

# IMBINGAN TEKNIS PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN BERBASIS MOTOR ABILITY PERFORMANCE DALAM LATIHAN SEPAK BOLA PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SMA NEGERI 2 PLAYEN GUNUNGKIDUL

Oleh: Devi Tirtawirya, Tomoliyus, Herwin, Subagyo Irianto

## ABSTRAK

### Abstrak

PkM DLK dilaksanakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan tentang penyusunan Program Latihan berbasis kemampuan fisik (*motor ability performance*) dalam pemain sepak bola.

Materi yang akan disampaikan dalam kegiatan PkM DLK ini meliputi; komponen fisik (*motor ability performance*) apa saja dalam cabang olahraga sepak bola yang dominan, dan yang akan diaplikasikan pada setiap unsur teknik dasar permainan sepak bola (*dribbling, short-passing, receiving and controlling, dan shooting*). Khalayak sasaran dalam pelaksanaan kegiatan PPM, adalah pelatih, pembina dan siswa kelas khusus olahraga jenjang SMA di SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Hasil pelaksanaan PkM DLK menunjukkan kemampuan untuk memahami permasalahan dalam penyusunan program latihan berbasis keondisi fisik (*motor ability performance*) cukup baik, khususnya dalam aplikasi praktek lapangan.

Kata Kunci: *Bimbingan Teknis, Motor Ability Performance, Sepakbola, KKO*