

PELATIHAN PROGRAM LATIHAN BAGI PELATIH PELATDA KONI KOTA MATARAM TAHUN 2026

Soemardiawan¹, Susi Yundarwati², Nurdin³, Ismail Marzuki⁴

¹Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

²Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

³Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

email: umanksoemardiawan@undikma.ac.id.

Abstrak: Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) bahwa prestasi olahraga hanya dapat dicapai dengan pembinaan atlet yang memiliki bakat selain itu juga pelatih dan Wasit olahraga. Urgensi masalah pada saat melihat hasil Pretes atlet KONI Kota Mataram sebanyak 50% persen kondisi atlet mengalami penurunan kondisi atlet saat ini menghawatirkan pada Pelatda Sangkareang Koni Kota Mataram. tujuan pengabdian untuk mengetahui Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram, Metode yang digunakan penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implemetasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pelaksanaan Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah kehadiran mencapai 90%. Tujuan pelatihan ini adalah dalam pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih mampu menyusun Program Latihan, Mingguan, Bulanan, dan Tahunan serta mengetahui instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram

Kata Kunci: Pelatihan, program latihan, pelatih.

Abstract: Human Resource Development (HRD) states that sports achievements can only be achieved through the coaching of athletes who have talent, as well as coaches and sports referees. The urgency of the problem arises when observing the results of the KONI Mataram City athletes' pre-tests, where 50% of the athletes experienced a decline in their condition, which is concerning for Pelatda Sangkareang KONI Mataram. The purpose of this service is to understand the training program for coaches at PELATDA KONI Mataram. The method used in this service research will be implemented using an integrated approach through the implementation of training that aligns with the standardized training activity cycle, which includes training needs analysis, training planning, preparation of training materials, training implementation, and training evaluation. Based on the results of the evaluation of the implementation activities of the training program for coaches at PELATDA KONI Mataram. The attendance of participants in the training on the preparation of test instruments and the measurement of physical condition for Pelatda Sangkareang athletes in Mataram City has reached 90%. The purpose of this training is that in the devotion of training, it is hoped that coaches will be able to prepare Weekly, Monthly, and Annual Training Programs and understand test instruments and physical condition measurements as reference materials in formulating training programs, so that they can significantly improve athletes' performance through systematic, effective, and efficient physical condition tests to enhance the performance of Mataram City athletes.

Keywords: Training, exercise program, coach.

Pendahuluan

Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) bahwa prestasi olahraga hanya dapat dicapai dengan pembinaan atlet yang memiliki bakat selain itu juga pelatih dan Wasit olahraga, dalam hal ini para stakeholder olahraga yang ada di kabupaten atau kota, mereka harus memiliki profesionalisme dalam menyusun Program Latihan Atlet Pelajar (*PLAT/Long Term Athlete Development*) sesuai dengan bidang olahraga yang mereka miliki, sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Hal ini sering kali kurang disadari oleh masyarakat pada umumnya, sehingga selalu ada yang dijadikan tumpuan kesalahan jika terdapat kegagalan pada suatu kejuaraan, Jurnal Pengabdian Masyarakat, Kusuma, 2023.

Dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi seseorang pelatih harus memiliki kompetensi yang memadai untuk dapat memberikan hasil maksimal untuk anak didik atau atletnya. Di KONI Mataram, perkembangan prestasi atlet di berbagai cabang olahraga terus mengalami peningkatan. Namun, tantangan yang dihadapi dalam mendukung pemulihan dan kebugaran atlet masih cukup signifikan. Dari hasil survei awal yang dilakukan namun, di lapangan masih dijumpai berbagai kendala, seperti keterbatasan pelatih dalam menggunakan teknologi *sport science*, rendahnya literasi terhadap metode analisis performa atlet, dan ketergantungan pada pendekatan konvensional yang bersifat subjektif (Saputra & Nugroho, 2020). Kondisi ini berdampak pada ketidakefektifan program latihan, tidak optimalnya *recovery*, serta kurangnya dalam evaluasi performa atlet. Salah satu permasalahan utama yang ditemukan adalah belum adanya tim atau pelatih yang paham dengan ilmu bidang kepelatihan yang akan mendampingi atlet pada saat Gelar *Pretest* Fisik Atlet Pelatda Sangkareang MATARAM, Sebanyak 181 atlet dari 34 cabang olahraga (cabor) dilibatkan menjalani tes fisik.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara perkembangan ilmu olahraga modern dan implementasi di tingkat daerah. Dengan membekali pelatih dalam pembuatan program latihan disandingkan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam menganalisis performa atlet secara ilmiah, maka efektivitas program latihan dapat ditingkatkan. Selain itu, pelatih juga akan mampu mengambil keputusan berbasis data yang valid, meningkatkan kualitas pembinaan, dan menciptakan sistem monitoring yang lebih objektif, Jurnal Iepa Iepa Muhammad Ishak, 2025.

Urgensi masalah pada saat melihat hasil Pretest atlet KONI Kota Mataram sebanyak 50% persen kondisi atlet mengalami penurunan kondisi atlet saat ini mengkhawatirkan pada Pelatda Sangkareang Koni Kota Mataram, 50% para pelatih juga perlu dibekali untuk menyusun program latihan supaya nanti meningkat kondisi fisik atlet meningkat secara sistematis dan optimal. Adapun jenis tes fisik yang dilakukan meliputi kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), *vertical jump* untuk mengukur *power* tungkai, kekuatan lengan, fleksibilitas tubuh, tinggi badan dan berat badan (TB-BB), *multistage fitness test* (MFT), daya tahan (*endurance*), hingga keseimbangan (*balance*). "Data dari *pretest* ini akan menjadi acuan kami dalam menyusun program latihan.

Signifikansi kegiatan ini sangat besar, tidak hanya bagi pelatih dan atlet, tetapi juga

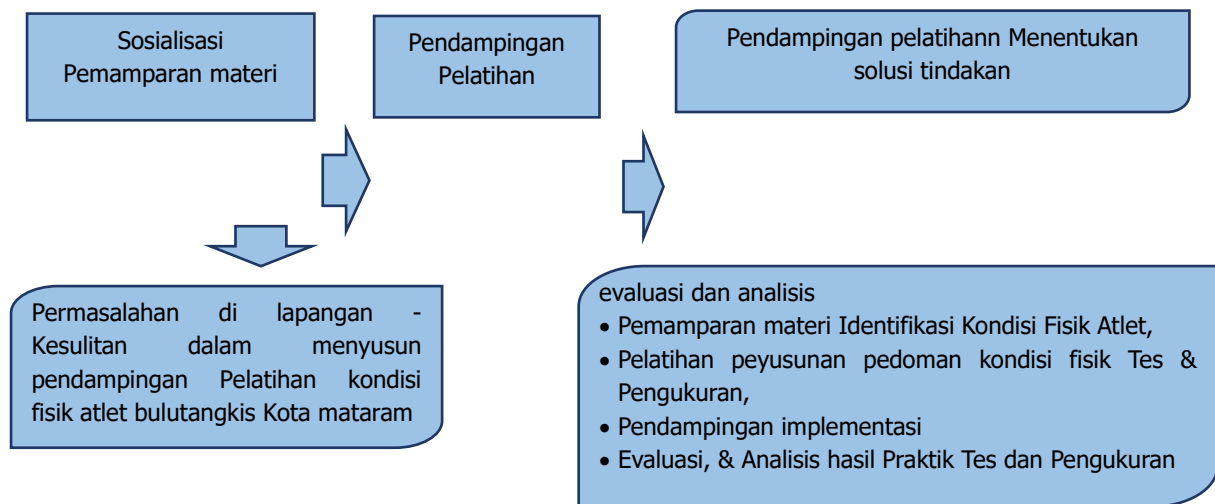
bagi Lembaga KONI sebagai pembina utama olahraga prestasi di tingkat kota. Dalam Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram memungkinkan monitoring performa secara lebih akurat dan personalisasi program latihan sesuai dengan profil fisiologis dan psikologis atlet (Issurin, 2021). Selain itu, pelatihan ini juga sejalan dengan arah kebijakan Kemenpora dalam percepatan pencapaian prestasi olahraga nasional melalui penguatan SDM dan *sport technology* (Kemenpora RI, 2023). Target kita bukan hanya mempertahankan gelar juara umum, tapi juga meraih *hattrick* kemenangan di Porprov,”.

Pelatda Sangkareang menjadi bagian dari Rencana strategi KONI Mataram untuk menjaga dominasinya sebagai kekuatan utama olahraga di NTB. Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk (1) dengan adanya Program Pelatihan bagi pelatih KONI kota mataram bisa memberikan refrensi untuk meningkatkan kinerja para pelatih untuk menuju memeprtahankan gelar juara oleh Koni Kota mataram. (2) Membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya program pelatihan untuk meningkatkan performance atlet dalam pembinaan olahraga prestasi di tingkat daerah. Dalam kajian Issurin (2021), diterangkan bahwa integrasi antara pendekatan sport science dan tradisi pelatihan dapat meningkatkan efektivitas latihan hingga 30% dibandingkan pendekatan konvensional, meningkatkan kepercayaan diri pelatih dalam mengambil keputusan berbasis bukti ilmiah pentingnya peningkatan kompetensi pelatih. Sedangkan, studi oleh Nurhayati et al. (2022) menyebutkan bahwa pelatihan berbasis *sport science* berdampak positif terhadap prestasi atlet muda di cabang atletik dan bulutangkis.

Melihat kebutuhan yang mendesak Koni Kota Mataram mengahrapkan kemajuan secara signifikan mengenai program Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Dengan di adakan Pelatihan ini merupakan solusi nyata. Dengan menghadirkan para akademisi bisa membantu perkembangan keterampilan para pelatih dalam meyusun program latihan yang di buatnya. Dengan adanya pelatihan program latihan bagi pelatih KONI Mataram ini, diharapkan setiap cabang olahraga di bawah KONI Mataram dapat memiliki para pelatih ahli untuk membuat program latihan ssebagi pendukung yang kompeten. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kualitas pelatih berada bawah KONI Kota Mataram akan tetapi juga memperkuat komitmen KONI Mataram dalam menciptakan ekosistem olahraga yang berdaya saing tinggi dan berorientasi pada prestasi.

Metode

Metode program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implemetasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi pelatihan (Mujiman, 2009), dengan diperkuat kegiatan pendampingan pasca pelatihan sebagai bentuk untuk meningkatkan keterampilan pelatih dalam kegiatan Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Lihat Skema Alur metode Pengabdian dibawah ini.



Gambar 1. Skema Alur metode Pengabdian

Melalui kerjasama antara tim dengan Mitra dalam hal ini Koni Kota mataram diharapkan mampu memberikan dampak pengetahuan terkait Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Sasaran utama dalam pelaksanaan kegiatan penelitian pengabdian ini adalah semua pelatih Koni Kota mataram di Kota Mataram yang sebanyak 20 pelatih ini bekerjasama dengan mitra Koni Kota mataram dan peran mitra adalah yang juga memfasilitasi penyediaan lokasi kegiatan.

Program penelitian pengabdian ini akan direalisasikan mendapatkan data dengan menggunakan pendekatan terpadu melalui implemetasi pelatihan yang sesuai dengan siklus kegiatan pelatihan yang terstandar yang meliputi analisis kebutuhan pelatihan, perencanaan pelatihan, penyusunan bahan pelatihan dan metode ceramah, diskusi latihan dan metode demonstrasi. kontribusi dalam kegiatan untuk memberikan pengetahuan tentang Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. memberikan dampak peningkatan yang signifikan terhadap tes kondisi fisik atlet secara multilateral, Jurnal Sasmba, Soemardiawan, (2022). dapat di lihat Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan

No	Rencana Kegiatan	Metode/Pendekatan	Tujuan/Luaran
1	Sosialisasi Pemamparan materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	Ceramah	Pelatih mampu mengidentifikasi komponen kondisi fisik setiap cabor
2	Pelatihan peyusunan program latihan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah	Pelatih mampu menyusun peyusunan program latihan pedoman Tes & Pengukuran setiap cabor,

3	Pendampingan Pelatihan mengetahui instrumen tes dan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat mengetahui instrumen tes dan penyusunan pedoman Tes & Pengukuran yang sudah disusun
4	Evaluasi, Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	Ceramah dan Praktikum	Pelatih dapat menganalisis dan merumuskan tindak lanjut berdasarkan hasil tes

Secara garis besar pemecahan masalah dilakukan dengan melakukan analisis kebutuhan pelatih di kota Mataram mengenai kesulitan dalam Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram dalam hal merancang instrumen pelatihan yang digunakan, serta tes pengukuran kondisi fisik akan memaparkan secara rinci tentang jenis atau rancangan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, metode serta langkah-langkah pelaksanaan sampai dengan evaluasi serta monitoring pelaksanaan pengabdian. Adapun tahapan pelaksanaan PKM dimulai dari; 1) Sosialisasi dan pemaparan kegiatan, 2) Pelatihan, 3) Pendampingan, dan 4) evaluasi serta analisis memberikan pedoman instrumen tes kondisi fisik. evaluasi dan analisis memberikan pengetahuan tentang pedoman instrumen tes kondisi fisik. Adapun keberhasilan Keberhasilan pelaksanaan pelatihan ini dilihat dari:

- a) kehadiran peserta pelatihan yang dilihat pada daftar presensi peserta, minimal peserta yang hadir mencapai 75% dari total undangan peserta Latihan.
- b) partisipasi peserta latihan dalam mengikuti kegiatan selama pelatihan berlangsung.
- c) kemampuan mempresentasikan hasil Program Latihan mingguan, bulanan, dan tahunan yang disusun.
- d) Kelengkapan Program Latihan yang disusun beserta pelatih mengetahui instrumen tes kondisi fisik.

Yang Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 2 hari mulai dari 20-22 Mei 2026 bertempat di Kantor KONI Kota. Secara lebih rinci metode kegiatan dapat dijelaskan dengan mengikuti tahap.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini cukup berhasil, penggunaan pendekatan kolaboratif dengan observasi lapangan, tes perbutan, dan dokumentasi, selain itu juga menggunakan metode ceramah, diskusi, dan praktik secara langsung Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram.



Gambar 2 Dokumentasi Peserta dan Pemateri

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini cukup berhasil, penggunaan pendekatan kolaboratif dengan observasi lapangan, tes perbutan, dan dokumentasi, selain itu juga menggunakan metode ceramah, diskusi, dan praktik langsung ternyata dapat “Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram”. Adapun hasil dari pelaksanaan Pelatihan program latihan ini adalah sebagai berikut.

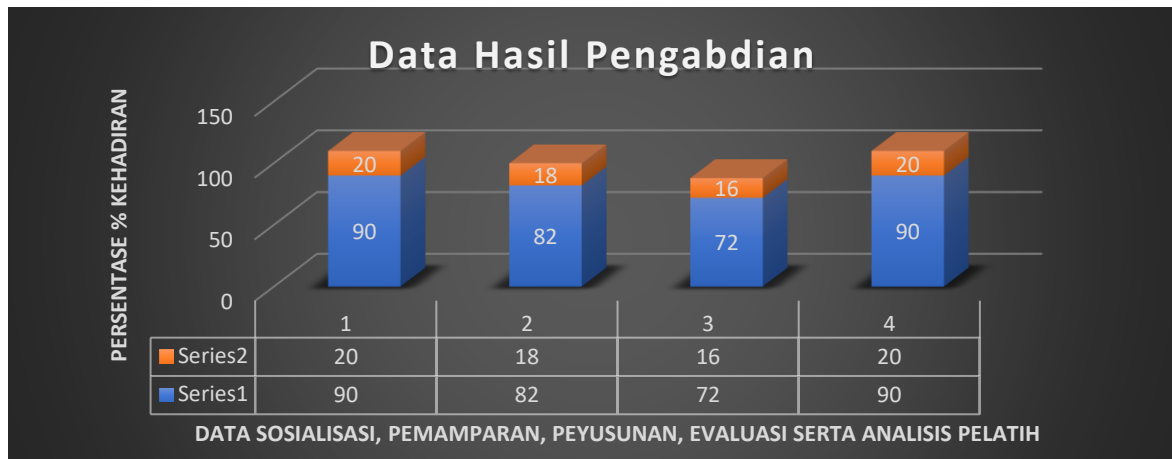
1. Kehadiran peserta dalam mengikuti program latihan serta mengetahui instrumen tes.
2. Pada tahap pelaksanaan metode pemberian tugas pelatih mengetahui cara melakukan pembuatan program latihan mingguan, bulanan, dan tahunan, mengetahui cara tes kondisi fisik, serta mengetahui instrument tes dan masing-masing kelompok mengaplikasikan cara melakukan tes tersebut. Pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah dalam Pelatihan program latihan, mengetahui instrumen yang digunakan. Pendampingan, dan evaluasi dan Analisis adalah hasil baik dilihat dari kehadiran peserta mengikuti, yang berjumlah 20 pelatih.

Dalam hasil Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Data di peroleh dari hasil observasi pada pelatihan ini berjalan dengan baik, Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada table di bawah ini adalah terlampir

Tabel 2. Data Sosialisasi, Pemamparan, Peyusunan, evaluasi Pelatih

No	Aktifitas	Jumlah Peserta	Persentase
1	Kehadiran	20	90%
2	Pemamparan materi Identifikasi Kondisi Fisik Atlet	19	85%
3	Pelatihan peyusunan program latihan pedoman Tes & Pengukuran	18	82%
4	Pendampingan Pelatihan mengetahui instrumen tes dan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran	16	72%
5	Evaluasi, Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran	20	90%

Dalam hasil Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram. Adapun data-data dari hasil kegiatan di atas dapat dilihat pada chart bar di bawah ini adalah terlampir.



Gambar 3. Data Sosialisasi, Pemamparan, Peyusunan, evaluasi serta analisis pelatih

Keberlanjutan yang diharapkan dari pengabdian ini merujuk pada konsistensi pelatih dalam melaksanakan Program pelatihan memberikan testimoni bahwa bagi pelatih penyusunan program latihan dan mengetahui instrumen tes & pengukuran kondisi fisik bagi pelatih karena materi yang disampaikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi pelatih khususnya kompetensi bidang olahraga dalam mengidentifikasi dan merumuskan instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik. Kendala-kendala yang mungkin dihadapi Minimnya dan kurang minat para pelatih memahami pengetahuan tentang Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram, Harapan peserta untuk kegiatan pengabdian pelatihan tersebut bagi pelatih dapat diselenggarakan lebih banyak lagi dengan program-program yang lebih beragam dan berkelanjutan guna memaksimalkan prestasi atlet.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain bahwa hasil dari pelaksanaan Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram ini adalah sebagai berikut. Kehadiran peserta dalam mengikuti pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram telah kehadiran mencapai 90%. Pelatihan peyusunan program latihan pedoman Tes & Pengukuran 85%, Pendampingan Pelatihan mengetahui instrumen tes dan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran 82%. Pendampingan implementasi Pelatihan peyusunan pedoman Tes & Pengukuran mencapai 72% dan evaluasi dan Analisis hasil Praktik Tes dan Pengukuran mencapai 90% hasil postes yang diadakan setelah akhir dari kegiatan pelatihan peyusunan instrumen tes serta pengukuran kondisi fisik bagi Atlet Pelatda Sangkareang Kota Mataram sebagian peserta sudah mampu menyusun instrumen tes kondisi fisik semua cabang olahraga.

Setelah akhir dari kegiatan pelatih mampu mengaplikasikan pelatihan tersebut sehingga, pada tahap pelaksanaan metode pemberian tugas pelatih mengetahui cara

melakukan Pembuatan Program Latihan, mengetahui instrumen tes kondisi fisik. Hasil dari masing-masing kelompok dipresentasikan untuk dianalisis dan diberi umpan balik dalam rangka melaksanakan program latihan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta telah tercapai tujuannya. Pada Kegiatan "Pelatihan program latihan bagi pelatih PELATDA KONI Mataram", maka dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan berjalan dengan lancar. Dari hasil yang telah dicapai dari kegiatan Pelatihan program latihan tersebut, bahwa melalui pelatihan akan dapat meningkatkan kinerja pelatih dalam menyusun program Latihan pelatda sangkareang kota mataram, sebagai mana yang dinyatakan oleh Rivai dan sagala, 2012, bahwa pelatihan sebagai bagian latihan dalam waktu relatif singkat untuk meningkatkan kinerja serta mengutamakan praktek dari pada teori. Sedangkan Simamora dalam Kamil (2010), pelatihan merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, keahlian, maupun pengalaman, agar individu dapat mengubah sikapnya.

Kesimpulan

Peningkatan kompetensi pelatih dalam proses latihan sangat penting, karena keberhasilan capaian prestasi atlet tergantung pada pelatih. Tujuan pelatihan ini adalah dalam pengabdian pelatihan diharapkan para pelatih mampu menyusun Program Latihan, Mingguan, Bulanan, dan Tahunan serta mengetahui instrumen tes dan pengukuran kondisi fisik sebagai bahan rujukan dalam merumuskan program latihan sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet yang signifikan terhadap tes kondisi fisik sistmatis, ecara efektif, efisien untuk meningkatkan prestasi atlet kota mataram. Respon para pelatih terhadap penyelenggaraan pengabdian sangat baik, sehingga pelatih dapat mengimplementasikan materi yang di dapat pada proses pelatihan. Saran adalah terus memperbanyak kegiatan pelatihan pelatih dalam ini kedepan sehingga SDM pelatih KONI Kota Mataram berprestasi dan pelatih yang kompeten dalam analisis performa berbasis sains akan menjadi ujung tombak kemajuan olahraga Indonesia.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan Dekan FIKKM dan Kaprodi Penjas yang telah memberikan dukungan sehingga kegitan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Bompa, T.O., & Carrera, M.C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Issurin, V.B. (2021). Evidence-Based Approach to Training: Periodization and Monitoring in Sport
Science. *Sports Medicine*, 51(3), 371–390.
- Ishak, M, dkk. (2023). Pelatihan Analisis Performa Atlet Berbasis Sport Science bagi Pelatih KONI Kota Makassar. *Jurnal Lepa-lepa Open*

<https://ojs.unm.ac.id/JLLO/index>. Volume 5 Nomor 3 , 2025. e-ISSN 2776-4176.

- Kadir, A., & Wahyuni, R. (2021). Identifikasi Kebutuhan Pelatihan Pelatih Olahraga Sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 12–20.
- Kemenpora RI. (2023). Rencana Induk Pembinaan Olahraga Nasional 2020–2045. Jakarta: Deputi Pembinaan Prestasi Olahraga.
- McGuigan, M. (2017). Monitoring Training and Performance in Athletes. *Human Kinetics*.
- Nurhayati, S., Hadi, S., & Subekti, R. (2022). Efektivitas Pelatihan Sport Science bagi Pelatih Atlet Pemula. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 44–55.
- Mutohir, T. dan Lutan, R. (2009) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Myisidayu dan Kurniawan. (2015) Kepeleatihan Olahraga. Jakarta : PT Persada, 2015. University Press.
- Mujiman, H. (2009) Manajemen Pelatihan Berbasis Belajar Mandiri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maksum, Ali. (2012) Metodologi Peneleitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Nurhasan. Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. 2001
- Roesdiyanto & Setyo Bidiwanto. (2010) Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang.
- Saputra, D., & Nugroho, B. (2020). Persepsi Pelatih terhadap Penggunaan Teknologi dalam Pembinaan Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 87–95.
- Soemardiawan, (2022). Pelatihan Atlet Bulu Tangkis Koni Kota Mataram. *Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*: Agustus Vol. 4, No. 3 e-ISSN: 2686-519X pp.489496 **Sasambo** http://journalcenter.litpam.com/index.php/Sasambo_Abdims