Jurnal Aksi dan Inovasi Pendidikan (JAPIM)
Vol.1, No. 2 November 2026, Hal.45-55

Implementasi Program Latihan Progresif untuk Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Pemain Muda SSB Persigowa

M. Adam Mappaompo[1*], Poppy Elisano Arfanda[2], Iskandar[3], Ians Aprilo[4], Ahmad Zakaria[5]
[1,2,3,4,5] Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
*m.adam.mappaompo@unm.ac.id

Abstrak

Pembinaan teknik dasar pemain muda di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persigowa menghadapi dua persoalan, yaitu penguasaan kontrol bola dan *dribbling* yang belum stabil serta keterbatasan pelatih pendamping dalam menyusun program latihan yang variatif dan berjenjang. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan keterampilan *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting* 32 pemain berusia 13-15 tahun, sekaligus memperkuat kemampuan 5 pelatih pendamping dalam menyusun program latihan. Kegiatan dilaksanakan di lapangan Syech Yusuf pada Juni dalam 8 sesi berdurasi 70 menit melalui pendekatan partisipatif, dengan tahapan asesmen awal, penyusunan program, pelatihan lapangan yang berjenjang dari *ball feeling* hingga *small sided games*, dan evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan rerata skor passing meningkat dari 65,40 menjadi 78,60, dribbling menunjukkan perbaikan waktu penyelesaian dari 11,20 detik menjadi 9,80 detik, dan shooting meningkat dari 12,60 menjadi 16,10. Sementara itu, skor control belum tersedia dalam data penelitian. Meskipun kemampuan shooting menunjukkan peningkatan, konsistensi tembakan masih memerlukan latihan lanjutan.Pelatih pendamping juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyusunan program latihan yang variatif dan berjenjang. Simpulannya, program latihan progresif ini berkontribusi pada peningkatan keterampilan teknik dasar pemain muda SSB Persigowa selama kegiatan berlangsung, dan perlu dilanjutkan dengan pendampingan berkelanjutan.

Kata kunci: pelatihan; teknik dasar sepak bola; latihan progresif; pemain muda; sekolah sepak bola

Abstract

The development of fundamental football skills among young players at Persigowa Football School (SSB Persigowa) faces two major challenges: inconsistent ball control and dribbling performance, as well as limited capacity among assistant coaches to design varied and progressive training programs. This community service program aimed to improve the passing, dribbling, ball control, and shooting skills of 32 players aged 13–15 years while enhancing the capacity of five assistant coaches to develop structured and progressive training programs.

The program was implemented at Syech Yusuf Field through eight training sessions, each lasting 70 minutes. A participatory approach was adopted, comprising an initial assessment, training program development, field-based implementation, and evaluation through pre-tests and post-tests. The training activities followed a progressive structure, beginning with fundamental ball-feeling exercises and advancing to more complex skill combinations and small-sided games.

The results demonstrated improvements in several fundamental football skills. The mean passing score increased from 65.40 to 78.60, while dribbling performance improved, as indicated by a reduction in completion time from 11.20 to 9.80 seconds. The mean shooting score also increased from 12.60 to 16.10. However, quantitative data on ball control performance were not available for reporting. Despite the improvement in shooting scores,

greater consistency in shot execution remains an area requiring further training. In addition, the assistant coaches demonstrated improved understanding of how to design varied, structured, and progressive training programs.
In conclusion, the progressive training program contributed to improvements in selected fundamental football skills among young players at SSB Persigowa and strengthened the instructional capacity of assistant coaches during the intervention period. Nevertheless, continued coaching support, systematic skill monitoring, and sustained training are recommended to consolidate these improvements and promote long-term player development.

Keywords: *training; basic football techniques; progressive training; young players; football school*

1. Pendahuluan

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang digemari secara luas di Indonesia dan menjadi wahana pembinaan generasi muda dari aspek fisik, teknik, dan karakter. Pembinaan sejak usia dini menjadi fondasi pembentukan pemain berkualitas, karena keterampilan dasar yang dikuasai pada usia muda menentukan perkembangan performa pada jenjang berikutnya. Salah satu wadah pembinaan tersebut adalah Sekolah Sepak Bola (SSB), yang berfungsi mengenalkan dan mengembangkan teknik, taktik, fisik, serta mental pemain muda secara terstruktur.

Di antara berbagai unsur teknik, *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting* menentukan kualitas permainan karena digunakan terus-menerus dalam setiap situasi pertandingan. Namun, sejumlah kajian pada pemain SSB melaporkan bahwa penguasaan teknik dasar masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah (Muhammad & Oktavianus, 2020; Prabowo & Suryadi, 2022). Kondisi ini dikaitkan dengan keterbatasan program latihan yang sistematis, minimnya variasi bentuk latihan, dan terbatasnya kompetensi pelatih dalam merancang sesi yang sesuai dengan tahap perkembangan usia pemain (Alvian & Syafi'i, 2021).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa bentuk latihan menentukan peningkatan teknik dasar. Latihan *ball feeling* meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain muda SSB (Alfiansyah, 2025; Boby dkk., 2023; Indri & Balqis, 2022), latihan *zig-zag* dan *small sided games* meningkatkan keterampilan *dribbling* dan teknik dasar (Jud dkk., 2022; Putra dkk., 2022), dan latihan *pass and move* meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* (Riswanto, 2023). Penguasaan teknik dasar juga dilaporkan berkaitan dengan kepercayaan diri dan kinerja bermain pemain muda (Mulyadi dkk., 2021; Sulaiman, 2022). Meskipun

demikian, kajian-kajian tersebut umumnya menelaah satu jenis teknik atau satu bentuk latihan secara terpisah, sedangkan kegiatan pendampingan pelatih SSB lebih banyak berfokus pada penguatan kompetensi pelatih (Bina Darma, 2026; Mappaompo dkk., 2023; Musrifin dkk., 2021). Dengan demikian, masih diperlukan program yang memadukan latihan empat teknik dasar secara berjenjang bagi pemain dengan pendampingan penyusunan program bagi pelatih dalam satu rangkaian kegiatan.

SSB Persigowa berlokasi di Lapangan Syech Yusuf dan membina 32 pemain berusia 13–15 tahun yang didampingi oleh lima pelatih. Berdasarkan identifikasi awal, pembinaan latihan masih menghadapi kendala dalam pengembangan variasi dan progresivitas materi latihan, khususnya dalam memberikan latihan teknik dasar yang terstruktur sesuai dengan kebutuhan perkembangan keterampilan pemain. Keterbatasan pelatih pendamping dalam menyusun program latihan yang variatif dan berjenjang menjadi salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan. Observasi awal tim pelaksana menunjukkan bahwa sebagian pemain belum memiliki kontrol bola yang stabil, terutama ketika menerima operan dengan kecepatan sedang hingga tinggi. Selain itu, kemampuan *dribbling* masih perlu dikembangkan, khususnya dalam melakukan perubahan arah, menjaga penguasaan bola, dan mengoordinasikan gerakan saat menghadapi situasi permainan. Hasil *pretest* menunjukkan bahwa rerata skor awal *passing* sebesar 65,40, waktu penyelesaian tes *dribbling* sebesar 11,20 detik, dan skor *shooting* sebesar 12,60. Sementara itu, data kuantitatif awal untuk keterampilan *control* belum tersedia sehingga kondisi awal aspek tersebut diidentifikasi melalui observasi lapangan. Hasil identifikasi kebutuhan juga menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas pelatih pendamping, terutama dalam memperoleh acuan penyusunan program latihan yang variatif, sistematis, dan progresif sesuai dengan karakteristik serta kelompok usia pemain. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian melalui penerapan latihan teknik dasar sepak bola secara bertahap, mulai dari *ball feeling,* latihan teknik individual, kombinasi keterampilan, hingga *small-sided games*..

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian menawarkan program latihan progresif yang berbeda dari latihan rutin SSB dalam tiga hal. Pertama, materi disusun berjenjang dari *ball feeling*, *passing* dan *control*, *dribbling*, hingga *shooting*, lalu diakhiri *small sided games* sehingga teknik langsung diterapkan dalam situasi permainan. Kedua, bentuk dan beban latihan disesuaikan dengan kelompok usia dan tingkat kemampuan pemain. Ketiga, pelatih pendamping dilibatkan langsung dan didampingi menyusun

program, sehingga program dapat dilanjutkan secara mandiri. Kegiatan ini bertujuan (1) meningkatkan penguasaan *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting* pemain muda SSB Persigowa; (2) memperkenalkan variasi bentuk latihan yang aplikatif dan menyenangkan bagi pemain usia dini; dan (3) meningkatkan kompetensi pelatih pendamping dalam menyusun program latihan teknik dasar. Keberhasilan kegiatan ditandai oleh skor rata-rata *posttest* yang lebih tinggi daripada *pretest* pada setiap teknik, peningkatan skor pada sebagian besar pemain, dan tersusunnya program latihan tertulis oleh pelatih pendamping.

2. Metode

2.1 Mitra dan Peserta

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) Persigowa. Peserta kegiatan terdiri atas 32 pemain sepak bola usia muda berusia 13–15 tahun yang secara rutin mengikuti pembinaan dan latihan di SSB Persigowa, serta didampingi oleh lima pelatih pendamping yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pembinaan dan pengembangan keterampilan pemain. Untuk mengoptimalkan proses pembelajaran, peserta dikelompokkan berdasarkan kelompok usia dan tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar, sehingga materi latihan dapat diberikan secara bertahap sesuai dengan kemampuan masing-masing pemain. Pengelompokan dilakukan dengan mempertimbangkan hasil asesmen awal dan kebutuhan pengembangan keterampilan *passing, dribbling, control,* dan *shooting.* Kelima pelatih pendamping dilibatkan secara aktif dalam seluruh tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan, penyusunan program, pelaksanaan latihan, hingga evaluasi hasil kegiatan. Keterlibatan pelatih diharapkan dapat meningkatkan kapasitas mereka dalam merancang dan menerapkan program latihan yang variatif, terstruktur, dan progresif. Informasi terperinci mengenai masa pengalaman melatih, kepemilikan lisensi kepelatihan, dan pendidikan terakhir masing-masing pelatih belum tersedia dalam dokumentasi kegiatan.

2.2 Waktu, Tempat, dan Tahapan Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di Lapangan Syech Yusuf, Kabupaten Gowa pada tanggal 2-28 Juni 2026, sebanyak 4 pertemuan dengan durasi 70 menit per sesi. Kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif, yaitu tim pelaksana bekerja sama langsung dengan pengurus dan pelatih SSB Persigowa dalam merancang dan menjalankan program (Bina Darma, 2026; Mappaompo dkk., 2023). Pelaksanaan terdiri atas empat tahap. Tahap pertama adalah asesmen awal untuk memetakan penguasaan teknik dasar pemain dan kebutuhan

pelatih, melalui observasi sesi pembuka, *pretest* keterampilan, serta wawancara dengan pengurus dan pelatih. Tahap kedua adalah penyusunan materi dan program yang disesuaikan dengan kelompok usia dan tingkat kemampuan berdasarkan hasil asesmen. Tahap ketiga adalah pelaksanaan pelatihan di lapangan dengan pendampingan intensif; setiap sesi diakhiri *small sided games*, sementara pelatih didampingi dalam prinsip penyusunan program yang variatif, pengaturan beban latihan sesuai usia, dan pemberian umpan balik yang membangun kepada pemain. Tahap keempat adalah evaluasi melalui *posttest*, wawancara, dan refleksi bersama pelatih, yang menjadi dasar rekomendasi tindak lanjut. Rincian materi pada setiap sesi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian materi dan bentuk latihan pada program pelatihan

Sesi (durasi)	Materi	Bentuk latihan	Tujuan
1	Penguatan *ball feeling* dan koordinasi dasar	Sentuhan bola dengan berbagai bagian kaki; menggiring bola statis dan bergerak	Kepekaan terhadap bola dan koordinasi dasar
2	Passing dan *control*	Latihan berpasangan dan berkelompok dengan jarak dan kecepatan operan yang ditingkatkan bertahap	Akurasi operan dan ketenangan mengontrol bola
3	Dribbling	Menggiring bola melewati rintangan *cone* dan pola *zig-zag*	Perubahan arah dan keberanian membawa bola
4	Shooting	Menembak ke arah gawang dari variasi jarak dan sudut	Ketepatan dan keberanian menembak
Akhir setiap sesi	Penerapan dalam permainan	Small sided games	Penerapan teknik dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan

2.3 Instrumen dan Analisis Data

Keterampilan teknik dasar pemain diukur sebelum dan sesudah pelatihan menggunakan tes keterampilan teknik dasar sepak bola *(fundamental football skills test), meliputi passing, dribbling, ball control,* dan *shooting.* Passing dinilai berdasarkan ketepatan operan ke sasaran (skor), *dribbling* berdasarkan waktu penyelesaian lintasan (detik), *control* berdasarkan keberhasilan menerima dan menguasai bola (skor), serta *shooting* berdasarkan ketepatan tembakan ke sasaran (skor). Pengukuran *pretest* dan posttest menggunakan prosedur, lintasan, peralatan, dan kriteria penilaian yang sama untuk memastikan konsistensi hasil pengukuran. Data pendukung dikumpulkan melalui observasi langsung selama sesi latihan, wawancara singkat dengan pelatih dan pemain mengenai manfaat yang dirasakan, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan. Data dianalisis

secara deskriptif dengan membandingkan rerata skor *pretest* dan *posttest*, selisih, persentase peningkatan, dan jumlah pemain yang skornya meningkat pada setiap teknik, sedangkan data observasi dan wawancara dianalisis secara naratif sebagai pelengkap (Waruwu, 2023).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Kegiatan diawali dengan pemberian arahan dan penjelasan materi kepada pemain (Gambar 1), kemudian dilanjutkan dengan sesi latihan yang disusun berjenjang sesuai Tabel 1. Pada asesmen awal, sebagian besar pemain menunjukkan kontrol bola yang belum stabil, terutama saat menerima operan dengan kecepatan sedang hingga tinggi, serta kemampuan *dribbling* yang masih didominasi pola lurus tanpa variasi perubahan arah. Hasil *pretest* menunjukkan rerata skor *passing* sebesar 65,40, waktu penyelesaian *dribbling* sebesar 11,20 detik, dan skor *shooting* sebesar 12,60. Sementara itu, data kuantitatif awal keterampilan *control* belum tersedia dan diidentifikasi berdasarkan hasil observasi lapangan.



Gambar 1. Pemberian arahan dan penjelasan materi kepada pemain SSB Persigowa pada tahap awal sesi pelatihan

Tabel 2 menyajikan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada setiap teknik dasar dari 70 pemain.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan teknik dasar pemain SSB Persigowa

Teknik	Rerata *pretest*	Rerata *posttest*	Selisih	Peningkatan (%)
Passing	65,40	65,40	65,40	65,40
Dribbling	11,20	11,20	11,20	11,20
Shooting	12,60	12,60	12,60	12,60

Pada aspek *control*, setelah latihan *ball feeling* dan teknik dasar dilaksanakan secara konsisten, tim pelaksana mengamati peningkatan kemampuan penguasaan bola dan kepekaan pemain terhadap bola, khususnya dalam menerima, menghentikan, dan mengarahkan bola menggunakan berbagai bagian kaki. Peningkatan ini terlihat secara kualitatif selama pelaksanaan latihan, meskipun skor kuantitatif *pretest* dan *posttest* belum tersedia. Pada aspek *dribbling*, pemain yang pada awalnya ragu membawa bola secara bertahap menunjukkan keberanian dan kemampuan yang lebih baik dalam mengubah arah serta melewati lawan latihan setelah diperkenalkan pola *zig-zag* menggunakan rintangan *cone* (Gambar 2). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rerata waktu penyelesaian tes *dribbling* menurun dari 11,20 detik menjadi 9,80 detik, atau mengalami perbaikan sebesar 12,50%. Dengan demikian, program latihan menunjukkan perkembangan positif pada aspek penguasaan bola dan keterampilan menggiring bola selama periode kegiatan.



Gambar 2. Pemain SSB Persigowa berlatih menggiring dan mengontrol bola di sekitar rintangan *cone* pada tahap latihan teknik dasar

Pada aspek *passing,* latihan berpasangan dan berkelompok dengan jarak serta kecepatan operan yang ditingkatkan secara bertahap membantu pemain memperbaiki akurasi operan dan mengontrol bola dengan lebih baik. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rerata skor *passing* meningkat dari 65,40 menjadi 78,60, atau mengalami peningkatan sebesar 20,18%. Pada aspek *shooting,* variasi latihan menembak dari berbagai sudut dan jarak meningkatkan keberanian serta ketepatan pemain dalam mengarahkan bola ke gawang. Rerata skor *shooting* meningkat dari 12,60 menjadi 16,10, atau mengalami peningkatan sebesar 27,78%. Meskipun demikian, konsistensi hasil tembakan masih bervariasi antarpemain sehingga memerlukan latihan lanjutan untuk mengoptimalkan akurasi dan ketepatan tembakan.Pada *small sided games* di akhir setiap sesi, pemain terlihat lebih percaya diri mencoba teknik yang baru dilatih, seperti melakukan gerak tipu sederhana saat menghadapi lawan atau memilih operan pendek dibandingkan menggiring bola sendirian dalam situasi tertekan. Perubahan ini diperoleh dari observasi tim pelaksana dan wawancara singkat dengan pemain, bukan dari pengukuran dengan instrumen khusus.

Dari sisi pelatih, lima pelatih pendamping mengikuti rangkaian kegiatan pendampingan mulai dari identifikasi kebutuhan, penyusunan program, pelaksanaan latihan, hingga evaluasi. Hasil evaluasi secara kualitatif menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pelatih mengenai penyusunan program latihan yang variatif, terstruktur, dan progresif sesuai dengan karakteristik usia serta tingkat keterampilan pemain. Pelatih menyampaikan bahwa kegiatan pendampingan memberikan wawasan baru mengenai variasi bentuk latihan teknik dasar, mulai dari *ball feeling,* latihan keterampilan individual, kombinasi teknik, hingga *small-sided games,* yang dapat diterapkan secara mandiri dalam pembinaan rutin. Keterlibatan pelatih dalam proses penyusunan dan penerapan materi latihan juga menjadi bekal untuk mengembangkan program pembinaan pemain usia 13–15 tahun secara lebih sistematis dan berkelanjutan.

3.2 Pembahasan

Peningkatan *control* dan *dribbling* sejalan dengan temuan bahwa latihan *ball feeling* yang dilakukan berulang meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain muda SSB (Alfiansyah, 2025; Boby dkk., 2023; Indri & Balqis, 2022). Penjelasannya, *ball feeling* membangun kepekaan sentuhan yang menjadi prasyarat bagi teknik lain: pemain yang kontrolnya stabil lebih berani mengubah arah pada pola *zig-zag* (Jud dkk., 2022) dan lebih

tenang menerima operan. Urutan materi yang berjenjang pada program ini (Tabel 1) membuat sentuhan dasar terbentuk lebih dahulu sebelum pemain dituntut menerapkannya di bawah tekanan lawan.

Peningkatan akurasi *passing* konsisten dengan hasil latihan *pass and move* (Riswanto, 2023) dan latihan teknik dasar yang variatif dan progresif (Putra & Hidayat, 2021; Wahyudi dkk., 2022). Penambahan jarak dan kecepatan operan secara bertahap menjaga tingkat tantangan tetap sesuai kemampuan pemain, sehingga pemain terus mengalami keberhasilan sambil meningkatkan tuntutan teknik. Program tertulis yang jelas, seperti pada model latihan *passing* berbasis modul (Jatmiko dkk., 2021), juga memudahkan pelatih mengulang pola latihan yang sama secara konsisten.

Shooting menunjukkan pola yang berbeda dari tiga teknik lainnya: keberanian dan ketepatan tembakan membaik, tetapi konsistensinya belum stabil. Hal ini diduga terkait dengan posisi materi *shooting* di tahap akhir program sehingga jumlah pengulangannya lebih sedikit, serta tuntutan teknik menembak yang memadukan koordinasi kaki tumpu, kekuatan, dan ketepatan sehingga memerlukan repetisi lebih banyak. Oleh karena itu, kesimpulan mengenai *shooting* disajikan lebih berhati-hati dan menjadi prioritas pada tindak lanjut program.

Penerapan *small sided games* di akhir sesi memberi ruang bagi pemain untuk menggunakan teknik yang baru dilatih dalam ruang sempit dan waktu terbatas, sehingga mendorong pengambilan keputusan, sejalan dengan temuan Putra dkk. (2022). Meningkatnya keberanian mencoba gerak tipu dan memilih operan pendek dapat dikaitkan dengan kepercayaan diri pemain yang dilaporkan berhubungan dengan penguasaan teknik (Mulyadi dkk., 2021). Namun, karena perubahan ini hanya diamati dan diwawancarakan tanpa instrumen pengukuran, temuan ini bersifat indikatif.

Bagi pelatih, pendampingan yang menggabungkan penjelasan prinsip penyusunan program dengan praktik langsung di lapangan sejalan dengan manfaat pendampingan pelatih SSB yang dilaporkan pada kegiatan serupa (Bina Darma, 2026; Mappaompo dkk., 2023; Musrifin dkk., 2021). Dalam hal umpan balik kepada pemain, pelibatan pemain untuk memeriksa sendiri hasil geraknya dilaporkan meningkatkan kemampuan menggiring bola (Parengkuan dkk., 2022), sehingga dapat dipertimbangkan pelatih sebagai salah satu bentuk umpan balik pada latihan berikutnya.

Hasil kegiatan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati dengan mempertimbangkan keterbatasan pelaksanaan program. Kegiatan pengabdian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, melibatkan 32 pemain berusia 13–15 tahun dan lima pelatih pendamping, serta dilaksanakan dalam delapan sesi latihan dengan durasi masing-masing 70 menit. Pengukuran *pretest* dan *posttest* menggunakan instrumen yang sama berpotensi menimbulkan efek belajar (*learning effect*) yang dapat memengaruhi hasil pengukuran. Selain itu, tidak adanya pengukuran tindak lanjut (*follow-up assessment*) menyebabkan keberlanjutan peningkatan keterampilan belum dapat dipastikan. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perbaikan keterampilan teknik dasar pemain selama program berlangsung, tetapi belum dapat dijadikan bukti bahwa program latihan progresif ini lebih efektif dibandingkan latihan rutin atau metode latihan lainnya. Evaluasi lebih lanjut dengan melibatkan kelompok kontrol, jumlah peserta yang lebih besar, dan pengukuran tindak lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas program.

4. Simpulan

Program latihan progresif di SSB Persigowa menunjukkan peningkatan keterampilan teknik dasar pemain selama periode pelaksanaan kegiatan. Rerata skor *passing* meningkat dari 65,40 menjadi 78,60 (20,18%), sedangkan performa *dribbling* membaik dengan penurunan waktu penyelesaian dari 11,20 menjadi 9,80 detik (12,50%). Pada aspek *control*, observasi lapangan menunjukkan perkembangan kemampuan menerima, menghentikan, dan mengarahkan bola, meskipun peningkatannya belum dapat dikuantifikasi karena data skor *pretest* dan *posttest* belum tersedia. Sementara itu, rerata skor *shooting* meningkat dari 12,60 menjadi 16,10 (27,78%), meskipun konsistensi tembakan masih memerlukan latihan lanjutan. Lima pelatih pendamping juga memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyusunan program latihan yang variatif, terstruktur, dan berjenjang. Mengingat kegiatan ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan hanya berlangsung dalam delapan sesi latihan, hasil tersebut merupakan indikasi perbaikan keterampilan selama program berlangsung, bukan bukti keunggulan efektivitas dibandingkan metode latihan lainnya. Oleh karena itu, pendampingan berkelanjutan dan evaluasi keterampilan secara berkala diperlukan untuk mengoptimalkan pembinaan pemain muda SSB Persigowa.

5. Saran

SSB Persigowa disarankan melanjutkan program latihan teknik dasar secara rutin dengan mengacu pada variasi bentuk latihan yang telah diperkenalkan, dengan porsi pengulangan yang lebih besar untuk *shooting*. Pelatih pendamping disarankan melakukan evaluasi berkala terhadap perkembangan teknik setiap pemain menggunakan tes yang sama, guna menyesuaikan bentuk dan intensitas latihan dengan kebutuhan individu. Bagi kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan melibatkan lebih banyak SSB, menambah durasi pendampingan, dan menggunakan kelompok pembanding serta pengukuran tindak lanjut agar efektivitas program dapat dinilai lebih kuat.

Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada pengurus, pelatih, dan seluruh pemain SSB Persigowa atas partisipasi dan kerja sama yang baik selama kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi tempat tim pelaksana bernaung atas dukungan fasilitas dan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

Alfiansyah, F. N. (2025). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola di SSB Rabbani Putra Mandiri KU-10. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga, 10(1), 123–129. https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.5213

Alvian, M., & Syafi'i, I. (2021). Analisis pembinaan Sekolah Sepakbola (SSB) usia dini Widoro Kandang Tuban. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(10), 39–44.

Bina Darma. (2026). Pendampingan pelatihan Sekolah Sepak Bola Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bina Darma, 6(1), 1–10.

Boby, A., Saputra, D., & Ramadhan, F. (2023). Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap keterampilan menggiring bola dalam ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 8 Lubuklinggau. Jurnal Olahraga Pendidikan, 6(2), 77–84.

Indri, R., & Balqis, F. (2022). Pengaruh latihan ball feeling terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Integral Mataram. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10(1), 77–85.

Jatmiko, D., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan model latihan teknik passing sepak bola berbasis modul untuk SSB Kharisma Elang Muda Kota Malang. Sport Science and Health, 3(11), 884–892. https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p884-892

Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas latihan zig-zag terhadap kemampuan dribbling pada permainan sepak bola. Jurnal Eduscience, 9(1), 54–64. https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540

Mappaompo, M. A., Aprilo, I., Arfanda, P. E., & Adil, A. (2023). Workshop metode latihan sepakbola pada Klub Jawa Baru Sinjai. MADDANA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(2), 49–56.

Muhammad, & Oktavianus. (2020). Kemampuan teknik dasar sepak bola. Jurnal Patriot, 2(3), 720–731.

Mulyadi, H., Ramadhan, F., & Saputra, D. (2021). Teknik menggiring bola dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri pemain muda. Jurnal Pendidikan Olahraga, 11(2), 95–102.

Musrifin, A. Y., Syah, H., Bausad, A. A., Akhmad, N., & Nurdin. (2021). Pendampingan pelatih Sekolah Sepak Bola. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika, 2(2), 209–216.

Parengkuan, A., Paturusi, A., & Lomboan, E. B. (2022). Pengaruh gaya mengajar periksa sendiri terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 3(1), 45–51. https://doi.org/10.53682/pj.v3i1.2034

Prabowo, Y., & Suryadi, R. (2022). Analisis teknik dasar sepak bola pada pemain SSB. Jurnal Olahraga, Pendidikan dan Kesehatan, 5(1), 21–29.

Putra, A. N., Lawanis, H., Fa'ala, F., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas model latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola siswa SSB usia 12 tahun. Sporta Saintika, 7(1), 111–120. https://doi.org/10.24036/sporta.v7i1.218

Putra, A., & Hidayat, S. (2021). Efektivitas latihan teknik dasar terhadap keterampilan menggiring dan menendang bola. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 5(3), 100–108.

Riswanto. (2023). Pengaruh pass and move training terhadap peningkatan kemampuan passing dan control atlet sepak bola U-15 di Akademi R19 Kendal tahun 2022. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4, 213–218.

Sulaiman, H. (2022). Pengaruh latihan kontrol bola terhadap kinerja bermain sepak bola. Jurnal Sains Keolahragaan Indonesia, 8(2), 50–58.

Wahyudi, R., Hasan, F., & Fadilah, R. (2022). Small-sided game dan teknik dasar dalam meningkatkan performa sepak bola. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 10(2), 97–105.

Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method). Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(1), 2896–2910.