

Pendampingan Penerapan Model Latihan *Small Side Games* Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

Nurman Hasibuan¹, Ardi Nusri², Syamsul Gultom³, Raswin⁴, Puji Ratno^{5*},
Filli Azandi⁶

nurmanhasibuan@unimed.ac.id¹, ardi.nusri@unimed.ac.id²,

syamsulgultom@unimed.ac.id³, raswin@unimed.ac.id⁴,

pujiratno@unimed.ac.id^{5*}, azandifilli@unimed.ac.id⁶

^{1,2,3,5,6}Program Studi Ilmu Keolahragaan

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Negeri Medan

Received: 12 05 2025. Revised: 22 06 2025. Accepted: 20 07 2025.

Abstract : The purpose of this activity is to assist partner soccer schools (SSB) in addressing various issues, particularly those related to coaching resources, training equipment, and organizational management, with the ultimate goal of establishing an independent and professional soccer academy. The objectives of this activity include developing qualified soccer coaches, implementing the Small Sided Games (SSG) training method, and providing standardized training facilities. The methods used include conducting coaching clinics for coaches and prospective coaches, training in developing effective SSG-based training programs, and providing adequate training facilities. The results of this activity indicate that four coaches have been trained who are able to implement the SSG training model, the SSG method has been integrated into routine training sessions, and the availability of training facilities that meet early childhood training standards. In addition, the implementation of the SSG method has been proven to significantly improve students' aerobic endurance, as evidenced by the increase in VO₂ Max values in the fitness test results of SSB Sinar Pagi students.

Keywords : Mentoring, Small Side Games Training Model, Football.

Abstrak : Tujuan dari kegiatan ini untuk membantu sekolah sepak bola (SSB) mitra dalam mengatasi berbagai masalah, khususnya terkait sumber daya pelatih, kelengkapan alat latihan, dan manajemen organisasi, dengan tujuan akhir membentuk akademi sepak bola yang mandiri dan profesional. Sasaran dari kegiatan ini meliputi pengembangan pelatih sepak bola yang berkualifikasi, penerapan metode latihan *Small Sided Games* (SSG), serta penyediaan fasilitas latihan yang sesuai standar. Metode yang digunakan mencakup pelaksanaan *coaching clinic* bagi pelatih dan calon pelatih, pelatihan penyusunan program latihan yang efektif berbasis SSG, serta penyediaan sarana latihan yang memadai. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan telah dilatihnya empat pelatih yang mampu mengimplementasikan model latihan SSG, metode SSG telah diintegrasikan dalam sesi latihan rutin, serta ketersediaan fasilitas latihan yang memenuhi standar pelatihan usia dini. Selain itu, penerapan metode SSG terbukti meningkatkan daya tahan aerobik siswa secara signifikan, yang terlihat dari peningkatan nilai VO₂ Max pada hasil tes kebugaran siswa SSB Sinar Pagi.

Kata kunci : Pendampingan, Model Latihan *Small Side Games*, Sepak Bola.

ANALISIS SITUASI

Desa Bandar Setia terdapat lapangan sepak bola yang digunakan oleh masyarakat desa untuk bermain sepak bola. Dikedua lapangan ini juga membina anak-anak usia sekolah untuk berlatih. Sekolah Sepak Bola Sinar Pagi berlatih di lapangan Desa Bandar Setia, SSB ini membina tiga kelompok usia yaitu Kelompok Usia (KU) 6-9 tahun, kelompok usia 10-13 tahun dan kelompok usia 14-17 tahun. Hasil survey tim PKM melihat permasalahan yang dihadapi oleh SSB Kecamatan Percut Sei Tuan khususnya SSB Sinar Pagi, Saat ini SSB Sinar Pagi membina 48 orang siswa KU 6-9 Tahun, 42 orang siswa KU 10-13 tahun dan 32 orang siswa KU 14-17 tahun. SSB sinar pagi hanya mengenakan biaya latihan sebesar Rp. 2.000/ latihan. Pelatih yang melatih hanya 2 orang yaitu bapak Muhammad Zulfadlin dan bapak Rahmad Dani. Dengan jadwal latihan hari Rabu, Jum'at dan Sabtu yang dimulai pukul 15.00-18.00. Adapun kondisi SSB Mitra ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Mitra SSB Sinar Pagi

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan, tim menilai bahwa SSB membutuhkan dukungan dan perhatian serius agar aktivitas latihan dapat terus berlangsung secara optimal. Munculnya atlet-atlet berbakat tidak terlepas dari peran penting Sekolah Sepak Bola (SSB), proses pembinaan prestasi serta program-program latihan yang disusun pelatih berpengalaman dan berlisensi yang ada di SSB menjadi kunci terciptanya bibit-bibit atlet sepak bola profesional Handoko, dkk. (2019). Kemampuan mereka dalam melatih masih didasarkan pada pengalaman pribadi saat menjadi pemain sepak bola di masa lalu. Selain itu, program latihan belum disusun secara sistematis sesuai standar sekolah sepak bola, dengan variasi latihan yang masih bersifat konvensional, sehingga interaksi pemain dengan bola masih sangat terbatas, fasilitas latihan juga belum memadai, terlihat dari ketidakseimbangan antara jumlah bola yang tersedia dengan jumlah siswa yang mengikuti latihan, serta minimnya dukungan sistem manajemen olahraga

yang baik dan terencana. Dengan potensi yang sangat besar, serta sejarah panjang persepakbolaan Kabupaten Deli Serdang, Kecamatan Percut Sei Tuan tentu diharapkan akan mampu melahirkan pemain sepak bola yang handal, yang dapat mengharumkan nama Kabupaten Deli Serdang di kancah sepak bola Nasional.

Sekolah Sepak Bola (SSB) yang dalam hal ini sebagai mitra adalah SSB Sinar Pagi. Sekolah Sepak Bola (SSB) yang berlokasi di Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan, Jarak mitra dengan Universitas Negeri Medan hanya 7,7 KM. Hasil survei yang dilakukan tim PKM tanggal 7 Januari 2025, terdapat 3 permasalahan utama untuk memajukan SSB yang ada yaitu, pelatih, sarana latihan, dan pengelolaan SSB. 1) SSB Sinar Pagi kekurangan pelatih yang berlisensi pelatih Sepak Bola. 2) SSB Sinar Pagi saat ini membina 122 orang anak dari tiga kelompok usia. 3) Program latihan yang diterapkan masih konvensional. 4) Perlengkapan latihan yang masih sangat minim, hanya memiliki 9 buah bola padahal jumlah anak binaannya sebanyak 122 orang yang tentunya hal ini sangat tidak memadai. 5) SSB Sinar Pagi belum memiliki struktur organisasi yang lengkap.



Gambar 2. Perlengkapan Bola, dan model latihan yang diterapkan.

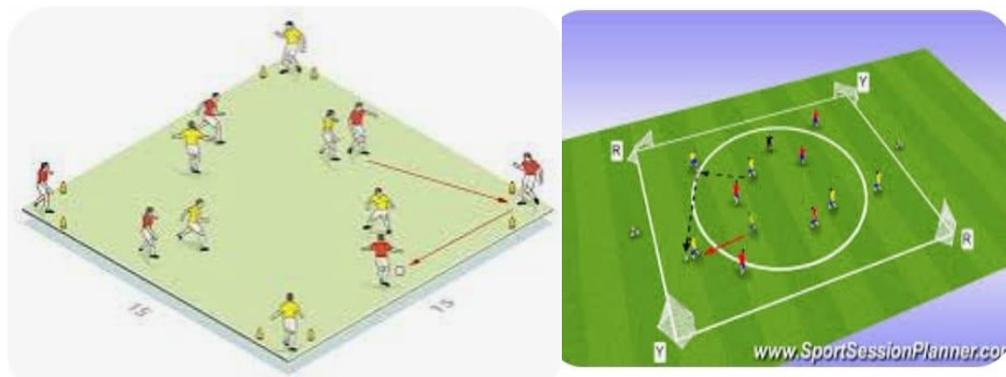
Kegiatan PKM ini memiliki tujuan untuk memberikan pelatihan serta pendampingan kepada SSB Sinar Pagi dalam penerapan model latihan *Small Side Games*. Model ini, berdasarkan hasil penelitian, terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, strategi, serta mental para peserta didik di SSB. Model latihan *Small Side Games* memadukan seluruh aspek latihan dalam satu rangkaian latihan sepak bola, sehingga pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, strategi, dan mental dapat berjalan secara simultan. Banyak pelatih SSB di Indonesia maupun di tingkat internasional menganggap metode ini lebih efektif dan efisien. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk menambah jumlah pelatih di SSB Sinar Pagi serta membantu pelatih untuk memperoleh sertifikasi kepelatihan sesuai dengan level masing-masing. Dengan harapan ada 6 orang pelatih, 2 orang pelatih di masing masing kelompok usia latihan.

Kegiatan ini juga akan memberikan fasilitas latihan yang paling penting dalam sepak bola yaitu bola sebanyak 12 buah, yang akan digunakan untuk latihan sepak bola. Mendampingi manajemen SSB Sinar Pagi dalam mengelola SSB untuk lebih professional, agar SSB bias mendapat pemasukkan dari pihak lainnya untuk mendukung perkembangan SSB di masa depan. Small-sided games dapat dimanfaatkan untuk menemukan potensi pemain sepak bola dan sering kali menjadi bagian dari program latihan rutin dalam berbagai variasi, disesuaikan dengan tujuan serta filosofi pelatih. Pengembangan serta peningkatan kondisi fisik juga diutamakan berdasarkan kebutuhan masing-masing individu. Rampinini dkk. (2007) menekankan pentingnya latihan SSG dan mencatat bahwa fleksibilitas dalam menyesuaikan jumlah pemain dapat secara signifikan mempengaruhi format latihan yang diterapkan. Penerapannya SSG memungkinkan setiap pemain untuk berinteraksi secara optimal dengan bola dan menghadapi situasi permainan yang umum terjadi (Capranica dkk., 2001). Kondisi ini tentunya menuntut keterampilan teknis seperti menggiring dan menendang, serta keterampilan taktis seperti pergerakan tanpa bola dan kerja sama dengan rekan satu tim.

Temuan penelitian mengenai pengaruh latihan *Small Sided Games* (SSG) terhadap peningkatan kapasitas VO2Max menunjukkan hasil yang signifikan. Studi yang dilakukan oleh Abdul Rofik dan rekan-rekannya dalam karya berjudul "*Pengaruh Latihan Small Side Games 4 lawan 4 dengan Maksimal Tiga Sentuhan terhadap Peningkatan VO2Max pada Siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15*" menunjukkan bahwa model latihan 4 vs 4 dengan pembatasan maksimal tiga sentuhan mampu memberikan peningkatan VO2Max yang lebih tinggi dibandingkan dengan metode latihan konvensional. Selain itu, latihan SSG juga terbukti berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan teknik permainan. Hal ini didukung oleh penelitian Palin Zulfa dan timnya, yang menemukan bahwa penerapan metode *Small Sided Games* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *passing* siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Noor Akhmad berjudul "*Pengaruh Small Side Games sebagai Strategi Efektif untuk Meningkatkan Kelincahan di Klub Sepak Bola Bima Sakti*", ditemukan bahwa penerapan metode Small Sided Games memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan berbagai temuan studi sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan pendekatan *Small Sided Games* mampu mengembangkan empat aspek fundamental dalam pembinaan pemain sepak bola. Artinya, melalui satu jenis latihan terpadu, pemain dapat secara simultan melatih kemampuan fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik dan strategi

permainan, serta aspek mental yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan.



Gambar 3. Model Latihan *Small Side Games*

Pada permainan sepak bola, seluruh unsur kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan performa pemain di lapangan. Dengan durasi permainan selama 90 menit, pemain sepak bola dituntut untuk memiliki tingkat daya tahan (endurance) yang optimal. Unsur kondisi fisik yang perlu diperhatikan meliputi kekuatan, kecepatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, serta daya tahan kardiovaskular. Seluruh komponen kondisi fisik tersebut perlu dilatih secara seimbang bersama dengan penguasaan teknik bermain sepak bola yang benar, serta disesuaikan dengan usia pemain. Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dalam latihan sepak bola meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan strategi, serta latihan mental.

Saat ini, metode latihan sepak bola telah berkembang menjadi lebih modern, sehingga latihan yang sebelumnya terasa monoton dan membosankan kini menjadi lebih menarik dan atraktif. Hal ini disebabkan karena dalam sepak bola modern, tidak hanya keterampilan teknis yang menjadi fokus, tetapi juga seluruh aspek pendukung lainnya. Sebagai contoh, daya tahan tubuh atau kapasitas aerobik memiliki peran penting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, variasi latihan diterapkan untuk mendukung program latihan yang bertujuan meningkatkan daya tahan kardiovaskular atau kemampuan VO_2max pemain. Salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan VO_2max adalah latihan small-sided games (Rizaldi, Yunus, & Supriyadi, 2019). Metode latihan *small-sided games* (SSG) merupakan salah satu bentuk inovasi dalam pembinaan sepak bola yang terbukti memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan daya tahan fisik dan kapasitas aerobik pemain.

Latihan ini merupakan adaptasi dari permainan sepak bola yang dimodifikasi dalam skala kecil, dengan mengurangi jumlah pemain misalnya dari 11 menjadi 4 orang per tim untuk memperkuat penguasaan teknik dan pemahaman terhadap strategi permainan. SSG dinilai efektif untuk mengembangkan keterampilan individu sekaligus mengevaluasi kemampuan

teknik dan kondisi fisik atlet secara menyeluruh. Dalam praktiknya, SSG melibatkan pemain dalam situasi pertandingan yang menyerupai kondisi nyata, sehingga dapat melatih aspek fisik, teknik, taktik, hingga kesiapan mental secara simultan (Sudaryoto, Rahayu, & Rahayu, 2017). Penerapan latihan seperti ini, terutama pada tahap pembinaan usia dini, sangat penting untuk membangun dasar yang kuat bagi calon atlet. Melalui pendekatan tersebut, fondasi keterampilan dan pengetahuan sepak bola dapat ditanamkan sejak awal, yang pada akhirnya mendukung pencapaian prestasi optimal serta menjadikan sepak bola Indonesia mampu bersaing di tingkat lebih tinggi.

SOLUSI DAN TARGET

Permasalahan prioritas yang kami temukan di SSB Sinar Pagi sebagai Mitra yang berlokasi di Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan. Sesuai dengan hasil survei yang dilakukan penulis tanggal 7 Januari 2025, terdapat tiga permasalahan yang utama dalam pengelolaan SSB Sinar Pagi, Pelatih, Peralatan latihan, dan pengelolaan organisasi. Yang dijabarkan sebagai berikut: 1) SSB Sinar Pagi kekurangan pelatih yang berlisensi pelatih Sepak Bola. 2) SSB Sinar Pagi saat ini membina 122 orang anak dari tiga kelompok usia. 3) Program latihan yang diterapkan masih konvensional. 4) Perlengkapan latihan yang masih sangat minim, hanya memiliki 9 buah bola padahal jumlah anak binaannya sebanyak 122 orang yang tentunya hal ini sangat tidak memadai. 5) SSB Sinar Pagi belum memiliki struktur organisasi yang lengkap.

Tim telah merancang langkah untuk membantu mitra dalam memperbaiki pengelolaan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi oleh SSB Sinar Pagi agar bisa berjalan lebih baik kedepannya. Untuk itu, tim PKM memberikan solusi yang dapat dimanfaatkan oleh SSB Sinar Pagi dalam memperlancar pengelolaan kegiatan mereka. Melalui pelaksanaan PKM ini, tim menawarkan solusi agar SSB Sinar Pagi dapat menjadi sekolah sepak bola yang mandiri dan profesional. 1) Memberikan *Coaching Clinic* dan mengikutsertakan Pelatih dalam Pelatihan Pelatihan Sepak bola pada Asosiasi Sepakbola Kabupaten Deli Serdang. 2) Melaksanakan workshop penyusunan program latihan SSB yang disesuaikan dengan kelompok usia siswa SSB, sehingga program latihan dapat terukur dan tersistem, serta materi latihan sesuai dengan usia anak, untuk mendukung perkembangan motoric. 3) Memberikan *coaching clinic* bagi metode latihan *small side games* bagi pelatih untuk menambah jumlah pelatih SSB Sinar Pagi. 4) Memberikan peralatan latihan sepak bola seperti bola kaki, kone, dan rompi latihan sesuai dengan kebutuhan SSB Sinar Pagi. 5) Melakukan pendampingan kepada pelatih, saat

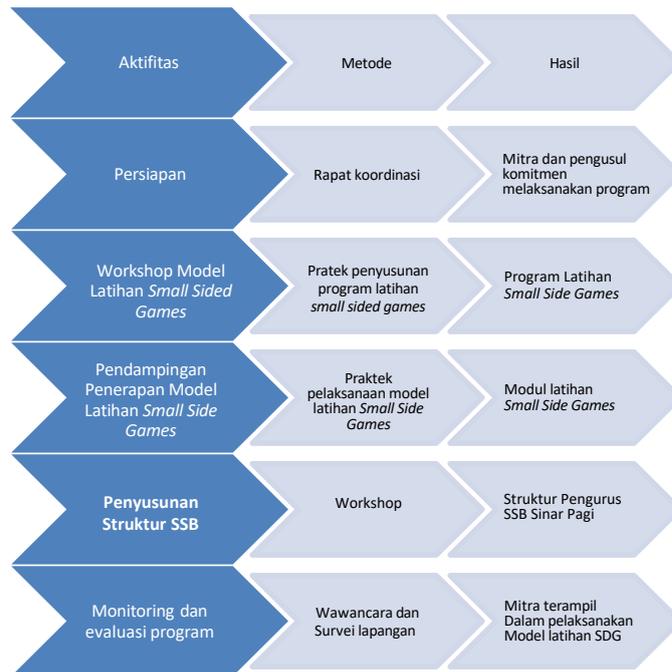
pelaksanaan program latihan *small side games*. 6) Melakukan restrukturisasi organisasi SSB, untuk meningkatkan pengelolaan SSB yang lebih mandiri dan professional.

Tabel 1. Permasalahan dan Solusi.

No.	Permasalahan.	Solusi.
1.	Sumber daya pelatih masih kurang dan belum bersertifikat	Mengadakan pelatihan dan mengikut sertakan pelatih mengikuti pelatihan pelatih sepak bola
2.	Fasilitas pendukung latihan yang masih kurang	Memberikan fasilitas latihan berupa bola, kone, rompi latihan.
3.	Pelatih masih menggunakan model latihan konvensional	Melakukan pelatihan dan pendampingan model latihan <i>Small Side Games</i> .
4.	Pelatih belum menyusun program latihan dengan baik	Melakukan pelatihan dan pendampingan penyusunan program latihan SSB.
5.	Struktur pengelola SSB belum terbentuk	Membentuk struktur kepengurusan SSB

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahap dan dijabarkan sebagai berikut sebagai berikut.



Gambar 4. Tahapan Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dalam 2 tahapan, yaitu ketika sebelum dan setelah kegiatan yang dilakukan meliputi kondisi *baseline* mitra sebelum diadakannya kegiatan ini dan kondisi setelah program selesai dilaksanakan.

HASIL DAN LUARAN

Kegiatan Pendampingan Penerapan Model Latihan *Small Side Games* SSB Sinar Pagi

Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, banyak melibatkan pihak terkait untuk kelancaran programnya. LPPM Unimed menjadi pihak utama yang sangat banyak membantu terlaksanakannya kegiatan ini. LPPM Unimed memberikan dukungan secara moril dan administrasi sebagai bentuk komitmen kemitraan antara Unimed dengan SSB Sinar Pagi. Berdasarkan perancangan program yang tertulis dalam proposal kegiatan ini, langkah awal yang dilakukan oleh tim PKM setelah proposal dinyatakan lulus dan didanai, maka selanjutnya tim PKM melakukan survei awal untuk mendukung kelancaran kegiatan selanjutnya. Survei dilakukan pada hari Sabtu 10 Mei 2025, di Lapangan sepak bola Sinar Pagi Pasar Senen Desa Bandar Setia Kecamatan Percut Sei Tuan. Tim PKM bertemu langsung dengan bapak Muhammad Fadlin selaku Pengurus SSB Sinar Pagi sekaligus pelatih SSB Sinar Pagi. Dalam survey tersebut telah disepakati waktu pelaksanaan kegiatan, peran mitra dalam kegiatan serta kegiatan apa saja yang akan dilakukan pada mitra untuk kelancaran program PKM.

Pelatihan Model Latihan *Small-Sided Games* menjadi kegiatan utama dalam upaya mengatasi keterbatasan jumlah pelatih di SSB Sinar Pagi. Saat ini, SSB Sinar Pagi hanya memiliki satu pelatih, Muhammad Fadlin, untuk melatih 122 siswa yang terbagi dalam dua kelompok usia. Latihan untuk usia 7–14 tahun dan 15 tahun ke atas dilaksanakan setiap Rabu, Jumat, dan Sabtu pukul 16.00. Pelatihan ini diikuti oleh 10 peserta berusia di atas 18 tahun sebagai calon pelatih. Peserta diberikan materi mengenai penyusunan program latihan SSB sesuai dengan kelompok usia siswa. Kegiatan ini menghadirkan narasumber Prof. Dr. Ardi Nusri, M.Kes, seorang dosen sekaligus praktisi sepak bola berlisensi C AFC dengan pengalaman melatih klub Liga 1 dan Liga 2 Indonesia, termasuk PSMS Medan dan PSDS Deli Serdang, serta membawa PSMS Medan menjadi Juara Piala Kemerdekaan. Pengalaman dan pengetahuan beliau menjadi modal penting dalam menyampaikan materi kepada peserta pelatihan.

Pada pelatihan ini, peserta dibimbing untuk menyusun dan mempraktikkan program latihan *Small-Sided Games* secara langsung di lapangan. Peserta juga diajarkan membuat variasi latihan sepak bola yang menyenangkan bagi anak dengan menerapkan model *Small-Sided Games*. Model ini efektif untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik siswa secara berkelanjutan, serta banyak diterapkan di sekolah sepak bola luar negeri khususnya di Eropa. Fokus latihan ini adalah penguasaan bola dengan teknik yang tepat dan pemahaman ruang gerak di lapangan, sehingga siswa aktif berlatih tanpa ada yang pasif dalam sesi latihan. Disamping meningkatkan teknik bermain sepak bola model latihan *Small Side Games* juga secara langsung meningkatkan kemampuan fisiknya. Hal ini berdasarkan hasil tes daya tahan

aerobic dengan menggunakan tes balke, yang dilakukan kepada siswa SSB kelompok usia 15-18 tahun di mana di temukan data hasil.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 orang yang diperoleh dengan teknik *random sampling* (acak) yang dilakukan melalui metode eksperimen, penelitian dilaksanakan dengan melakukan tes dan pengukuran VO_2Max pada saat *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur VO_2Max adalah tes Balke dengan lari selama 15 menit. Antara *pre-test* dan *post-test*, peserta diberikan latihan *Small-Sided Games* sebagai intervensi untuk meningkatkan VO_2Max . Analisis data yang digunakan adalah dengan perhitungan statistik yaitu dengan uji hipotesis (uji -t) menunjukkan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Small Side Games* terhadap VO_2Max Siswa SSB Sinar pagi kelompok usia 15-18 Tahun, dengan thitung > ttabel (6.29 > ttabel 1.76).



Gambar 5. Foto Pelatihan dan Serah Terima Peralatan Latihan Sepak Bola

Untuk menata struktur organisasi SSB Sinar Pagi Bapak Dr. Nurman Hasibuan, M.Or, menjadi narasumber kegiatan penataan organisasi SSB Sinar Pagi. Beliau melihat keterlibatan banyak pihak dalam pengelolaan SSB Sinar Pagi wajib dilaksanakan, utamanya pihak perangkat Desa. Diharapkan dengan adanya keterlibatan Kepala Desa dalam pengelolaan SSB, sumber pendanaan SSB dapat semakin baik. Selain itu, partisipasi tokoh masyarakat yang peduli terhadap sepak bola sebagai donatur bulanan juga perlu dilibatkan untuk mendukung kelancaran program latihan. Pengelolaan yang lebih profesional dan melibatkan berbagai pihak akan meningkatkan semangat latihan para siswa SSB Sinar Pagi.

Kedepannya, SSB Sinar Pagi juga perlu terdaftar sebagai anggota PSSI Kabupaten Deli Serdang. Keanggotaan ini penting untuk mempermudah siswa mengikuti kompetisi resmi di bawah PSSI, seperti Piala Suratin Cup dan kejuaraan antar SSB yang menjadi agenda tetap PSSI Kabupaten Deli Serdang. Diharapkan ke depannya akan lahir pemain-pemain hebat yang mampu mengharumkan nama SSB Sinar Pagi di kancah sepak bola Sumatera Utara maupun nasional. Kegiatan ini ditutup dengan penyerahan bantuan berupa bola, cone, rompi latihan, dan

seragam pertandingan yang dapat digunakan siswa untuk latihan dan bertanding, dengan disaksikan oleh perwakilan LPPM Unimed. Tim pengabdian juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak Rektor Unimed atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi mitra.

SIMPULAN

Kegiatan pendampingan Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang telah terlaksana sesuai dengan perencanaan, meliputi pelatihan penyusunan program latihan. Kegiatan ini diikuti oleh empat pelatih, dan peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik serta memahami materi yang disampaikan oleh narasumber, kemudian mampu mengimplementasikannya dalam latihan di SSB Sinar Pagi. Tim pengabdian juga menyerahkan bantuan peralatan latihan berupa bola, cone, rompi, dan seragam pertandingan untuk mendukung proses latihan sepak bola di SSB Sinar Pagi. Diharapkan peralatan yang telah diberikan dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain sepak bola, serta ke depannya dapat lahir bibit-bibit atlet sepak bola dari SSB Sinar Pagi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Medan Bapak Prof. Dr. Baharruddin ST, M.Pd, yang telah membiayai dan memberikan *support* untuk kegiatan ini, melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Negeri Medan Kegiatan ini dibiayai oleh hibah Program Kemitraan Masyarakat Tahun 2025 melalui skema pendanaan PNBPN.

DAFTAR RUJUKAN

- Akhmad, N. (2024). Pengaruh *Small Side Games* Strategi Efektif Meningkatkan Kelincahan Di Klub Sepak Bola Bima Sakti. *Journal Transformation of Mandalika*, 5(7), 407–411. <http://dx.doi.org/10.36312/jtm.v5i10.3461>
- Bahtra, R., Putra, A. N., Fajri, H. P., Susanto, N., Sanchez, W. G. V., Zanada, J. F., ... & Pavlovic, R. (2024). *Small Side Games: Endurance training model for young soccer players. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (56), 514–520. <http://dx.doi.org/10.47197/retos.v56.104440>
- Bernaldo, P. Z., Suhdy, M., & Remora, H. (2023). Pengaruh metode latihan *Small Side Games*

- terhadap hasil *passing* siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 4 Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport*, 3(2), 8–14. <http://dx.doi.org/10.55526/sjs.v3i2.510>
- Handoko, J., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Analisis Program Latihan Sepak Bola Grass Root Dan Implementasinya Pada Sekolah Sepak Bola (Ssb) Kabupaten Kepahiang. *KINESTETIK*, 3(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8995>
- LPPM UNIMED. (2025). *Panduan program pengabdian kepada masyarakat sumber dana BOPTN & Mandiri*. Universitas Negeri Medan.
- Nugraha, A., Hermawan, D. B., & Nurodin, D. (2024). Pengaruh latihan *Small Side Games* terhadap ketepatan *passing* pada siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Situraja tahun pelajaran 2023/2024. *JPSA–Jurnal PJOK Sebelas April*, 1(1), 26–31. <https://ejournal.lppmunsap.org/index.php/jpsa/article/view/1270>
- Rofik, A., Anwar, K., & Himawan, A. (2022). Pengaruh latihan *Small Side Games* 4 lawan 4 dengan maksimal tiga sentuhan terhadap peningkatan VO2Max pada siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3594>
- Triyanto, T., Rahayu, S., & Wahyudi, A. (2021). The effect of *Small Side Games* exercise and vital lung capacity toward VO2Max in football players age 14–17. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(3), 328–333. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/50376>