Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)
Volume 4, Nomor 6, November 2026
ISSN: 2986-7819

PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA MELALUI METODE *DRILLS* PADA PEMAIN SSB PERSIGOWA

M. Adam Mappaompo[1*], Iskandar[2] , Akbar Sudirman[3], Ians Aprilo[4], Poppy Elisano Arfanda[5]
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan , Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Email korespondensi: *m.adam.mappaompo@unm.ac.id

Abstrak:. Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pemain SSB Persigowa melalui penerapan metode *drills* yang sistematis dan progresif. Permasalahan mitra menunjukkan bahwa kemampuan sebagian pemain dalam mengontrol bola, mengubah arah, melewati rintangan, dan mempertahankan penguasaan bola ketika bergerak cepat masih belum optimal. Berdasarkan kondisi awal pada kelompok usia 12–14 tahun, sekitar 60% pemain belum mampu melakukan *dribbling* secara stabil pada lintasan zig-zag 20 meter dan sekitar 55% pemain masih kehilangan bola dalam simulasi permainan 5v5. Selain itu, latihan teknik belum sepenuhnya menggunakan pola latihan yang progresif dan evaluasi keterampilan belum dilakukan secara terukur. Kegiatan dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, penerapan latihan *drills*, penerapan teknologi sederhana, pendampingan, dan evaluasi. Bentuk latihan meliputi kontrol bola, *cone dribbling*, *zig-zag dribbling*, *speed dribbling*, dan permainan kecil. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran kemampuan awal dan akhir dengan memperhatikan waktu tempuh, kontrol bola, dan kesalahan selama menggiring bola. Inovasi kegiatan berupa Model Latihan Dribbling Berbasis Drills Progresif Terintegrasi Evaluasi Digital (MDD-ED), yaitu model latihan yang menggabungkan latihan berulang dengan pencatatan perkembangan pemain menggunakan spreadsheet dan dokumentasi video sederhana. Target kegiatan adalah peningkatan keterampilan *dribbling*, peningkatan kapasitas pelatih, tersedianya modul latihan dan instrumen evaluasi, serta tersusunnya dokumentasi perkembangan pemain. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola usia dini di SSB Persigowa dan menjadi model latihan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: menggiring bola; metode *drills*; sepak bola; SSB Persigowa; pembinaan usia dini

Abstract: *This Community Partnership Program (PKM) aims to enhance the dribbling skills of SSB Persigowa players through the implementation of systematic and progressive drill methods. Assessments revealed that many players lacked optimal proficiency in ball control, changing direction, navigating obstacles, and maintaining possession while moving at speed. Baseline data for the 12–14 age group showed that approximately 60% of players could not maintain stable dribbling on a 20-meter zig-zag course, and about 55% lost possession during 5v5 game simulations. Furthermore, technical training lacked progressive patterns, and skill evaluations were not conducted using measurable metrics. The program was executed through stages involving socialization, training, drill implementation, the use of simple technology, mentoring, and evaluation. Training activities encompassed ball control, cone dribbling, zig-zag dribbling, speed dribbling, and small-sided games. Evaluations involved measuring initial and final skill levels based on completion time, ball control, and errors made during dribbling. The program introduced an innovation known as the "Progressive Drill-Based Dribbling Training Model Integrated with Digital Evaluation" (MDD-ED); this model combines repetitive drills with player progress tracking via spreadsheets and simple video documentation. The program's objectives included improving dribbling skills, enhancing coaching capacity, providing training modules and evaluation instruments, and establishing a system for documenting player*

progress. Ultimately, this program is expected to elevate the quality of youth football development at SSB Persigowa and serve as a sustainable training model.

Keywords: *coaching strategy, early childhood development, talent development, football, Gowa*

Article History:

Received	Revised	Published
17 September 2026	11 November 2026	15 November 2026

Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan penguasaan berbagai keterampilan teknik dasar, baik secara individual maupun dalam situasi permainan. Kemampuan teknik dasar menjadi fondasi penting bagi pemain untuk dapat mengikuti permainan secara efektif. Keterampilan dasar seperti mengontrol bola, mengoper, menggiring bola, dan menendang merupakan bagian penting dalam proses pembinaan pemain sepak bola. Salah satu keterampilan yang memiliki peranan penting adalah menggiring bola atau *dribbling*. Menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola sambil bergerak dengan tetap mempertahankan kontrol terhadap bola sehingga pemain dapat melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, menciptakan ruang, dan melanjutkan serangan (Luxbacher, 2011; Mielke, 2007).

Pembinaan keterampilan sepak bola perlu dilakukan secara bertahap sesuai dengan karakteristik usia pemain. Pada usia dini dan remaja, proses pembelajaran teknik membutuhkan latihan yang berulang, terstruktur, dan memberikan kesempatan kepada pemain untuk melakukan koreksi gerak. Pengembangan keterampilan olahraga pada pemain muda membutuhkan proses latihan yang terencana dan dilakukan secara berkelanjutan. Latihan yang sistematis memungkinkan pemain memperoleh pengalaman gerak yang cukup serta meningkatkan konsistensi dalam melakukan keterampilan teknik (Bompa & Buzzichelli, 2015; Wein, 2007). Dalam pembelajaran sepak bola, latihan teknik juga perlu memberikan kesempatan kepada pemain untuk memperoleh umpan balik sehingga kesalahan gerak dapat diperbaiki secara bertahap (Williams & Hodges, 2005).

Metode *drills* dapat digunakan untuk memberikan pengulangan gerak secara sistematis sehingga pemain memperoleh kesempatan yang cukup untuk mengembangkan keterampilan teknik. Pengulangan latihan yang dilakukan dengan tujuan dan struktur yang jelas dapat membantu pemain menguasai pola gerak tertentu sebelum keterampilan tersebut diterapkan dalam situasi permainan yang lebih kompleks. Bentuk latihan dapat dikembangkan dari gerakan sederhana menuju gerakan yang lebih kompleks melalui peningkatan kecepatan, perubahan arah, dan tekanan permainan (Harsono, 2018; National Soccer Coaches Association of America, 2006).

Dalam pembinaan sepak bola usia muda, latihan tidak cukup hanya menekankan pengulangan teknik, tetapi juga perlu diarahkan pada kemampuan menerapkan teknik dalam situasi permainan. Pemain perlu memperoleh pengalaman melakukan keterampilan secara individual sekaligus menggunakannya ketika menghadapi lawan dan ruang permainan yang berubah. Oleh karena itu, latihan teknik dapat dikombinasikan dengan permainan kecil (*small-sided games*) untuk menghubungkan keterampilan dasar dengan tuntutan permainan sebenarnya (Luxbacher, 2018; Williams & Hodges, 2005).

SSB Persigowa merupakan wadah pembinaan sepak bola yang berada di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. SSB ini membina pemain dari berbagai kelompok usia dan memiliki potensi untuk

mengembangkan pemain sepak bola usia dini. Aktivitas latihan dilaksanakan secara rutin dengan frekuensi sekitar tiga kali dalam seminggu dan durasi sekitar 90 menit setiap sesi. Sarana latihan yang tersedia antara lain lapangan, bola, *cone*, rompi, dan gawang *portable*. Ketersediaan sarana tersebut dapat dimanfaatkan untuk melaksanakan latihan teknik dasar secara terstruktur dan progresif.

Namun demikian, berdasarkan observasi awal dan komunikasi dengan pelatih, masih ditemukan permasalahan pada keterampilan menggiring bola. Pada kelompok usia 12–14 tahun dengan sekitar 30 pemain, sekitar 60% pemain belum mampu melakukan *dribbling* secara stabil pada lintasan *zig-zag* 20 meter. Selain itu, sekitar 55% pemain masih kehilangan bola ketika mengikuti simulasi permainan 5v5. Waktu tempuh *dribbling sprint* 30 meter berada pada kisaran 8–10 detik. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kontrol bola, perubahan arah, kecepatan menggiring, dan efisiensi gerak pemain masih perlu ditingkatkan. Data kondisi awal tersebut merupakan hasil observasi dan komunikasi awal dengan mitra SSB Persigowa.

Permasalahan lainnya adalah variasi latihan *dribbling* belum sepenuhnya menggunakan pola progresif. Latihan cenderung dimulai dari teknik dasar kemudian langsung diterapkan dalam permainan tanpa tahapan yang cukup dari latihan sederhana menuju latihan kompleks. Padahal, pemain membutuhkan tahapan latihan yang dimulai dari penguasaan gerak dasar, pengendalian bola, perubahan arah, peningkatan kecepatan, hingga penerapan keterampilan dalam situasi permainan. Prinsip latihan progresif menekankan bahwa peningkatan kemampuan olahraga perlu dilakukan secara bertahap dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan dan kesiapan pemain (Bompa & Buzzichelli, 2015; Harsono, 2018).

Latihan menggiring bola dapat dirancang dengan memanfaatkan berbagai bentuk aktivitas, seperti menggiring bola pada lintasan lurus, menggiring melewati *cone*, perubahan arah, peningkatan kecepatan, dan latihan menghadapi tekanan lawan. Variasi tersebut memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengembangkan kontrol bola sekaligus kemampuan mengubah arah dan kecepatan. Penggunaan latihan keterampilan yang bervariasi juga dapat membantu menciptakan pengalaman latihan yang lebih sesuai dengan tuntutan permainan sepak bola (Luxbacher, 2011; National Soccer Coaches Association of America, 2006).

Evaluasi perkembangan pemain juga belum dilakukan secara optimal. Pengukuran kemampuan belum secara rutin menggunakan data kuantitatif yang dapat dibandingkan dari waktu ke waktu. Kondisi tersebut menyebabkan pelatih mengalami kesulitan dalam mengetahui perkembangan kemampuan individu pemain secara objektif dan menentukan bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing pemain. Evaluasi dan pengukuran merupakan bagian penting dalam proses pembinaan olahraga karena dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemampuan pemain serta menjadi dasar dalam menentukan program latihan berikutnya (Widiastuti, 2015).

Penggunaan evaluasi yang terukur dapat membantu pelatih memperoleh informasi perkembangan pemain secara lebih objektif. Data hasil pengukuran dapat digunakan untuk membandingkan kemampuan sebelum dan sesudah latihan, mengidentifikasi pemain yang membutuhkan perhatian khusus, serta menentukan penyesuaian program latihan. Dalam konteks pembinaan sepak bola, proses evaluasi sebaiknya dilakukan secara berkala dan menggunakan indikator yang sesuai dengan keterampilan yang dikembangkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan PKM ini menawarkan penerapan metode *drills* secara progresif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Latihan dirancang dari bentuk sederhana menuju kompleks, mulai dari kontrol bola, menggiring melewati *cone*, menggiring dengan perubahan arah, menggiring dengan kecepatan, sampai penerapan dalam permainan kecil. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada pemain untuk

mengembangkan keterampilan secara bertahap sekaligus memperoleh pengalaman menerapkan teknik dalam situasi permainan.

Penerapan latihan juga diarahkan pada keterlibatan aktif pelatih. Pelatih diberikan pemahaman mengenai penyusunan latihan, pemberian instruksi, pengamatan kesalahan teknik, dan pemberian umpan balik kepada pemain. Peran pelatih sangat penting dalam proses pembinaan karena kualitas instruksi dan desain latihan dapat memengaruhi pengalaman belajar serta perkembangan keterampilan pemain (Williams & Hodges, 2005; Ford et al., 2010).

Untuk memperkuat proses pembinaan, kegiatan ini mengembangkan **Model Latihan Dribbling Berbasis Drills Progresif Terintegrasi Evaluasi Digital (MDD-ED)**. Model ini menggabungkan latihan *drills* dengan proses pengukuran dan pencatatan perkembangan pemain. Hasil pengukuran dapat dicatat menggunakan Microsoft Excel atau Google Sheets, sedangkan dokumentasi video menggunakan telepon pintar dapat dimanfaatkan sebagai media umpan balik teknik. Penggunaan teknologi sederhana diharapkan dapat membantu pelatih mendokumentasikan perkembangan pemain secara lebih teratur dan memberikan dasar yang lebih objektif dalam mengevaluasi hasil latihan.

Tujuan kegiatan adalah: (1) meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain SSB Persigowa; (2) meningkatkan kemampuan pelatih dalam menyusun dan menerapkan program latihan *drills* secara sistematis; (3) menyediakan instrumen evaluasi keterampilan menggiring bola; dan (4) membangun pola pembinaan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan oleh mitra. Tujuan tersebut diarahkan untuk menghasilkan perubahan yang dapat diamati melalui peningkatan keterampilan pemain dan peningkatan kapasitas pelatih dalam melaksanakan latihan secara terstruktur.

Kegiatan ini juga mendukung pengembangan sumber daya manusia melalui olahraga. Dari sisi sosial, pembinaan sepak bola dapat menjadi sarana pembentukan disiplin, kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kepercayaan diri pemain. Pembinaan olahraga usia muda tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan dan prestasi, tetapi juga memberikan pengalaman yang dapat mendukung perkembangan karakter dan kemampuan sosial pemain. Dengan demikian, peningkatan keterampilan teknik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan olahraga, tetapi juga mendukung pembentukan karakter generasi muda.

Berdasarkan uraian tersebut, penerapan metode *drills* progresif pada SSB Persigowa diharapkan dapat menjadi solusi terhadap permasalahan keterampilan menggiring bola sekaligus memperkuat sistem pembinaan dan evaluasi. Program ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan pemain selama kegiatan berlangsung, tetapi juga diarahkan untuk menghasilkan pola latihan, instrumen evaluasi, dan peningkatan kapasitas pelatih yang dapat dimanfaatkan secara berkelanjutan oleh mitra.

Metode

1 Sasaran dan Lokasi Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada SSB Persigowa, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Sasaran utama adalah pemain kelompok usia 12–14 tahun dengan jumlah sekitar 30 pemain. Pelatih SSB dilibatkan secara aktif sebagai mitra dalam penyusunan, pelaksanaan, dan keberlanjutan program.

Pendekatan yang digunakan adalah partisipatif dan kolaboratif. Tim pengusul bertindak sebagai fasilitator, instruktur, dan evaluator, sedangkan pelatih dan pemain menjadi pelaksana utama kegiatan di lapangan.

2 Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas lima tahap.

Tahap 1. Sosialisasi dan Identifikasi

Sosialisasi dilakukan kepada pengelola SSB, pelatih, pemain, dan pihak terkait. Materi sosialisasi mencakup tujuan kegiatan, manfaat metode *drills*, bentuk latihan, jadwal kegiatan, serta mekanisme evaluasi.

Pada tahap ini dilakukan identifikasi kemampuan awal pemain. Identifikasi dilakukan melalui observasi teknik menggiring bola dan pengukuran kemampuan awal sebagai dasar penyusunan program.

Tahap 2. Pelatihan

Pelatihan diberikan kepada pelatih dan pemain. Materi bagi pelatih mencakup prinsip metode *drills*, penyusunan latihan progresif, teknik dasar menggiring bola, pengaturan latihan, dan evaluasi keterampilan.

Pelatihan kepada pemain dilakukan melalui demonstrasi dan praktik langsung. Pelatih diberikan kesempatan untuk mengamati dan mempraktikkan cara memberikan instruksi, koreksi, serta umpan balik kepada pemain.

Tahap 3. Penerapan Latihan *Drills*

Program latihan dilaksanakan secara progresif. Bentuk latihan terdiri atas:

1. **Kontrol dan sentuhan bola**, untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan bola menggunakan bagian kaki yang sesuai.
2. **Cone dribbling**, pemain menggiring bola melewati beberapa cone dengan jarak tertentu.
3. **Zig-zag dribbling**, pemain menggiring bola dengan perubahan arah secara berurutan.
4. **Speed dribbling**, pemain menggiring bola dengan peningkatan kecepatan sambil mempertahankan kontrol.
5. **Dribbling dalam permainan kecil**, pemain menerapkan keterampilan dalam situasi permainan 3v3 atau 5v5.

Latihan dilakukan dari tingkat kesulitan rendah menuju tingkat yang lebih tinggi. Dengan demikian, pemain memperoleh kesempatan untuk menguasai gerakan sebelum diterapkan dalam situasi permainan.

Tahap 4. Penerapan Teknologi dan Evaluasi

Teknologi sederhana digunakan untuk mendukung evaluasi. Hasil pengukuran dicatat menggunakan Microsoft Excel atau Google Sheet. Dokumentasi video menggunakan telepon pintar digunakan sebagai media umpan balik teknik.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran awal dan akhir. Indikator yang diperhatikan meliputi waktu tempuh, kemampuan melewati lintasan, kontrol bola, dan jumlah kesalahan selama pelaksanaan tes.

Tahap 5. Pendampingan dan Keberlanjutan

Pendampingan dilakukan selama pelaksanaan program. Tim memberikan masukan kepada pelatih mengenai penerapan latihan dan perkembangan pemain.

Setelah kegiatan selesai, modul latihan dan instrumen evaluasi diserahkan kepada mitra. Pelatih diharapkan melanjutkan penggunaan latihan *drills* dalam program rutin SSB serta melakukan pencatatan perkembangan pemain secara berkala.

Hasil dan Pembahasan

1 Kondisi Awal Mitra

Kondisi awal menunjukkan bahwa SSB Persigowa memiliki potensi yang cukup baik untuk mengembangkan keterampilan pemain. Kegiatan latihan telah dilakukan secara rutin dan sarana dasar latihan telah tersedia. Dukungan pelatih dan partisipasi pemain menjadi modal penting dalam pelaksanaan program.

Meskipun demikian, kemampuan *dribbling* sebagian pemain masih perlu ditingkatkan. Data awal menunjukkan sekitar 60% pemain belum mampu melakukan *dribbling* secara stabil pada lintasan zig-zag 20 meter. Pada permainan kecil 5v5, sekitar 55% pemain masih kehilangan bola. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan terhadap latihan yang lebih terstruktur.

Tabel 1. Kondisi Awal Keterampilan Pemain

Indikator	Kondisi Awal
Pemain kelompok usia 12–14 tahun	±30 orang
Belum stabil pada zig-zag 20 m	±60%
Kehilangan bola pada simulasi 5v5	±55%
Waktu *dribbling* 30 m	±8–10 detik
Frekuensi latihan	3 kali/minggu
Durasi latihan	±90 menit/sesi

Data tersebut menjadi dasar penyusunan program latihan. Permasalahan tidak hanya terletak pada kemampuan pemain, tetapi juga pada sistem latihan dan evaluasi. Oleh sebab itu, intervensi diarahkan pada dua aspek, yaitu peningkatan keterampilan teknik dan penguatan kapasitas pelatih.

2 Penerapan Metode *Drills*

Penerapan metode *drills* dilakukan melalui pengulangan gerakan dengan tingkat kesulitan yang meningkat. Pada tahap awal pemain diarahkan menguasai sentuhan dan kontrol bola. Selanjutnya latihan dikembangkan menggunakan cone untuk melatih perubahan arah dan koordinasi.

Latihan zig-zag memberikan kesempatan kepada pemain untuk mengontrol bola sambil mengubah arah. Setelah pemain mampu melakukan gerakan dengan baik, latihan dilanjutkan dengan peningkatan kecepatan. Tahap berikutnya adalah penerapan dalam permainan kecil agar pemain mampu menghubungkan keterampilan teknik dengan situasi permainan.

Pola tersebut memberikan struktur latihan yang lebih jelas dibandingkan latihan yang hanya berorientasi pada permainan. Pemain memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerakan, sedangkan pelatih dapat memberikan koreksi secara langsung.

3 Peningkatan Kapasitas Pelatih

Program tidak hanya berorientasi pada pemain, tetapi juga meningkatkan kapasitas pelatih. Pelatih diperkenalkan dengan konsep latihan progresif dan evaluasi berbasis data. Pelatih dilatih untuk menentukan tujuan latihan, memilih bentuk *drills*, mengatur pengulangan, serta memberikan umpan balik.

Peningkatan kemampuan pelatih merupakan bagian penting karena keberlanjutan program sangat bergantung pada kemampuan mitra dalam menerapkan metode setelah kegiatan selesai. Modul latihan dan instrumen evaluasi dapat menjadi panduan bagi pelatih dalam menjalankan program secara mandiri.

4 Penerapan Evaluasi Digital

Salah satu inovasi program adalah pencatatan hasil latihan secara digital. Data setiap pemain dapat dicatat berdasarkan identitas, hasil tes, dan perkembangan dari waktu ke waktu. Penggunaan spreadsheet relatif sederhana dan dapat diterapkan dengan perangkat yang telah dimiliki mitra.

Dokumentasi video juga digunakan sebagai media umpan balik. Pelatih dapat memperlihatkan kembali gerakan pemain untuk mengidentifikasi kesalahan kontrol, posisi tubuh, arah sentuhan, dan koordinasi gerak. Dengan demikian, proses evaluasi tidak hanya berdasarkan pengamatan sesaat, tetapi dapat didukung dokumentasi visual.

5 Target Perubahan dan Luaran

Program menetapkan target peningkatan keterampilan *dribbling* minimal 20% berdasarkan perbandingan hasil pengukuran awal dan akhir. Selain itu, ditargetkan minimal 80% pemain mampu menyelesaikan lintasan zig-zag 20 meter dengan kontrol yang lebih stabil.

Tabel 2. Target Capaian Program

No.	Aspek	Target
1	Keterampilan *dribbling*	Peningkatan minimal 20%
2	Zig-zag 20 m	≥80% pemain lebih stabil
3	Modul latihan	1 modul
4	Instrumen evaluasi	3 instrumen
5	Pelatih	Minimal 2 pelatih mampu menerapkan program
6	Variasi latihan	Minimal 5 bentuk *drills*
7	Dokumentasi	Video kegiatan
8	Publikasi	Prosiding nasional dan media lokal

9 Kekayaan intelektual Hak Cipta

Capaian akhir berupa angka hasil *post-test* harus disesuaikan dengan data pengukuran aktual yang diperoleh selama pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian, pelaporan peningkatan tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi dapat dipertanggungjawabkan berdasarkan data.

6 Dampak Program

Program memberikan manfaat pada aspek keterampilan olahraga dan pembinaan sosial. Peningkatan kemampuan *dribbling* dapat membantu pemain lebih percaya diri ketika menguasai bola dan menghadapi lawan. Latihan yang dilakukan secara berulang juga melatih kedisiplinan, konsistensi, tanggung jawab, dan kerja sama.

Bagi pelatih, program memberikan alternatif model latihan yang dapat digunakan dalam kegiatan rutin. Sistem evaluasi membantu pelatih mengetahui perkembangan pemain secara lebih objektif. Bagi SSB Persigowa, program dapat memperkuat kualitas pembinaan dan dokumentasi perkembangan pemain.



Kesimpulan

Program Kemitraan Masyarakat “Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Drills pada Pemain SSB Persigowa” merupakan upaya untuk mengatasi permasalahan keterampilan *dribbling* dan sistem pembinaan latihan pada kelompok usia 12–14 tahun. Program dilaksanakan melalui sosialisasi, pelatihan, penerapan *drills* progresif, pemanfaatan teknologi sederhana, pendampingan, dan evaluasi.

Metode latihan meliputi kontrol bola, *cone dribbling*, *zig-zag dribbling*, *speed dribbling*, dan permainan kecil. Penerapan latihan secara bertahap diharapkan dapat meningkatkan kontrol, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan menggiring bola.

Selain peningkatan keterampilan pemain, program memberikan kontribusi terhadap peningkatan kapasitas pelatih melalui penyusunan modul dan instrumen evaluasi. Sistem pencatatan digital juga dapat membantu mitra memantau perkembangan pemain secara berkala.

Keberlanjutan program dilakukan dengan menyerahkan modul latihan, instrumen evaluasi, dan sistem pencatatan kepada SSB Persigowa. Dengan penerapan secara rutin, metode *drills* diharapkan menjadi bagian dari program pembinaan SSB dan dapat direplikasi pada kelompok usia lainnya.

Ucapan Terima kasih

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan terhadap pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat PNBP Pusat (Kompetitif) Tahun Anggaran 2026.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengelola dan pelatih SSB Persigowa, para pemain, serta seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi kegiatan. Dukungan dan partisipasi mitra menjadi bagian penting dalam keberhasilan pelaksanaan program serta keberlanjutan penerapan metode latihan *drills*..

Daftar Pustaka

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.

Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between practice design and coaching behaviour. *Journal of Sports Sciences, 28*(8), 847–856.

Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.

Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success* (3rd ed.). Human Kinetics.

Luxbacher, J. A. (2018). *Soccer practice games*. Human Kinetics.

Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepak bola*. Pakar Raya.

National Soccer Coaches Association of America. (2006). *Soccer skills & drills*. Human Kinetics.

Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum dan pedoman dasar sepak bola Indonesia*. PSSI.

Sucipto, Sudarso, & Irianto, D. P. (2010). *Sepak bola*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

 Wein, H. (2007). *Developing youth football players*. Human Kinetics.

Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences, 23*(6), 637–650.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 657–667..