirisasi hasil penelitian, inovasi, dan keahlian perguruan tinggi yang bertujuan menyelesaikan berbagai permasalahan masyarakat melalui pendekatan kolaboratif, partisipatif, dan berbasis kebutuhan (*need-based approach*). Pelaksanaan pengabdian tidak hanya menghasilkan peningkatan kapasitas masyarakat, tetapi juga mendorong terbentuknya inovasi sosial, penguatan kelembagaan, peningkatan produktivitas, serta pemberdayaan masyarakat secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian saat ini tidak lagi dipandang sebagai aktivitas yang bersifat karitatif (*charity*), melainkan sebagai proses transformasi sosial yang berorientasi pada pembangunan masyarakat.

Pendapat yang senada dikemukakan oleh Mardikanto (2014), yang menyatakan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan suatu proses untuk meningkatkan kemampuan individu maupun kelompok agar mampu mengidentifikasi potensi yang dimiliki, memecahkan permasalahan secara mandiri, mengambil keputusan, serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pemberdayaan menjadi pendekatan utama karena menempatkan masyarakat sebagai subjek pembangunan, bukan sekadar objek penerima bantuan. Melalui proses pendampingan, pelatihan, konsultasi, dan transfer teknologi, masyarakat didorong agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi secara berkelanjutan sesuai dengan karakteristik wilayah dan kebutuhan lokal.

Selain itu, Suharto (2017) menjelaskan bahwa pemberdayaan masyarakat merupakan proses penguatan kapasitas (*capacity building*) yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengakses sumber daya, memperkuat kelembagaan, meningkatkan partisipasi, serta mengembangkan kemampuan dalam mengelola potensi yang dimiliki secara mandiri. Oleh karena itu, keberhasilan suatu program pengabdian kepada masyarakat tidak hanya diukur dari terlaksananya kegiatan, tetapi juga dari perubahan perilaku, peningkatan kompetensi, terbentuknya kelembagaan yang lebih baik, serta meningkatnya kemandirian masyarakat setelah program selesai dilaksanakan.

Dalam konteks olahraga, pengabdian kepada masyarakat memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga melalui penerapan ilmu keolahragaan (*sport science*). Penerapan konsep *sport science* dalam kegiatan pengabdian memungkinkan pelatih, atlet, dan pengelola organisasi olahraga memperoleh pengetahuan mengenai teknik latihan yang benar, penyusunan program latihan berdasarkan prinsip ilmiah, evaluasi kondisi fisik, pencegahan cedera, manajemen organisasi olahraga, hingga pemanfaatan teknologi dalam proses pembinaan prestasi. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang olahraga tidak hanya meningkatkan kompetensi individu, tetapi juga memperkuat sistem pembinaan olahraga yang lebih profesional, efektif, dan berkelanjutan.

Berdasarkan berbagai konsep tersebut, kegiatan "Pemberdayaan Klub Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dribbling dan Penguatan Tata Kelola Organisasi Berbasis Sport

Science untuk Meningkatkan Kualitas Pembinaan Atlet" merupakan implementasi nyata pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan transfer ilmu pengetahuan, peningkatan kapasitas sumber daya manusia, dan penguatan kelembagaan organisasi olahraga. Program ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar atlet, kompetensi pelatih dalam menerapkan metode latihan berbasis *sport science*, serta memperkuat tata kelola organisasi klub sehingga tercipta sistem pembinaan sepak bola yang lebih profesional, berdaya saing, dan berkelanjutan.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) dengan judul "*Pemberdayaan Klub Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik Dribbling dan Penguatan Tata Kelola Organisasi Berbasis Sport Science untuk Meningkatkan Kualitas Pembinaan Atlet*" menggunakan pendekatan partisipatif (Participatory Training Approach) yang dipadukan dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung (*learning by doing*), pendampingan (*coaching*), dan evaluasi. Pendekatan partisipatif dipilih karena menempatkan mitra sebagai subjek kegiatan yang terlibat secara aktif dalam seluruh tahapan program, mulai dari identifikasi kebutuhan, pelaksanaan pelatihan, hingga evaluasi hasil kegiatan. Melalui pendekatan ini diharapkan terjadi proses transfer pengetahuan (*knowledge transfer*), transfer keterampilan (*skill transfer*), serta penguatan kapasitas organisasi secara berkelanjutan.

Pemilihan metode praktik langsung didasarkan pada karakteristik keterampilan olahraga, khususnya teknik dasar sepak bola, yang termasuk ke dalam keterampilan psikomotorik. Penguasaan keterampilan gerak tidak cukup diperoleh melalui penjelasan teoritis, tetapi memerlukan pengalaman praktik yang berulang disertai umpan balik (*feedback*) secara langsung. Menurut Schmidt dan Lee (2019), proses pembelajaran keterampilan motorik akan berlangsung lebih efektif apabila peserta memperoleh kesempatan melakukan praktik secara berulang (*repetition*), menerima koreksi teknik, dan mendapatkan evaluasi terhadap hasil gerak yang dilakukan. Oleh karena itu, metode demonstrasi dan praktik langsung menjadi pendekatan yang paling sesuai dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling pemain sepak bola.

Selain itu, kegiatan ini juga menerapkan pendekatan Sport Science, yaitu penerapan berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, teori kepelatihan, pembelajaran motorik, psikologi olahraga, dan manajemen olahraga dalam proses pembinaan atlet. Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019), penerapan *sport science* dalam program latihan memungkinkan proses pembinaan atlet berlangsung secara lebih sistematis, terukur, efektif, dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan olahraga (*training principles*), sehingga mampu meningkatkan performa atlet sekaligus meminimalkan risiko cedera.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi serta tindak lanjut. Ketiga tahapan tersebut disusun secara sistematis agar seluruh kegiatan berjalan sesuai dengan kebutuhan mitra dan menghasilkan luaran yang berkelanjutan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi mitra sekaligus menyusun program kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan lapangan. Pada tahap ini tim pengabdian melakukan observasi awal di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang untuk mengidentifikasi kondisi organisasi, karakteristik atlet,

sistem latihan yang telah diterapkan, serta berbagai permasalahan yang dihadapi dalam proses pembinaan. Observasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap kegiatan latihan, wawancara dengan pengurus klub dan pelatih, serta diskusi kelompok mengenai kebutuhan pengembangan klub.

Hasil identifikasi kebutuhan selanjutnya digunakan sebagai dasar dalam menyusun program pelatihan teknik dribbling, materi penguatan tata kelola organisasi, jadwal pelaksanaan kegiatan, pembagian tugas tim pengabdian, serta penyusunan instrumen evaluasi. Pada tahap ini juga dilakukan koordinasi antara tim pelaksana, pengurus klub, pelatih, dan peserta untuk menyepakati waktu pelaksanaan, sarana prasarana yang digunakan, serta mekanisme pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh program dapat berjalan secara efektif dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Seluruh program dilaksanakan melalui kombinasi metode ceramah interaktif, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan pendampingan. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai prinsip-prinsip dasar teknik dribbling dalam permainan sepak bola berdasarkan pendekatan *sport science*. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar dribbling, koordinasi gerak, posisi tubuh, penggunaan kaki bagian dalam dan luar, kontrol bola, perubahan arah, percepatan, serta pengambilan keputusan dalam situasi permainan.

Setelah penyampaian teori, instruktur memberikan demonstrasi teknik dribbling yang benar sesuai prinsip biomekanika gerak. Demonstrasi kemudian diikuti oleh praktik langsung yang dilakukan oleh seluruh peserta secara bertahap melalui berbagai bentuk latihan (*drill*) yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet. Selama praktik berlangsung, tim pengabdian memberikan koreksi teknik (*corrective feedback*), motivasi, serta pendampingan secara individual agar peserta mampu memahami dan menguasai setiap tahapan gerakan dengan benar.

Selain pelatihan teknik dribbling, kegiatan juga mencakup penguatan tata kelola organisasi klub melalui penyampaian materi mengenai manajemen organisasi olahraga. Materi meliputi penyusunan program kerja, administrasi organisasi, pembagian tugas pengurus, penyusunan program latihan berbasis periodisasi, dokumentasi kegiatan, evaluasi pembinaan atlet, serta pentingnya penerapan prinsip *good governance* dalam organisasi olahraga. Melalui kegiatan ini diharapkan pengurus klub memiliki kemampuan dalam mengelola organisasi secara lebih profesional sehingga proses pembinaan atlet dapat berlangsung secara terencana dan berkelanjutan.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan kegiatan serta mengukur efektivitas pelaksanaan program pengabdian. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam melakukan teknik dribbling, keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, serta kemampuan pengurus klub dalam memahami materi penguatan organisasi. Tim pelaksana menggunakan lembar observasi dan daftar penilaian (*performance assessment*) sebagai instrumen untuk mengidentifikasi perkembangan keterampilan peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Selain evaluasi terhadap peserta, dilakukan pula refleksi bersama antara tim pengabdian, pelatih, dan pengurus klub mengenai kelebihan, kendala, serta rekomendasi perbaikan program pembinaan yang akan datang. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan program tindak lanjut berupa pendampingan latihan, penyusunan modul latihan

berbasis *sport science*, serta penguatan sistem manajemen organisasi klub agar proses pembinaan atlet dapat berlangsung secara berkesinambungan. Tahap tindak lanjut ini diharapkan mampu menciptakan keberlanjutan program (*program sustainability*) sehingga manfaat kegiatan pengabdian tidak berhenti setelah kegiatan selesai, tetapi terus memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan atlet di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PMBP) yang berjudul "Pemberdayaan Klub Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik *Dribbling* dan Penguatan Tata Kelola Organisasi Berbasis *Sport Science* untuk Meningkatkan Kualitas Pembinaan Atlet" telah dilaksanakan di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang dengan melibatkan sekitar 20–50 peserta yang terdiri atas atlet, pelatih, dan pengurus klub. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi penyampaian materi teori, demonstrasi teknik, praktik lapangan, pelatihan tata kelola organisasi, pendampingan, serta evaluasi hasil kegiatan melalui observasi langsung.

Secara umum, pelaksanaan program menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap seluruh materi yang diberikan. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam mengikuti sesi diskusi, demonstrasi teknik, praktik lapangan, serta keterlibatan dalam sesi penguatan organisasi. Pendekatan pelatihan berbasis *sport science* yang memadukan teori dengan praktik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif sehingga peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan metode latihan konvensional yang selama ini diterapkan.

Peningkatan Pengetahuan dan Kompetensi Pelatih

Salah satu capaian utama kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan dan kompetensi pelatih mengenai konsep latihan berbasis *sport science*. Sebelum pelaksanaan kegiatan, proses latihan di PS Ganthari masih banyak mengandalkan pengalaman praktis pelatih sehingga penyusunan program latihan belum sepenuhnya mengacu pada prinsip-prinsip ilmiah seperti spesifisitas latihan (*specificity*), beban bertahap (*progressive overload*), individualisasi latihan (*individualization*), periodisasi (*periodization*), maupun evaluasi kemampuan atlet secara sistematis.

Melalui kegiatan pelatihan, pelatih memperoleh pemahaman mengenai prinsip dasar penyusunan program latihan modern, teknik pembelajaran keterampilan gerak, pengembangan kondisi fisik, pengendalian beban latihan, pencegahan cedera olahraga, serta pentingnya evaluasi performa atlet secara berkala. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, pelatih mulai mampu mengimplementasikan bentuk-bentuk latihan yang lebih sistematis, menyusun variasi latihan teknik *dribbling*, serta memberikan umpan balik (*feedback*) yang lebih tepat kepada atlet selama proses latihan.



Gambar 1. Sosialisasi Pengetahuan dan kompetensi pelatih

Peningkatan Kemampuan Teknik Dribbling Atlet

Hasil observasi lapangan juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik dribbling pada sebagian besar atlet setelah mengikuti pelatihan. Peningkatan tersebut terlihat pada beberapa indikator keterampilan, antara lain meningkatnya kontrol bola saat bergerak, koordinasi gerakan kaki dan tubuh, kemampuan mengubah arah dengan cepat, kecepatan menggiring bola, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan dari lawan.

Selama sesi praktik, atlet mampu menerapkan teknik dribbling menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki secara lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan. Selain itu, kemampuan melakukan kombinasi gerakan dribbling dengan perubahan arah (*change of direction*) dan akselerasi juga mengalami perkembangan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi, latihan berulang (*drill*), simulasi permainan (*small sided games*), dan pendampingan langsung mampu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar pemain secara lebih efektif.



Gambar 2. Latihan dribbling

Penguatan Tata Kelola Organisasi Klub

Selain peningkatan aspek teknis, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap penguatan tata kelola organisasi PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pengurus klub, sebelum kegiatan berlangsung masih terdapat

beberapa aspek organisasi yang belum berjalan secara optimal, seperti penyusunan program kerja, administrasi klub, dokumentasi kegiatan, pembagian tugas pengurus, dan perencanaan pembinaan atlet jangka panjang.

Setelah mengikuti pelatihan, pengurus memperoleh pemahaman mengenai prinsip-prinsip manajemen organisasi olahraga yang profesional. Pengurus mulai memahami pentingnya penyusunan struktur organisasi yang jelas, pembagian tugas berdasarkan fungsi masing-masing, penyusunan kalender latihan, pencatatan administrasi atlet, dokumentasi kegiatan, serta evaluasi program pembinaan secara berkala. Peningkatan kapasitas organisasi tersebut diharapkan mampu menciptakan sistem pembinaan atlet yang lebih efektif, terstruktur, dan berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis *sport science* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan atlet maupun kapasitas organisasi klub sepak bola. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran yang mengintegrasikan penyampaian teori, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi secara berkelanjutan. Kombinasi metode tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna karena konsep yang dipelajari dapat langsung diterapkan dalam situasi latihan yang nyata.

Peningkatan kemampuan teknik dribbling yang diperoleh atlet sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Schmidt dan Lee (2019), yang menyatakan bahwa keterampilan gerak berkembang secara optimal melalui latihan yang dilakukan secara berulang (*repetition*), disertai umpan balik (*feedback*) dan koreksi gerakan secara terus-menerus. Dalam kegiatan ini, atlet tidak hanya menerima penjelasan mengenai teknik dribbling, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan gerakan melalui berbagai bentuk latihan (*drill*), simulasi permainan, serta evaluasi langsung dari instruktur. Proses tersebut mempercepat terbentuknya koordinasi neuromuskular sehingga kualitas penguasaan teknik dasar mengalami peningkatan.

Dari perspektif teori kepelatihan olahraga, peningkatan kompetensi pelatih menunjukkan bahwa penerapan *sport science* mampu meningkatkan kualitas proses latihan. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), program latihan yang dirancang berdasarkan prinsip periodisasi, progresivitas, spesifisitas, individualisasi, dan evaluasi akan menghasilkan adaptasi fisiologis maupun peningkatan performa yang lebih optimal dibandingkan latihan yang hanya didasarkan pada pengalaman. Oleh karena itu, perubahan cara pandang pelatih terhadap penyusunan program latihan merupakan salah satu indikator penting keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

Penguatan tata kelola organisasi klub juga menjadi salah satu hasil penting dari kegiatan ini. Organisasi olahraga yang dikelola secara profesional akan mampu menciptakan sistem pembinaan atlet yang lebih efektif karena seluruh aktivitas organisasi berjalan berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang jelas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hoyer et al. (2021) yang menyatakan bahwa tata kelola organisasi olahraga yang baik (*good governance*) merupakan faktor utama dalam meningkatkan efektivitas pembinaan atlet, transparansi pengelolaan organisasi, keberlanjutan program, dan pencapaian prestasi olahraga.

Dari sudut pandang pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini telah memenuhi prinsip pemberdayaan (*community empowerment*) karena tidak hanya memberikan pelatihan teknis kepada atlet, tetapi juga meningkatkan kapasitas pelatih dan pengurus organisasi agar mampu melaksanakan pembinaan secara mandiri setelah program selesai. Menurut Mardikanto dan Soebiato (2019), keberhasilan program pemberdayaan ditunjukkan oleh meningkatnya

pengetahuan, keterampilan, kapasitas kelembagaan, serta kemampuan masyarakat dalam mengelola sumber daya yang dimiliki secara berkelanjutan. Dalam kegiatan ini, peningkatan kompetensi pelatih, kemampuan atlet, serta penguatan tata kelola organisasi menunjukkan bahwa proses pemberdayaan telah berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan sepak bola di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang. Penerapan pendekatan *sport science* dalam pelatihan teknik dribbling mampu meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan dasar atlet, sedangkan penguatan tata kelola organisasi menjadi fondasi penting dalam menciptakan sistem pembinaan yang lebih profesional. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan menambahkan program evaluasi berbasis pengukuran kuantitatif, seperti tes keterampilan teknik, tes kondisi fisik, serta penilaian kinerja organisasi, sehingga dampak program dapat diukur secara lebih objektif dan menjadi dasar pengembangan pembinaan sepak bola yang berkelanjutan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PMBP) yang berjudul "Pemberdayaan Klub Sepak Bola melalui Pelatihan Teknik *Dribbling* dan Penguatan Tata Kelola Organisasi Berbasis *Sport Science* untuk Meningkatkan Kualitas Pembinaan Atlet" telah dilaksanakan di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang dengan melibatkan sekitar 20–50 peserta yang terdiri atas atlet, pelatih, dan pengurus klub. Seluruh rangkaian kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi penyampaian materi teori, demonstrasi teknik, praktik lapangan, pelatihan tata kelola organisasi, pendampingan, serta evaluasi hasil kegiatan melalui observasi langsung.

Secara umum, pelaksanaan program menunjukkan bahwa peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap seluruh materi yang diberikan. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari keaktifan dalam mengikuti sesi diskusi, demonstrasi teknik, praktik lapangan, serta keterlibatan dalam sesi penguatan organisasi. Pendekatan pelatihan berbasis *sport science* yang memadukan teori dengan praktik secara langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif sehingga peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan metode latihan konvensional yang selama ini diterapkan.

Peningkatan Pengetahuan dan Kompetensi Pelatih

Salah satu capaian utama kegiatan adalah meningkatnya pengetahuan dan kompetensi pelatih mengenai konsep latihan berbasis *sport science*. Sebelum pelaksanaan kegiatan, proses latihan di PS Ganthari masih banyak mengandalkan pengalaman praktis pelatih sehingga penyusunan program latihan belum sepenuhnya mengacu pada prinsip-prinsip ilmiah seperti spesifisitas latihan (*specificity*), beban bertahap (*progressive overload*), individualisasi latihan (*individualization*), periodisasi (*periodization*), maupun evaluasi kemampuan atlet secara sistematis.

Melalui kegiatan pelatihan, pelatih memperoleh pemahaman mengenai prinsip dasar penyusunan program latihan modern, teknik pembelajaran keterampilan gerak, pengembangan kondisi fisik, pengendalian beban latihan, pencegahan cedera olahraga, serta pentingnya evaluasi performa atlet secara berkala. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, pelatih mulai mampu mengimplementasikan bentuk-bentuk latihan yang lebih sistematis, menyusun variasi latihan teknik dribbling, serta memberikan umpan balik (*feedback*) yang lebih tepat kepada atlet selama proses latihan.

Peningkatan Kemampuan Teknik Dribbling Atlet

Hasil observasi lapangan juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan teknik dribbling pada sebagian besar atlet setelah mengikuti pelatihan. Peningkatan tersebut terlihat

pada beberapa indikator keterampilan, antara lain meningkatnya kontrol bola saat bergerak, koordinasi gerakan kaki dan tubuh, kemampuan mengubah arah dengan cepat, kecepatan menggiring bola, keseimbangan tubuh, serta kemampuan mempertahankan penguasaan bola ketika menghadapi tekanan dari lawan.

Selama sesi praktik, atlet mampu menerapkan teknik dribbling menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki secara lebih baik dibandingkan sebelum pelatihan. Selain itu, kemampuan melakukan kombinasi gerakan dribbling dengan perubahan arah (*change of direction*) dan akselerasi juga mengalami perkembangan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi, latihan berulang (*drill*), simulasi permainan (*small sided games*), dan pendampingan langsung mampu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar pemain secara lebih efektif.

Penguatan Tata Kelola Organisasi Klub

Selain peningkatan aspek teknis, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap penguatan tata kelola organisasi PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang. Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan pengurus klub, sebelum kegiatan berlangsung masih terdapat beberapa aspek organisasi yang belum berjalan secara optimal, seperti penyusunan program kerja, administrasi klub, dokumentasi kegiatan, pembagian tugas pengurus, dan perencanaan pembinaan atlet jangka panjang.

Setelah mengikuti pelatihan, pengurus memperoleh pemahaman mengenai prinsip-prinsip manajemen organisasi olahraga yang profesional. Pengurus mulai memahami pentingnya penyusunan struktur organisasi yang jelas, pembagian tugas berdasarkan fungsi masing-masing, penyusunan kalender latihan, pencatatan administrasi atlet, dokumentasi kegiatan, serta evaluasi program pembinaan secara berkala. Peningkatan kapasitas organisasi tersebut diharapkan mampu menciptakan sistem pembinaan atlet yang lebih efektif, terstruktur, dan berkelanjutan.

Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis *sport science* memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan atlet maupun kapasitas organisasi klub sepak bola. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari penggunaan metode pembelajaran yang mengintegrasikan penyampaian teori, demonstrasi, praktik langsung, pendampingan, dan evaluasi secara berkelanjutan. Kombinasi metode tersebut memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih bermakna karena konsep yang dipelajari dapat langsung diterapkan dalam situasi latihan yang nyata.

Peningkatan kemampuan teknik dribbling yang diperoleh atlet sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang dikemukakan oleh Schmidt dan Lee (2019), yang menyatakan bahwa keterampilan gerak berkembang secara optimal melalui latihan yang dilakukan secara berulang (*repetition*), disertai umpan balik (*feedback*) dan koreksi gerakan secara terus-menerus. Dalam kegiatan ini, atlet tidak hanya menerima penjelasan mengenai teknik dribbling, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan gerakan melalui berbagai bentuk latihan (*drill*), simulasi permainan, serta evaluasi langsung dari instruktur. Proses tersebut mempercepat terbentuknya koordinasi neuromuskular sehingga kualitas penguasaan teknik dasar mengalami peningkatan.

Dari perspektif teori kepelatihan olahraga, peningkatan kompetensi pelatih menunjukkan bahwa penerapan *sport science* mampu meningkatkan kualitas proses latihan. Menurut Bompas dan Buzzichelli (2019), program latihan yang dirancang berdasarkan prinsip periodisasi, progresivitas, spesifisitas, individualisasi, dan evaluasi akan menghasilkan

adaptasi fisiologis maupun peningkatan performa yang lebih optimal dibandingkan latihan yang hanya didasarkan pada pengalaman. Oleh karena itu, perubahan cara pandang pelatih terhadap penyusunan program latihan merupakan salah satu indikator penting keberhasilan kegiatan pengabdian ini.

Penguatan tata kelola organisasi klub juga menjadi salah satu hasil penting dari kegiatan ini. Organisasi olahraga yang dikelola secara profesional akan mampu menciptakan sistem pembinaan atlet yang lebih efektif karena seluruh aktivitas organisasi berjalan berdasarkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang jelas. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Hoyer et al. (2021) yang menyatakan bahwa tata kelola organisasi olahraga yang baik (*good governance*) merupakan faktor utama dalam meningkatkan efektivitas pembinaan atlet, transparansi pengelolaan organisasi, keberlanjutan program, dan pencapaian prestasi olahraga.

Dari sudut pandang pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini telah memenuhi prinsip pemberdayaan (*community empowerment*) karena tidak hanya memberikan pelatihan teknis kepada atlet, tetapi juga meningkatkan kapasitas pelatih dan pengurus organisasi agar mampu melaksanakan pembinaan secara mandiri setelah program selesai. Menurut Mardikanto dan Soebiato (2019), keberhasilan program pemberdayaan ditunjukkan oleh meningkatnya pengetahuan, keterampilan, kapasitas kelembagaan, serta kemampuan masyarakat dalam mengelola sumber daya yang dimiliki secara berkelanjutan. Dalam kegiatan ini, peningkatan kompetensi pelatih, kemampuan atlet, serta penguatan tata kelola organisasi menunjukkan bahwa proses pemberdayaan telah berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas pembinaan sepak bola di PS Ganthari Ketawanggede Kota Malang. Penerapan pendekatan *sport science* dalam pelatihan teknik dribbling mampu meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan dasar atlet, sedangkan penguatan tata kelola organisasi menjadi fondasi penting dalam menciptakan sistem pembinaan yang lebih profesional. Ke depan, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan menambahkan program evaluasi berbasis pengukuran kuantitatif, seperti tes keterampilan teknik, tes kondisi fisik, serta penilaian kinerja organisasi, sehingga dampak program dapat diukur secara lebih objektif dan menjadi dasar pengembangan pembinaan sepak bola yang berkelanjutan.

References

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chambers, R. (1997). *Whose Reality Counts? Putting the First Last*. Intermediate Technology Publications.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. (2024). Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun 2024. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- FIFA. (2020). *FIFA Coaching Manual*. Zurich: Fédération Internationale de Football Association.
- Hoyer, R., Smith, A., Nicholson, M., Stewart, B., & Westerbeek, H. (2021). *Sport Management: Principles and Applications* (6th ed.). Routledge.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The Adult Learner* (8th ed.). Routledge.
- Mardikanto, T., & Soebiato, P. (2019). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Perspektif Kebijakan Publik*. Alfabeta.
- Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.



- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Wein, H. (2004). *Developing Youth Football Players*. Human Kinetics.