



**Pembinaan Prestasi Sepakbola U-15 Sebagai Upaya Reduksi
Ketergantungan Gadget pada Anak Usia Sekolah**

Ibnu Fatkhu Royana^{1*}, Pandu Kresnapati¹, Yanuar Heri Murtianto²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

²Pendidikan Matematika, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2026-05-28

Revised 2026-06-20

Accepted 2026-06-21

Available 2026-07-01

Keywords:

Soccer skill development, U-15 youth,
gadget dependency reduction, basic
soccer skills, community service

Kata Kunci:

Pembinaan sepakbola, U-15,
ketergantungan gadget, kemampuan
dasar sepakbola, pengabdian
masyarakat

Abstract

The issue of gadget dependency among school-aged children in Lemberang Village, Sokaraja District, Banyumas Regency, served as the background for this community service program. Free wifi access at neighborhood security posts has inadvertently become a gathering spot for children to play online games, while the village lacked adequate sports facilities. This program aimed to enhance the basic soccer skills of U-15 children and reduce their gadget dependency through a structured soccer achievement development initiative. The method involved observation, socialization, provision of facilities, and structured training conducted twice weekly over three months (November 2025 – January 2026). Thirty participants underwent pretest and posttest assessments on passing, dribbling, and shooting skills using a one-group pretest-posttest design. Data analysis with the Wilcoxon Signed Rank Test revealed significant improvements in all skill aspects: passing improved by 88.3% (mean pretest 3.93 to posttest 7.40; $p = 0.000$), dribbling improved by 17.6% with faster completion times (mean pretest 10.63 seconds to posttest 8.77 seconds; $p = 0.000$), and shooting improved by 18.4% (mean pretest 9.97 to posttest 11.80; $p = 0.000$). Effect sizes indicated a very large impact on passing ($d = 2.14$) and dribbling ($d = 1.19$), and a large impact on shooting ($d = 0.76$). Beyond skill enhancement, the program successfully reduced gadget usage intensity and increased physical activity participation among children in Lemberang Village.

Permasalahan ketergantungan gadget pada anak usia sekolah di Desa Lemberang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas menjadi latar belakang kegiatan pengabdian ini. Ketersediaan wifi gratis di pos-pos kamling justru menjadi tempat anak-anak berkumpul bermain game online, sementara belum tersedia wadah olahraga yang memadai. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan dasar sepakbola anak U-15 sekaligus mengalihkan ketergantungan gadget melalui program pembinaan prestasi sepakbola. Metode pelaksanaan meliputi observasi, sosialisasi, pengadaan sarana prasarana, dan pelatihan terstruktur selama tiga bulan (November 2025 – Januari 2026) dengan frekuensi 2 kali per minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan desain one group pretest-posttest pada 30 peserta dengan instrumen tes passing, dribbling, dan shooting. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada ketiga aspek kemampuan dasar sepakbola: passing meningkat 88,3% (mean pretest 3,93 menjadi posttest 7,40; $p = 0,000$), dribbling meningkat 17,6% lebih cepat (mean pretest 10,63 detik menjadi posttest 8,77 detik; $p = 0,000$), dan shooting meningkat 18,4% (mean pretest 9,97 menjadi posttest 11,80; $p = 0,000$). Effect size menunjukkan dampak sangat besar pada passing ($d = 2,14$) dan dribbling ($d = 1,19$), serta dampak besar pada shooting ($d = 0,76$). Selain peningkatan keterampilan, program ini berhasil menurunkan intensitas penggunaan gadget dan meningkatkan partisipasi aktivitas fisik anak-anak di Desa Lemberang.

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya, No.40. Semarang,

Jawa Tengah. 50166. Indonesia

E-mail : ibnufatkhuroyana@upgris.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang masif telah membawa dampak signifikan terhadap pola aktivitas anak-anak di berbagai wilayah Indonesia, tidak terkecuali di daerah pedesaan. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak usia sekolah telah menjadi permasalahan global yang berdampak pada penurunan aktivitas fisik, gangguan kesehatan mental, serta terhambatnya perkembangan motorik dan sosial anak (Suherman et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari dengan *gadget* memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas, gangguan tidur, dan penurunan kemampuan sosial (Fardani & Suryadi, 2023).

Ketersediaan akses internet yang semakin meluas, termasuk melalui fasilitas wifi publik gratis, telah mengubah pola interaksi sosial dan aktivitas fisik anak-anak secara drastis. Fenomena ini sejalan dengan temuan (Pratama & Hidayat, 2020) yang menyatakan bahwa kemudahan akses internet di area publik berkontribusi terhadap peningkatan durasi screen time anak-anak di pedesaan. Aktivitas fisik yang seharusnya menjadi kebutuhan fundamental pada masa pertumbuhan anak justru tergantikan oleh aktivitas sedentari yang berhubungan dengan *gadget* (Herlina & Suwirman, 2021).

Desa Lemberang merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Desa ini dikenal sebagai wilayah agraris dengan pertanian padi sebagai komoditas utama dan memiliki akses kesehatan yang baik melalui program desa siaga aktif mandiri. Berdasarkan data kependudukan, Desa Lemberang memiliki jumlah penduduk sebanyak 3.399 jiwa dengan rasio anak usia 7–15 tahun mencapai 357 jiwa. Angka tersebut menunjukkan potensi besar untuk pengembangan program pembinaan olahraga usia muda.

Permasalahan yang teridentifikasi di Desa Lemberang adalah adanya pojok-pojok pos kamling yang difasilitasi dengan titik-titik wifi hotspot gratis bagi warga. Alih-alih dimanfaatkan untuk kegiatan produktif, fasilitas ini justru menjadi tempat berkumpulnya anak-anak untuk bermain game online secara bersama-sama. Akibatnya, aktivitas fisik anak-anak yang seharusnya menjadi kebutuhan utama pada masa pertumbuhan justru tergantikan oleh kegiatan sedentari dengan *gadget* masing-masing. Kondisi ini diperparah dengan belum adanya wadah olahraga yang dapat memfasilitasi anak-anak muda di Desa Lemberang, khususnya cabang olahraga sepakbola. Ketidadaan wadah pembinaan olahraga di tingkat desa merupakan salah satu faktor penghambat perkembangan potensi olahraga anak-anak di pedesaan (Ridwan & Irawan, 2018).

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di Indonesia dan memiliki daya tarik tinggi bagi anak-anak usia sekolah (Luxbacher, 2016). Pembinaan prestasi sepakbola sejak usia dini melalui pembentukan Sekolah Sepakbola (SSB) dapat menjadi alternatif solusi dalam mengalihkan ketergantungan anak terhadap *gadget* sekaligus membina potensi olahraga mereka. Menurut (Danurwindo et al., 2017), pembinaan sepakbola usia muda yang terstruktur dan berkelanjutan mampu mengembangkan tidak hanya aspek teknis tetapi juga aspek psikologis dan sosial anak. Melalui kegiatan latihan yang terprogram, anak-anak mendapatkan manfaat fisik sekaligus pengembangan karakter seperti kedisiplinan, kerja sama tim, sportivitas, dan daya juang (Scheunemann, 2019).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi olahraga terstruktur efektif dalam menurunkan durasi penggunaan *gadget* pada anak. Penelitian (Gustiana & Supriatna, 2022) membuktikan bahwa program aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin mampu menurunkan frekuensi penggunaan

gadget hingga 40% pada anak usia sekolah. Selain itu, (Hidayat & Witarsyah, 2020) menemukan bahwa latihan sepakbola yang dilakukan minimal dua kali seminggu secara signifikan meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik anak sekaligus mengurangi waktu bermain *gadget*.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, tim pengabdian menyelenggarakan program pembinaan prestasi sepakbola U-15 di Desa Lemberang sebagai sarana pengalih ketergantungan *gadget*. Program ini mencakup pemberian sosialisasi mengenai pembibitan atlet sepakbola, penyelenggaraan pelatihan terstruktur melalui pembangunan SSB, serta pemberian sumbangan sarana dan prasarana sepakbola berupa bola, cone, gawang kecil, dan seragam sepakbola. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dasar sepakbola anak-anak sekaligus menurunkan intensitas penggunaan *gadget* di kalangan anak usia sekolah di Desa Lemberang.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

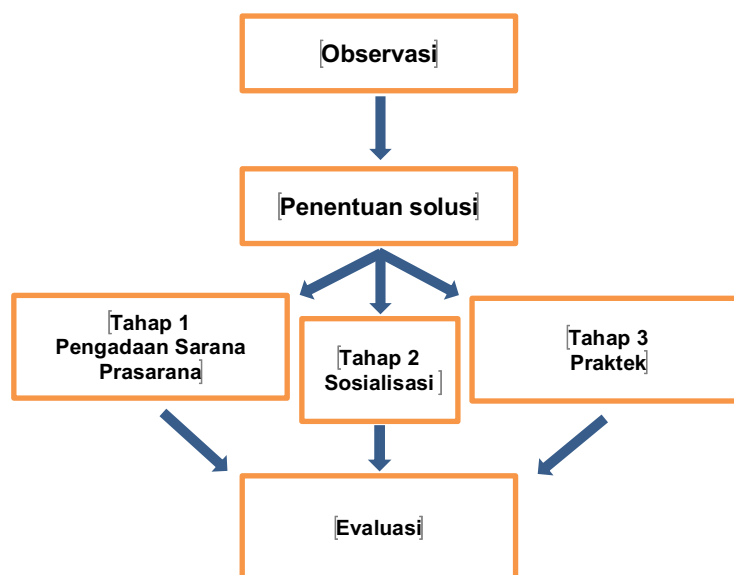
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Lemberang, Kecamatan Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Pelaksanaan program pelatihan berlangsung selama tiga bulan, yaitu dari bulan November 2025 hingga Januari 2026, dengan frekuensi latihan sebanyak 2 (dua) kali pertemuan dalam satu minggu.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah anak-anak usia di bawah 15 tahun (U-15) di Desa Lemberang yang teridentifikasi memiliki kecenderungan tinggi dalam penggunaan *gadget* dan memiliki minat terhadap olahraga sepakbola

3. Tahapan dan Pelaksanaan Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi pendekatan participatory action research yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam setiap tahapan (Suwendi et al., 2022). Pelaksanaan dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis sebagai berikut:



Gambar 1. Langkah kegiatan pengabdian (Royana & Setyawan, 2023)

a) Tahap Observasi

Kegiatan observasi dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan yang ada di lapangan secara langsung. Tim pengabdian melakukan pengamatan terhadap aktivitas anak-anak di pos-pos kamling yang memiliki fasilitas wifi, pola penggunaan *gadget*, serta ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di Desa Lemberang. Observasi dilakukan menggunakan teknik pengamatan partisipatif untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi riil di lapangan (Sugiyono, 2019). Hasil observasi ini menjadi dasar dalam merumuskan solusi yang tepat dan relevan.

b) Tahap Penentuan Solusi

Pada tahap ini, tim pengabdian memetakan berbagai macam solusi yang telah dikaji secara komprehensif untuk diterapkan sebagai penyelesaian permasalahan di lapangan. Penentuan solusi dilakukan dengan mempertimbangkan kebutuhan mitra, ketersediaan sumber daya, serta keberlanjutan program. Proses penentuan solusi mengacu pada analisis SWOT untuk memastikan solusi yang dipilih sesuai dengan kapasitas dan kondisi masyarakat setempat (Rangkuti, 2018).

c) Tahap Pelaksanaan I

Tahap pertama pelaksanaan berupa pengadaan sarana dan prasarana pendukung kegiatan pelatihan sepakbola. Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai merupakan faktor penting dalam keberhasilan program pembinaan olahraga (Nugroho, 2020). Sarana dan prasarana yang disediakan meliputi bola sepak ukuran 5, cone latihan, gawang kecil (mini goal), dan seragam sepakbola untuk peserta. Pengadaan ini bertujuan untuk memastikan kegiatan pelatihan dapat berjalan secara optimal dengan dukungan peralatan yang memadai.

d) Tahap Pelaksanaan II

Pada tahap ini yaitu pemberian sosialisasi. Tahap sosialisasi diberikan kepada anak-anak dengan memberikan pemahaman mengenai cabang olahraga sepakbola, aturan permainan, teknik dasar, serta penyelenggaraan pertandingan untuk memicu semangat anak-anak dalam bermain sepakbola.

e) Tahap Pelaksanaan III

Pada tahap ini, tim pengabdian didampingi oleh mahasiswa melakukan pelatihan langsung kepada anak-anak yang telah dikelompokkan berdasarkan usia. Pelatihan difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu teknik dasar (*passing*, *dribbling*, dan *shooting*), aturan permainan, serta simulasi pertandingan. Model latihan yang digunakan mengacu pada kurikulum pembinaan sepakbola usia muda yang dikembangkan oleh PSSI (Danurwindo et al., 2017). Pelatihan dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali pertemuan per minggu selama tiga bulan penuh (November 2025 – Januari 2026). Sebelum pelatihan dimulai, dilakukan pretest untuk mengukur kemampuan dasar sepakbola peserta sebagai baseline data. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selama tiga bulan selesai, dilakukan posttest dengan instrumen yang sama untuk mengukur peningkatan kemampuan peserta. Desain pengukuran ini menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design (Fraenkel et al., 2018).

f) Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat progres latihan selama tiga bulan pelaksanaan program. Tim pengabdian bekerja sama dengan mitra (pihak desa) dalam mengadakan pertandingan sepakbola antar anak-anak Desa Lemberang sebagai ajang pencarian bibit-bibit atlet potensial sekaligus sebagai indikator keberhasilan program.

4. Instrumen Pengukuran

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar sepakbola peserta terdiri dari tiga komponen tes yang diadaptasi dari tes keterampilan dasar sepakbola (Nurhasan, 2017):

- Tes Akurasi Umpan Jarak Pendek (*Passing Test*)
- Tes Kecepatan dan Kontrol *Dribbling* (*Slalom Dribbling Test*)
- Tes Akurasi Tendangan ke Gawang (*Shooting Test*)

Prosedur pelaksanaan dan penskoran masing-masing tes diuraikan sebagai berikut. Tes *passing* terdiri atas 10 kali percobaan umpan ke sasaran pada jarak yang telah ditentukan; setiap umpan yang tepat mengenai sasaran diberi skor 1, sehingga rentang skor total adalah 0–10 (poin). Tes *dribbling* menggunakan satu kali pengukuran catatan waktu tempuh (detik) saat peserta menggiring bola melewati rangkaian cone secara slalom, sehingga waktu yang lebih singkat mengindikasikan kemampuan yang lebih baik. Tes *shooting* dilakukan dengan menendang bola ke arah gawang yang telah dibagi menjadi zona-zona bernilai (1–3 poin per tendangan), dengan akumulasi skor maksimal 15 (poin). Skor mentah pada setiap aspek selanjutnya dikonversi ke dalam kategori norma penilaian sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Ketiga instrumen tes tersebut diadaptasi dari *battery* tes keterampilan dasar sepakbola yang telah baku (Nurhasan, 2017). Sebagai instrumen baku yang lazim digunakan dalam pengukuran keterampilan sepakbola, ketiga tes tersebut telah memiliki validitas dan reliabilitas yang teruji pada sumbernya, sehingga dinilai valid dan reliabel untuk digunakan dalam mengukur kemampuan dasar sepakbola peserta pada kegiatan ini.

5. Norma Penilaian

Hasil tes dikategorikan berdasarkan tabel rentang norma penilaian untuk kelompok usia U-15 sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel rentang norma U-15 pada tes kemampuan dasar sepak bola

Kategori	Predikat	<i>Passing</i> (Poin/10)	<i>Dribbling</i> (Detik)	<i>Shooting</i> (Poin/15)
Sangat Baik	A	9 – 10	< 8,0	12 – 15
Baik	B	7 – 8	8,0 – 9,9	9 – 11
Cukup	C	5 – 6	10,0 – 11,9	6 – 8
Kurang	D	3 – 4	12,0 – 13,9	3 – 5
Sangat Kurang	E	0 – 2	≥ 14,0	0 – 2

6. Analisis Data

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk melihat peningkatan kemampuan dasar sepakbola peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan selama tiga bulan. Analisis deskriptif meliputi perhitungan mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Sebelum dilakukan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Karena sebagian data berdistribusi tidak normal, perbandingan skor pretest dan posttest diuji menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif non-parametrik dari paired sample t-test, dan besarnya dampak program dihitung melalui effect size Cohen's d (Sugiyono, 2019). Skor mentah setiap aspek dikategorikan ke dalam lima kategori norma (Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, dan Sangat Kurang) berdasarkan rentang nilai pada Tabel 1, dan nilai mean tiap aspek diinterpretasikan dengan merujuk pada kategori norma tersebut untuk menggambarkan tingkat kemampuan peserta. Program pembinaan dinyatakan berhasil apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu: (1) terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$); (2) terjadi pergeseran distribusi kategori peserta ke arah yang lebih baik dari pretest ke posttest; dan (3) effect size minimal berada pada kategori sedang ($d \geq 0,5$). Selain data kuantitatif, evaluasi kualitatif juga dilakukan melalui observasi perubahan perilaku anak-anak terkait intensitas penggunaan *gadget* selama program berlangsung

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembinaan prestasi sepakbola U-15 di Desa Lemberang telah dilaksanakan selama tiga bulan (November 2025 – Januari 2026) dengan melibatkan 30 peserta anak usia 10–15 tahun .

Pelaksanaan pelatihan berjalan sesuai rencana dengan frekuensi 2 kali pertemuan per minggu, sehingga total pertemuan yang terlaksana sebanyak 24 sesi latihan. Berikut disajikan hasil analisis data pretest dan posttest kemampuan dasar sepakbola peserta

2. Hasil Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif kemampuan dasar sepakbola peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kemampuan Dasar Sepakbola

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Passing</i> Pretest	30	1	7	3,93	1,64
<i>Passing</i> Posttest	30	4	9	7,40	1,59
<i>Dribbling</i> Pretest (detik)	30	8,0	14,0	10,63	1,87
<i>Dribbling</i> Posttest (detik)	30	7,5	11,5	8,77	1,21
<i>Shooting</i> Pretest	30	6	13	9,97	2,49
<i>Shooting</i> Posttest	30	8	15	11,80	2,33

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa rata-rata kemampuan *passing* peserta meningkat dari 3,93 (kategori Kurang) pada saat pretest menjadi 7,40 (kategori Baik) pada saat posttest. Kemampuan *dribbling* menunjukkan penurunan waktu tempuh dari rata-rata 10,63 detik (kategori Cukup) menjadi

8,77 detik (kategori Baik), yang mengindikasikan peningkatan kecepatan dan kontrol bola.

Sementara itu, kemampuan *shooting* meningkat dari rata-rata 9,97 (kategori Baik) menjadi 11,80 (kategori Sangat Baik).

3. Distribusi Kategori Kemampuan

Distribusi peserta berdasarkan kategori norma penilaian kemampuan dasar sepakbola U-15 disajikan pada Tabel 3, 4, dan 5.

Tabel 3. Distribusi Kategori Kemampuan *Passing*

Kategori	Predikat	Rentang	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Sangat Baik	A	9 – 10	0 (0%)	13 (43,3%)
Baik	B	7 – 8	3 (10%)	12 (40,0%)
Cukup	C	5 – 6	8 (26,7%)	4 (13,3%)
Kurang	D	3 – 4	12 (40%)	1 (3,3%)
Sangat Kurang	E	0 – 2	7 (23,3%)	0 (0%)
Total			30 (100%)	30 (100%)

Tabel 4. Distribusi Kategori Kemampuan *Dribbling*

Kategori	Predikat	Rentang (detik)	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Sangat Baik	A	< 8,0	2 (6,7%)	6 (20,0%)
Baik	B	8,0 – 9,9	12 (40%)	19 (63,3%)
Cukup	C	10,0 – 11,9	5 (16,7%)	5 (16,7%)
Kurang	D	12,0 – 13,9	9 (30%)	0 (0%)
Sangat Kurang	E	≥ 14,0	2 (6,7%)	0 (0%)
Total			30 (100%)	30 (100%)

Tabel 5. Distribusi Kategori Kemampuan *Shooting*

Kategori	Predikat	Rentang	Pretest f (%)	Posttest f (%)
Sangat Baik	A	12 – 15	11 (36,7%)	19 (63,3%)
Baik	B	9 – 11	8 (26,7%)	8 (26,7%)
Cukup	C	6 – 8	9 (30%)	3 (10,0%)
Kurang	D	3 – 5	2 (6,7%)	0 (0%)
Sangat Kurang	E	0 – 2	0 (0%)	0 (0%)
Total			30 (100%)	30 (100%)

Data distribusi kategori menunjukkan pergeseran yang sangat positif pada ketiga aspek kemampuan. Pada aspek *passing*, peserta yang berada pada kategori Kurang dan Sangat Kurang (63,3%) pada saat pretest berhasil berpindah ke kategori Baik dan Sangat Baik (83,3%) pada saat posttest.

Hal ini menunjukkan bahwa program pelatihan yang terstruktur selama tiga bulan mampu meningkatkan kemampuan teknis peserta secara signifikan.

4. Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk Test. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig.	Keputusan
<i>Passing</i> Pretest	0,943	30	0,108	Normal
<i>Passing</i> Posttest	0,891	30	0,005	Tidak Normal
<i>Dribbling</i> Pretest	0,926	30	0,038	Tidak Normal
<i>Dribbling</i> Posttest	0,934	30	0,062	Normal
<i>Shooting</i> Pretest	0,920	30	0,027	Tidak Normal
<i>Shooting</i> Posttest	0,917	30	0,023	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa beberapa variabel memiliki distribusi tidak normal (Sig. < 0,05), sehingga uji beda yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif non-parametrik dari Paired Sample t-Test (Santoso, 2018).

5. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk menguji signifikansi perbedaan pretest dan posttest disajikan pada Tabel 7 dan 8.

Tabel 7. Wilcoxon Signed Ranks

Variabel		N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Passing</i> Post – Pre	Negative Ranks	0	0,00	0,00
	Positive Ranks	30	15,50	465,00
	Ties	0		
<i>Dribbling</i> Post – Pre	Negative Ranks	30	15,50	465,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
<i>Shooting</i> Post – Pre	Negative Ranks	0	0,00	0,00
	Positive Ranks	30	15,50	465,00
	Ties	0		

Tabel 8. Wilcoxon Test Statistics

	<i>Passing</i> Post – Pre	<i>Dribbling</i> Post – Pre	<i>Shooting</i> Post – Pre
Z	-4,820	-4,786	-4,802
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000
Keputusan	H ₀ Ditolak	H ₀ Ditolak	H ₀ Ditolak

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk ketiga variabel adalah 0,000 (< 0,05), sehingga H₀ ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan dasar sepakbola peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan selama tiga bulan pada aspek *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

6. Effect Size

Untuk mengetahui besarnya dampak program pelatihan, dilakukan perhitungan effect size menggunakan Cohen's d yang disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Effect Size (Cohen's d)

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih	SD Pooled	Cohen's d	Interpretasi
<i>Passing</i>	3,93	7,40	3,47	1,62	2,14	Sangat Besar
<i>Dribbling</i>	10,63	8,77	1,87	1,57	1,19	Sangat Besar
<i>Shooting</i>	9,97	11,80	1,83	2,41	0,76	Besar

Nilai effect size menunjukkan bahwa program pelatihan memberikan dampak yang sangat besar (very large effect) pada peningkatan kemampuan *passing* ($d = 2,14$) dan *dribbling* ($d = 1,19$), serta dampak besar (large effect) pada peningkatan kemampuan *shooting* ($d = 0,76$). Menurut Cohen (1988, dalam Lakens, 2013), nilai $d > 0,8$ dikategorikan sebagai efek besar, sehingga ketiga aspek kemampuan menunjukkan peningkatan yang bermakna secara praktis.

7. Ringkasan Peningkatan

Ringkasan peningkatan pada setiap variable berdasarkan selisih rata-rata pretes dan posttest dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Persentase Peningkatan Kemampuan Dasar Sepakbola

Variabel	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	% Peningkatan
<i>Passing</i> (poin/10)	3,93	7,40	+3,47	88,3%
<i>Dribbling</i> (detik)	10,63	8,77	-1,87	17,6% (lebih cepat)
<i>Shooting</i> (poin/15)	9,97	11,80	+1,83	18,4%

8. Pembahasan

Secara keseluruhan, peningkatan ketiga aspek kemampuan dasar sepakbola tidak dapat dilepaskan dari kerangka teori perubahan perilaku. Dalam perspektif *Theory of Planned Behavior*, keikutsertaan anak dalam latihan terstruktur dipengaruhi oleh sikap positif terhadap aktivitas fisik, dukungan norma subjektif dari orang tua dan teman sebaya, serta meningkatnya persepsi kontrol perilaku seiring penguasaan teknik (Ajzen, 1991). Latihan dua kali seminggu selama tiga bulan berperan sebagai mekanisme pembentukan kebiasaan baru yang secara bertahap menggeser perilaku sedentari bermain *gadget* menjadi perilaku aktif berolahraga. Program ini juga sejalan dengan konsep literasi kesehatan, yakni kemampuan anak memperoleh, memahami, dan menerapkan informasi untuk mengambil keputusan yang menyehatkan (Nutbeam, 2000); sosialisasi mengenai manfaat olahraga dan risiko penggunaan *gadget* berlebih turut meningkatkan kesadaran peserta sehingga perubahan perilaku yang terjadi cenderung lebih berkelanjutan, bukan sekadar partisipasi sesaat. Namun demikian, magnitudo peningkatan perlu dimaknai secara proporsional: lonjakan kemampuan *passing* sebesar 88,3% sebagian dipengaruhi oleh rendahnya skor awal (kategori Kurang) sehingga ruang peningkatannya lebih lebar, sementara aspek *shooting* yang skor awalnya sudah relatif tinggi menunjukkan peningkatan lebih moderat namun tetap bermakna secara praktis ($d = 0,76$).

Peningkatan kemampuan *passing* peserta menunjukkan kemajuan paling signifikan dengan peningkatan rata-rata sebesar 88,3%. Hal ini karena *passing* merupakan teknik dasar yang sering dilatih dan relatif mudah dikuasai oleh pemula, sehingga progresnya cepat terlihat. Peningkatan ini sejalan dengan temuan penelitian dan pengabdian sejenis yang menegaskan pentingnya latihan *passing* sebagai fondasi utama dalam permainan sepakbola.

Kemampuan *dribbling* juga mengalami peningkatan yang bermakna, ditandai dengan penurunan waktu tempuh rata-rata sebesar 17,6%. Meskipun persentase peningkatan lebih kecil dibanding *passing*, efek praktisnya sangat besar karena *dribbling* melibatkan koordinasi dan kelincahan yang kompleks sehingga membutuhkan waktu adaptasi lebih lama. Hasil ini konsisten dengan studi yang menunjukkan latihan *dribbling* secara rutin efektif meningkatkan kelincahan dan kontrol bola pada usia muda.

Sementara itu, kemampuan *shooting* meningkat sebesar 18,4% dengan efek besar, meskipun peningkatannya relatif lebih rendah dibanding *passing*. Hal ini disebabkan *shooting* memerlukan kombinasi kekuatan dan akurasi yang lebih kompleks serta baseline kemampuan peserta yang sudah cukup tinggi. Namun demikian, peningkatan signifikan ini menunjukkan latihan terstruktur mampu memperbaiki teknik menembak yang akurat, sesuai dengan prinsip pengembangan teknik dasar sepakbola.

Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan konsistensi dengan beberapa kegiatan pengabdian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya. (Raharjo et al., 2023) dalam pengabdiannya tentang pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Sleman melaporkan peningkatan kemampuan teknik dasar sebesar 65–80% setelah program pelatihan selama 3 bulan. Sementara itu, (Wibowo & Hidayatullah, 2021) yang melakukan pengabdian pembentukan SSB di desa terpencil di Kabupaten Cilacap menemukan peningkatan kemampuan dasar sepakbola sebesar 55–70% dengan durasi pelatihan yang sama. Perbandingan dengan kegiatan pengabdian sejenis menunjukkan bahwa program pembinaan di Desa Lemberang memberikan hasil yang lebih tinggi, khususnya pada aspek *passing*. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor: (1) antusiasme peserta yang tinggi karena sebelumnya tidak memiliki wadah olahraga terstruktur; (2) dukungan sarana prasarana yang memadai berupa bola, cone, gawang kecil, dan seragam; serta (3) pendampingan intensif oleh tim pengabdian dan mahasiswa dengan rasio pelatih-peserta yang ideal. Dibandingkan dengan pengabdian (Setiawan et al., 2022) yang menggunakan pendekatan serupa di Kabupaten Brebes, program ini memiliki keunggulan dalam hal keberlanjutan karena melibatkan pihak desa sebagai mitra aktif dan membangun struktur SSB yang dapat berjalan secara mandiri setelah program pengabdian berakhir.

Selain peningkatan kemampuan teknis sepakbola yang terukur melalui instrumen tes, kegiatan pengabdian ini juga memberikan dampak positif yang lebih luas bagi masyarakat Desa Lemberang, antara lain:

a. Penurunan Intensitas Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan observasi tim pengabdian selama tiga bulan pelaksanaan program, terjadi penurunan jumlah anak-anak yang berkumpul di pos-pos kamling untuk bermain game online. Anak-anak yang sebelumnya menghabiskan waktu berjam-jam dengan *gadget* di titik-titik wifi, kini lebih memilih untuk berlatih sepakbola di lapangan. Hal ini sejalan dengan temuan (Gustiana & Supriatna, 2022) yang menyatakan bahwa program aktivitas fisik terstruktur mampu menjadi substitusi efektif terhadap kebiasaan bermain *gadget* pada anak usia sekolah.

Perubahan perilaku ini menunjukkan bahwa penyediaan alternatif kegiatan yang menarik dan terstruktur dapat menjadi solusi dalam mengatasi ketergantungan *gadget* pada anak (Rideout & Robb, 2019).

b. Terbentuknya Wadah Pembinaan Olahraga (SSB)

Kegiatan pengabdian ini berhasil membentuk embrio Sekolah Sepakbola (SSB) di Desa Lemberang yang sebelumnya belum ada. SSB ini diharapkan dapat menjadi wadah pembinaan berkelanjutan bagi anak-anak desa untuk mengembangkan bakat dan minat di bidang sepakbola. Keberadaan SSB juga membuka peluang bagi anak-anak berbakat untuk mengikuti kompetisi di tingkat kecamatan dan kabupaten (Danurwindo et al., 2017).

c. Peningkatan Partisipasi dan Dukungan Masyarakat

Sosialisasi yang dilakukan kepada orang tua dan warga desa berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak. Orang tua yang awalnya membiarkan anak-anaknya bermain *gadget*, kini aktif mendukung dan mengantar anak-anak mereka ke lapangan

untuk berlatih. Beberapa warga juga mulai memanfaatkan momentum latihan dan pertandingan untuk berjualan makanan dan minuman di sekitar lapangan, sehingga memberikan dampak ekonomi positif bagi masyarakat sekitar (Hendrayana et al., 2018).

d. Pengembangan Karakter dan Keterampilan Sosial

Melalui latihan rutin dan simulasi pertandingan, peserta tidak hanya mengembangkan kemampuan teknis tetapi juga nilai-nilai karakter seperti kedisiplinan (hadir tepat waktu), kerja sama tim, sportivitas, dan daya juang. Interaksi sosial yang terjadi selama latihan juga membantu anak-anak mengembangkan kemampuan komunikasi dan membangun persahabatan yang sehat, menggantikan interaksi virtual melalui game online (Scheunemann, 2019).

e. Identifikasi Bibit Atlet Potensial

Melalui evaluasi akhir berupa pertandingan internal, tim pengabdian berhasil mengidentifikasi beberapa anak yang memiliki potensi dan bakat di atas rata-rata untuk dikembangkan lebih lanjut. Data posttest menunjukkan bahwa 13 peserta (43,3%) mencapai kategori Sangat Baik pada aspek *passing*, 6 peserta (20%) pada aspek *dribbling*, dan 19 peserta (63,3%) pada aspek *shooting*. Anak-anak dengan potensi tinggi ini direkomendasikan untuk mengikuti seleksi di SSB tingkat kabupaten sebagai langkah pembinaan lanjutan.

D. PENUTUP

Simpulan

Program pembinaan prestasi sepakbola U-15 di Desa Lemberang selama tiga bulan terbukti efektif meningkatkan kemampuan dasar sepakbola anak-anak, dengan peningkatan signifikan pada aspek *passing*, *dribbling*, dan *shooting* yang didukung oleh efek pelatihan yang besar hingga sangat besar; selain itu, program ini berhasil mengurangi ketergantungan *gadget*, membentuk wadah pembinaan olahraga (SSB), meningkatkan dukungan masyarakat, dan mengembangkan karakter serta keterampilan sosial peserta, sehingga menjadi solusi efektif dan berkelanjutan dalam mendukung kesehatan fisik dan pengembangan potensi olahraga anak usia sekolah di lingkungan pedesaan.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Semarang atas dukungan dan pendanaan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Kami juga menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang tulus kepada Kepala Desa Lemberang beserta seluruh staf dan masyarakat Desa Lemberang atas dukungan, kerjasama, dan partisipasi aktif selama proses pelaksanaan program pembinaan prestasi sepakbola U-15..

E. DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Danurwindo, Putera, G., & Sidik, B. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Persatuan Sepakbola

Seluruh Indonesia (PSSI).

- Fardani, R. A., & Suryadi, D. (2023). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.52341>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2018). *How to Design and Evaluate Research in Education* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Gustiana, R., & Supriatna, E. (2022). Efektivitas Program Aktivitas Fisik Terstruktur dalam Menurunkan Durasi Penggunaan Gadget pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.17509/jopi.v2i1.44521>
- Hendrayana, Y., Mulyana, D., & Budiana, D. (2018). Peran Orang Tua dalam Pembinaan Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 156–168. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12477>
- Herlina, H., & Suwirman, S. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Durasi Penggunaan Gadget pada Remaja. *Jurnal Stamina*, 4(3), 189–198.
- Hidayat, A., & Witarsyah, D. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik Anak Usia 10-14 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 78–89. <https://doi.org/10.17509/jtik.v5i2.28934>
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses* (4th ed.). Rajawali Press.
- Nugroho, D. (2020). *Penerapan Pembelajaran Kooperatif untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Sukoharjo* [Skripsi]. Universitas Sebelas Maret.
- Nurhasan. (2017). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia Press.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Pratama, R. E., & Hidayat, D. R. (2020). Pengaruh Kemudahan Akses Internet terhadap Perilaku Penggunaan Gadget pada Anak di Pedesaan. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 4(2), 112–124. <https://doi.org/10.32585/jkp.v4i2.687>
- Raharjo, E., Nugroho, A., & Wulandari, S. (2023). Pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Sleman: Evaluasi dan rekomendasi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga*, 4(1), 15–25.
- Rangkuti, F. (2018). *Analisis SWOT: Teknik Membedah Kasus Bisnis*. Gramedia Pustaka Utama.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The impact of screen time on children: A review of research. *Pediatrics*, 143(4), e20190215. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-0215>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola di Tingkat Desa: Permasalahan dan Solusi. *Jurnal Patriot*, 1(1), 30–41.
- Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2023). Sosialisasi olahraga petanque dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 137. <https://doi.org/10.17977/um075v3i22023p137-147>

- Scheunemann, T. (2019). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI.
- Setiawan, R., Prasetyo, A., & Hadi, W. (2022). Pembinaan prestasi sepakbola usia dini di Kabupaten Brebes: Studi kasus dan strategi. *Jurnal Pengabdian Olahraga*, 3(2), 50–60.
- Sugiyono, D. (2019). Bandung. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Penerbit Alfabeta*.
- Suherman, A., Ma'mun, A., & Nugraha, E. (2019). Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Perkembangan Motorik dan Sosial Anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–74. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.14038>
- Suwendi, Abd. Basir, & Jarot Wahyudi. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (1st ed., Vol. 1). Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI.
- Wibowo, P., & Hidayatullah, M. (2021). Pembentukan sekolah sepakbola (SSB) di desa terpencil Kabupaten Cilacap: Peluang dan tantangan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 40–48.