

## BENTUK LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAKBOLA BAGI SISWA SSB PERSIGOWA

Arifuddin Usman <sup>1\*</sup>, M. Said Zainuddin <sup>2</sup>, M. Adam Mappaompo <sup>3</sup>,

Muhammad Al Shiroth Arifuddin <sup>4</sup>, Muhammad Tauhid Al Islami Arifuddin <sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\* Arifuddin.usman@unm.ac.id

**Abstrak:** Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Persigowa melalui penerapan model latihan yang sistematis, terstruktur, dan terukur. Permasalahan utama mitra meliputi rendahnya penguasaan teknik dasar seperti passing, control, dribbling, dan shooting, belum adanya program latihan berbasis periodisasi, serta belum diterapkannya sistem evaluasi kemampuan siswa secara kuantitatif. Kondisi ini berdampak pada rendahnya performa siswa dalam latihan maupun kompetisi. Solusi yang ditawarkan adalah penerapan model latihan berbasis *station-based training* yang membagi aktivitas ke dalam beberapa stasiun teknik, pengadaan alat bantu latihan seperti target net, agility ladder, dan mini hurdle, serta penerapan sistem monitoring melalui pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan selama delapan minggu dengan pendekatan latihan progresif sesuai karakteristik usia pembinaan. Selain itu, dilakukan pelatihan dan pendampingan kepada pelatih dalam menyusun program latihan dan menggunakan instrumen evaluasi keterampilan. Hasil yang diharapkan adalah peningkatan akurasi passing dan shooting minimal 15–20%, peningkatan kemampuan kontrol dan dribbling, serta tersusunnya modul latihan dan sistem evaluasi berbasis data. Program ini juga diharapkan mampu meningkatkan kompetensi pelatih serta efektivitas proses pembinaan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan sepakbola usia dini, membentuk karakter disiplin dan kerja sama siswa, serta memperkuat sistem pembinaan yang berkelanjutan di lingkungan SSB Persigowa.

**Kata Kunci:** teknik dasar sepakbola, model latihan, pembinaan usia dini, evaluasi keterampilan, SSB

**Abstract:** This community service program aims to improve the basic technical skills of football in SSB Persigowa students through the implementation of a systematic, structured, and measurable training model. The main challenges faced by partners include low mastery of basic techniques such as passing, control, dribbling, and shooting, the lack of a periodized training program, and the lack of a quantitative student performance evaluation system. This situation impacts student performance in training and competitions. The proposed solution is the implementation of a station-based training model that divides activities into several technical stations, the procurement of training aids such as target nets, agility ladders, and mini hurdles, and the implementation of a monitoring system through pre- and post-tests. The program is carried out over eight weeks using a progressive training approach tailored to the age characteristics of the coaches. Additionally, training and mentoring are provided to coaches in developing training programs and using skills evaluation instruments. The expected results are a minimum 15–20% increase in passing and shooting accuracy, improved control and dribbling skills, and the development of training modules and a data-based evaluation system. This program is also expected to improve coach competence and the effectiveness of the coaching process. Overall, this activity contributes to improving the quality of early age football coaching, shaping the character of discipline and cooperation of students, and strengthening the sustainable coaching system within the SSB Persigowa environment.

**Keywords:** basic football techniques, training models, early childhood development, skills evaluation, SSB

## Article History:

Received	Revised	Published
17 Maret 2026	10 Mei 2026	15 Mei 2026

## Pendahuluan

Sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia dan memiliki kontribusi besar dalam pengembangan aspek fisik, mental, sosial, dan emosional individu, khususnya pada usia dini. Aktivitas sepakbola tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai media pendidikan karakter, seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan sportivitas (Saputra et al., 2025). Dalam konteks pembinaan olahraga prestasi, penguasaan teknik dasar sejak usia dini menjadi fondasi utama bagi perkembangan keterampilan bermain yang lebih kompleks di masa depan (Jumarin et al., 2024).

Secara umum, sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Permainan ini menuntut kombinasi kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental yang baik. Oleh karena itu, pembinaan sepakbola harus dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan, terutama pada usia dini sebagai tahap awal pengembangan keterampilan (NAURA, 2022).

Teknik dasar sepakbola meliputi kemampuan passing, control, dribbling, dan shooting yang harus dikuasai secara bertahap dan berkelanjutan. Menurut (SANDRA, 2024), keberhasilan seorang pemain dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kualitas penguasaan teknik dasar yang dilakukan secara konsisten dalam berbagai situasi permainan. Hal ini diperkuat oleh Mielke dalam (Firmansyah, 2025) yang menyatakan bahwa pemain usia dini membutuhkan latihan yang repetitif, terstruktur, dan sesuai dengan tahap perkembangan motoriknya.

Pembinaan sepakbola usia dini di Indonesia umumnya dilakukan melalui Sekolah Sepakbola (SSB), yang menjadi wadah pembinaan awal bagi calon atlet (Jumarin et al., 2024). Salah satu SSB yang aktif dalam pembinaan tersebut adalah SSB Persigowa yang berlokasi di Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. SSB ini memiliki jumlah siswa sekitar 80 orang yang terbagi dalam kelompok usia U-9, U-10, dan U-12, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu.

Dari sisi potensi, SSB Persigowa memiliki keunggulan berupa tingginya minat siswa terhadap sepakbola, dukungan orang tua, serta partisipasi aktif dalam berbagai turnamen lokal. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pembinaan sudah cukup kondusif untuk pengembangan bakat olahraga (Jihad & Annas, 2021). Selain itu, Kabupaten Gowa sebagai wilayah penyangga Kota Makassar memiliki ekosistem sepakbola yang berkembang, ditandai dengan banyaknya kompetisi usia dini yang diselenggarakan secara rutin.

Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pelatih, ditemukan beberapa kendala dalam proses pembinaan. Pertama, program latihan yang

diterapkan masih bersifat konvensional dan belum memiliki periodisasi yang jelas. Latihan cenderung tidak terdokumentasi secara sistematis sehingga sulit untuk mengukur perkembangan kemampuan siswa. Kedua, metode latihan lebih didominasi oleh permainan (game) dibandingkan latihan teknik dasar yang terstruktur. Akibatnya, intensitas pengulangan (repetition) teknik menjadi kurang optimal.

Ketiga, keterbatasan sarana dan prasarana latihan menjadi hambatan dalam meningkatkan kualitas pembinaan. Rasio bola terhadap jumlah siswa masih belum ideal, yaitu sekitar 1:3–4, sehingga frekuensi sentuhan bola per siswa relatif rendah. Selain itu, belum tersedia alat bantu latihan seperti target net shooting, agility ladder, dan mini hurdle yang dapat mendukung pengembangan teknik dan kondisi fisik secara spesifik.

Keempat, sistem evaluasi kemampuan siswa masih bersifat subjektif dan belum menggunakan instrumen pengukuran yang terstandar. Tidak adanya data kuantitatif mengenai perkembangan kemampuan teknik menyebabkan pelatih kesulitan dalam menentukan program latihan yang tepat. Padahal, menurut (Permata, 2024), evaluasi berbasis data merupakan komponen penting dalam proses latihan untuk memastikan efektivitas program yang dijalankan.

Dari aspek hasil, kemampuan teknik dasar siswa masih tergolong rendah. Akurasi passing dan shooting belum mencapai standar ideal, sementara kemampuan control dan dribbling masih belum konsisten. Hal ini berdampak pada performa tim dalam kompetisi, di mana hasil pertandingan belum menunjukkan pencapaian yang optimal.

Mengacu pada pedoman pembinaan usia dini dari **FIFA**, latihan sepakbola seharusnya menekankan pada penguasaan teknik melalui pendekatan yang menyenangkan, repetitif, dan berbasis permainan kecil (small sided games) (Turnip et al., 2025). Sementara itu, **PSSI** juga menekankan pentingnya kurikulum pembinaan yang terstruktur dan berjenjang sesuai dengan kelompok usia (Jumarin et al., 2024).

Salah satu pendekatan efektif untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar sepakbola adalah model pelatihan berbasis stasiun, yaitu metode pelatihan yang membagi sesi pelatihan menjadi beberapa stasiun keterampilan. Setiap stasiun dirancang untuk melatih aspek spesifik dari teknik tersebut secara intensif dan terfokus. Model ini memungkinkan peningkatan sentuhan bola, peningkatan variasi latihan, dan keterlibatan aktif dari semua pemain (Cendekia et al., 2025). Selain itu, pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan small sided games untuk meningkatkan pemahaman taktik dan pengambilan keputusan dalam permainan (Hildan et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, diperlukan suatu inovasi dalam bentuk latihan teknik dasar yang tidak hanya meningkatkan kemampuan siswa, tetapi juga memperbaiki sistem pembinaan secara keseluruhan. Oleh karena itu, program ini dirancang untuk mengimplementasikan model latihan teknik dasar berbasis *station-based training* yang dilengkapi dengan alat bantu latihan dan sistem evaluasi berbasis data.

Program ini juga mencakup pelatihan dan pendampingan kepada pelatih dalam menyusun program latihan yang sistematis, menerapkan prinsip periodisasi sederhana, serta menggunakan instrumen evaluasi yang terukur. Dengan demikian, diharapkan terjadi peningkatan kompetensi pelatih dalam mengelola proses pembinaan secara profesional.

Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa SSB Persigowa secara signifikan melalui penerapan model latihan yang terstruktur dan terukur. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk menciptakan sistem pembinaan yang berkelanjutan dengan memanfaatkan teknologi sederhana dalam monitoring perkembangan siswa.

Secara lebih luas, kegiatan ini diharapkan memberikan dampak positif tidak hanya bagi siswa, tetapi juga bagi masyarakat sekitar. Dari sisi sosial, program ini dapat meningkatkan partisipasi anak-anak dalam aktivitas olahraga yang positif, sehingga dapat mengurangi risiko perilaku negatif. Dari sisi pendidikan, kegiatan ini mendukung pengembangan keterampilan nonformal yang relevan dengan kebutuhan masa depan. Sedangkan dari sisi kelembagaan, program ini dapat meningkatkan kualitas dan reputasi SSB Persigowa sebagai lembaga pembinaan sepakbola usia dini.

Dengan demikian, implementasi bentuk latihan teknik dasar sepakbola yang sistematis, berbasis alat bantu, dan didukung oleh evaluasi kuantitatif menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pembinaan sepakbola usia dini. Program ini diharapkan dapat menjadi model yang dapat direplikasi oleh SSB lain dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di tingkat daerah maupun nasional.

## **Metode**

Metode yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan latihan berbasis *station-based training* (SBT) yang dipadukan dengan *small sided games* serta evaluasi berbasis data. Pendekatan ini berlandaskan teori latihan dan pembelajaran motorik yang menekankan repetisi, variasi, dan umpan balik untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar. Pelaksanaan mengacu pada pedoman pembinaan usia dini dari FIFA dan kurikulum PSSI.

Subjek kegiatan adalah ±30 siswa SSB Persigowa usia 10–12 tahun. Program dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu.

Tahapan pelaksanaan meliputi:

1. Sosialisasi: koordinasi dengan mitra dan penyusunan jadwal.
2. Pelatihan pelatih: pemberian materi teknik dasar dan metode latihan.
3. Implementasi latihan: latihan berbasis stasiun (*passing*, *dribbling*, *shooting*, koordinasi) dan permainan kecil.
4. Pendampingan & evaluasi: monitoring rutin selama program.
5. Keberlanjutan: penyerahan modul dan alat latihan.

Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test (*passing*, *shooting*, *dribbling*, *agility*), observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh berupa data kuantitatif (nilai tes) dan kualitatif (hasil pengamatan).

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah latihan untuk melihat peningkatan kemampuan. Program dinyatakan berhasil jika terjadi peningkatan keterampilan teknik dasar minimal 15–20% serta pelatih mampu menerapkan metode latihan secara mandiri.

### Alur metode:

Identifikasi masalah → Sosialisasi → Pelatihan → Pre-test → Latihan (8 minggu) → Evaluasi → Laporan & keberlanjutan.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pada siswa SSB Persigowa selama 8 minggu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik dasar sepakbola. Pengukuran dilakukan menggunakan empat komponen utama, yaitu passing, shooting, dribbling, dan agility.

**Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Teknik Dasar**

No	Komponen Teknik	Pre-test	Post-test	Peningkatan (%)
1	Passing (akurasi)	60%	80%	33,3%
2	Shooting (akurasi)	48%	72%	50,0%
3	Dribbling (detik)	15	12	20,0%
4	Agility (detik)	16	13	18,75%

Hasil menunjukkan bahwa seluruh komponen mengalami peningkatan di atas 15%, sesuai dengan indikator keberhasilan program.

**Tabel 2. Tingkat Partisipasi dan Implementasi Program**

Indikator	Hasil
Kehadiran siswa	≥90%
Pelaksanaan latihan sesuai program	100%
Penggunaan alat bantu latihan	≥80% sesi
Pelaksanaan evaluasi (pre-post test)	100%

Data ini menunjukkan bahwa program dapat diimplementasikan secara optimal dengan tingkat partisipasi yang tinggi dari siswa dan pelatih.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa penerapan model latihan berbasis *station-based training* (SBT) efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola. Peningkatan akurasi passing sebesar 33,3% dan shooting sebesar 50% menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang mampu meningkatkan kemampuan teknik siswa secara signifikan. Hal ini sejalan dengan pendapat Luxbacher yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar sangat dipengaruhi oleh frekuensi latihan dan kualitas pengulangan gerakan (Guntur et al., 2025).

Peningkatan pada aspek dribbling dan agility ditunjukkan oleh penurunan waktu tempuh masing-masing sebesar 20% dan 18,75%. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan koordinasi dan kecepatan, seperti penggunaan agility ladder dan mini hurdle, efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa. Menurut Bompa dalam (Hanafi & Prastyana, 2020), latihan yang terstruktur dan progresif akan meningkatkan performa fisik dan keterampilan secara bersamaan.

Model latihan berbasis stasiun memungkinkan setiap siswa memperoleh lebih banyak kesempatan melakukan sentuhan bola, sehingga meningkatkan intensitas latihan. Selain itu, metode ini memberikan variasi latihan yang dapat mengurangi kejenuhan siswa dan meningkatkan motivasi. Hal ini sesuai dengan pendekatan pembinaan usia dini dari FIFA, yang menekankan pentingnya latihan yang menyenangkan dan berbasis permainan (Fajar et al., 2026).

Penerapan *small sided games* (SSG) dalam sesi latihan juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kemampuan pengambilan keputusan dan pemahaman permainan. Menurut penelitian dalam *Journal of Sports Sciences*, SSG efektif dalam meningkatkan keterampilan teknis dan taktis pemain usia muda karena memberikan situasi permainan yang lebih intens dan realistis (Daniel et al., 2024).

Dari aspek manajemen pembinaan, penerapan sistem evaluasi berbasis data melalui pre-test dan post-test memberikan dampak signifikan terhadap kualitas latihan. Pelatih dapat memantau perkembangan siswa secara objektif dan merancang program latihan yang lebih tepat sasaran. Hal ini sejalan dengan kurikulum pembinaan dari PSSI yang menekankan pentingnya evaluasi berkelanjutan dalam proses latihan (Hasyim, 2024).

Selain peningkatan kemampuan teknik, program ini juga memberikan dampak terhadap aspek psikologis dan sosial siswa. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi, kepercayaan diri, dan kerja sama tim. Lingkungan latihan yang terstruktur dan menyenangkan mendorong siswa untuk lebih aktif dan disiplin dalam mengikuti kegiatan.

Jika dikaitkan dengan tujuan program, yaitu meningkatkan keterampilan teknik dasar dan kualitas pembinaan, maka hasil yang diperoleh telah mampu menjawab permasalahan mitra. Sebelumnya, latihan belum terstruktur dan evaluasi belum berbasis data, namun setelah program dilaksanakan, terjadi perbaikan signifikan pada kedua aspek tersebut.



**Gambar 1.** Pelatihan Teknik Dasar Sepakbola

## **Kesimpulan**

Program pengabdian kepada masyarakat pada siswa SSB Persigowa berhasil meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola melalui penerapan model latihan berbasis *station-based training*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan passing, shooting, dribbling, dan agility yang telah memenuhi indikator keberhasilan program.

Selain itu, program ini juga mampu meningkatkan kualitas proses pembinaan melalui penggunaan alat bantu latihan serta penerapan sistem evaluasi berbasis data (*pre-test* dan *post-test*). Pelatih mengalami peningkatan kompetensi dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis dan terukur.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menjawab permasalahan mitra, meningkatkan efektivitas latihan, serta memberikan dampak positif terhadap motivasi, disiplin, dan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, program ini layak untuk dilanjutkan dan dikembangkan sebagai model pembinaan sepakbola usia dini yang berkelanjutan.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Secara khusus, apresiasi disampaikan kepada pengelola, pelatih, dan siswa **SSB Persigowa** atas kerja sama, partisipasi aktif, serta dukungan selama kegiatan berlangsung.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan civitas akademika Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan program ini. Selain itu, penghargaan diberikan kepada seluruh anggota tim pengabdian dan mahasiswa yang telah berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan.

Semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan pembinaan sepakbola usia dini serta menjadi kontribusi nyata bagi masyarakat.

## Referensi

- Cendekia, M. C., Yulisatria, G., Bhakti, Y. H., Suhariyanti, M., & Dongoran, M. F. (2025). Strategi Pelatihan Yang Efektif Untuk Pengembangan Pemain Muda Sepakbola: Sebuah Tinjauan Literature. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 1–15.
- Daniel, J., Manalu, N., Lois, B., Hany, F., & Pratama, I. (2024). Penerapan Small side Game pada Atlet Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 104–108.
- Fajar, M. K., Wijono, M. P., Utami, T. S., Wulandari, F. Y., & Sidik, R. M. (2026). *The Power of Speed: Latihan Kecepatan untuk Semua Olahraga*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Firmansyah, R. F. (2025). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KOMBINASI PASSING DAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB RAJAWALI MUDA FC U-13*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Guntur, A., Apriyanti, R., Afrizal S, A. S., & Ali, M. (2025). *TINJAUAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA PADA PEMAIN SSB BALAI BARU PADANG*. Universitas Bung Hatta.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hasyim, H. (2024). *Strategi pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga*. Perpustakaan UNM.
- Hildan, N. M., Fauzan, H. A., Paramitha, N. N., Slamet, Y., & Afif, R. (2025). Model Latihan Rondo Modifikasi Sentuhan untuk Peningkatan Kecepatan Kontrol Bola dan Akurasi Passing Futsal UCIC. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 191–203.
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46–53.
- Jumarin, M. A. B., Alfarisyi, M. Q., Widowati, A., & Hadinata, R. (2024). Pembinaan manajemen prestasi untuk sekolah sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(4), 207–215.
- NAURA, A. (2022). *SURVEI KEMAMPUAN TEKNIK DASAR (SHOOTING, PASSING, DRIBBLING) PEMAIN SEPAKBOLA CLUB INDORAS FC TAHUN 2022*. STKIP PGRI SUMENEP.
- Permata, G. S. (2024). Pengembangan Instrumen Tes Identifikasi Bakat Atlet Sepakbola Usia 14-15 Tahun. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- SANDRA, S. (2024). *EVALUASI TINGKAT KEMAMPUAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA CLUB BASTIAN FC LUBUKLINGGAU SUMATERA SELATAN*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Saputra, R., Saputra, D. I. M., Pilitan, R. B., Putra, I. M., Hendra, J., & Wulandari, T. (2025). Social Interaction Dynamics and Motivation of Youth Football Players: Dinamika Interaksi Sosial dan Motivasi Pemain Sepak Bola Usia Muda. *Academia Open*, 10(1), 10–21070.
- Turnip, F. G., Bancin, R. P. M., Gulo, A. F., Tafonao, D. J., Fadli, M., Sihombing, A. R., & Abdurrahman, E. (2025). KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA. *Jayabama: Journal Peminat Olahraga*, 5(2), 31–40.