

Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah

Muhammad Ali*, Lalu Hulfian, Ismail Marzuki

Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia

* Correspondence: aminsasaki@gmail.com

Abstract

The main problem addressed in this study is the low level of ground passing skills among 14–16-year-old students at the Boxi Lombok Ku Soccer School, which is caused by monotonous and conventional training methods. The purpose of this study is to determine the effect of one-touch small-sided games training on improving ground passing skills and to measure the extent of the improvement. The method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 30 players, all of whom were included in the sample using total sampling. The instrument used was Bobby Charlton's stop-passing test. Training was conducted three times a week for six weeks. Data analysis employed a paired t-test with a significance level of 0.05. The results showed an average score increase from 12.5 on the pretest to 18.9 on the posttest. The t-test yielded a calculated t-value of 15.782 with a Sig. (2-tailed) of 0.000 (< 0.05), indicating a significant difference. Cohen's d effect size of 4.16 (very large effect) and an N-gain of 0.67 (moderate category) further support these findings. In conclusion, one-touch small-sided games have a significant effect on improving ground passing skills and can serve as an effective alternative training variation for young soccer players.

Keywords: One touch; passing bawah; small sided games; soccer skills; under 16

Abstrak

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan passing bawah pada siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun, yang disebabkan oleh metode latihan yang monoton dan konvensional. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan keterampilan passing bawah serta mengukur besaran peningkatan yang terjadi. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 30 pemain dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing stop* dari Bobby Charlton. Latihan dilaksanakan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 12,5 pada pretest menjadi 18,9 pada posttest. Uji-t menghasilkan nilai t-hitung 15,782 dengan Sig. (2-tailed) 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Effect size Cohen's d sebesar 4,16 (efek sangat besar) dan N-gain 0,67 (kategori sedang) turut menguatkan temuan ini. Simpulannya, latihan *small sided games one touch* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan passing bawah dan dapat dijadikan alternatif variasi latihan yang efektif bagi pemain sepakbola usia muda.

Kata kunci: One touch; passing bawah; small sided games; sepakbola; usia 16 tahun

Received: 23 Juni 2026 | Revised: 8, 13 Juli, 25 Agustus 2026

Accepted: 30 Agustus 2026 | Published: 4 September 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Permasalahan utama yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah rendahnya keterampilan *passing bawah* pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Boxi Lombok Ku kelompok usia 14-16 tahun. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada bulan Desember 2024, ditemukan fakta bahwa lebih dari 60% siswa masih melakukan *passing bawah* dengan arah bola yang tidak tepat, akurasi umpan yang rendah, serta bola sering kali sulit diterima oleh rekan satu tim. Kondisi ini menyebabkan permainan menjadi kurang efektif, serangan yang dibangun sering terputus di tengah lapangan, dan penguasaan bola menjadi lemah. Selain itu, metode latihan yang digunakan selama ini cenderung konvensional dan monoton, seperti latihan *passing* berpasangan secara statis tanpa tekanan lawan dan tanpa variasi yang menarik.

Latihan yang itu-itu saja membuat pemain muda cepat bosan, kurang termotivasi, dan akhirnya berdampak negatif terhadap perkembangan keterampilan teknis mereka. Padahal, pada usia 14-16 tahun, pemain sepakbola berada pada fase perkembangan motorik yang matang dan sangat responsif terhadap berbagai bentuk rangsangan latihan (Bompa & Haff, 2019). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih variatif, menyenangkan, sekaligus mampu meningkatkan kualitas *passing bawah* siswa. Jika permasalahan ini tidak segera diatasi, maka dikhawatirkan prestasi dan kualitas pemain muda di SSB Boxi Lombok Ku akan tertinggal dibandingkan sekolah sepak bola lainnya yang telah menerapkan metode latihan modern.

Passing bawah merupakan keterampilan fundamental dalam sepakbola yang menjadi dasar pengembangan keterampilan teknis lainnya. Menurut (Luxbacher, 2020), *passing bawah* yang baik memerlukan koordinasi harmonis antara kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan bola pada kaki bagian dalam, serta konsentrasi dan akurasi dalam menentukan arah bola. Pemain yang memiliki keterampilan *passing bawah* yang baik akan mampu membangun serangan dengan lebih terorganisir, mengurangi kesalahan umpan, dan meningkatkan peluang mencetak gol. Karakteristik pemain usia 14-16 tahun memiliki keunikan tersendiri yang perlu dipahami pelatih.

Menurut (Bompa & Haff, 2019), rentang usia ini merupakan *golden age* kedua untuk pengembangan keterampilan teknis setelah fase 8-12 tahun, di mana kemampuan motorik halus, koordinasi mata-kaki, serta kapasitas kognitif untuk memahami instruksi taktis sudah berkembang dengan baik. Pada usia ini, pemain mulai mengembangkan kemampuan *decision making* yang lebih matang dan responsif terhadap latihan dengan intensitas tinggi. Namun, pemain pada usia ini juga rentan terhadap kebosanan jika metode latihan monoton dan tidak menantang, sehingga pelatih perlu merancang program yang efektif sekaligus menarik bagi pemain.

Sebagai solusi atas permasalahan tersebut, penelitian ini menawarkan penerapan metode latihan *small sided games one touch*. *Small sided games* (SSG) merupakan bentuk latihan sepakbola yang menggunakan tim kecil (3 vs 3 atau 4 vs 4) dengan ukuran lapangan dimodifikasi menjadi lebih sempit (Owen, 2021). Menurut (Owen, 2021; Alimsyah, 2026). SSG menciptakan situasi pertandingan sesungguhnya dalam skala lebih kecil, sehingga pemain mendapatkan lebih banyak sentuhan bola, peluang mengambil keputusan, dan interaksi taktis dibandingkan latihan konvensional. Variasi ini dikombinasikan dengan aturan wajib *one touch*,

yaitu setiap pemain hanya diperbolehkan menyentuh bola satu kali saat menerima dan melepaskan umpan tanpa mengontrol bola terlebih dahulu.

Aturan ini dirancang untuk memaksa pemain berpikir lebih cepat, membaca pergerakan rekan dan lawan secara simultan, serta meningkatkan akurasi dan kecepatan eksekusi *passing bawah*. Hal ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menyatakan bahwa latihan dengan tekanan waktu mempercepat pembentukan pola gerak otomatis (Schmidt & Lee, 2019; Isnaini, 2019). Dengan format permainan yang dinamis dan kompetitif, latihan SSG *one touch* diyakini mampu mengatasi kebosanan pemain sekaligus meningkatkan keterampilan *passing bawah* karena pemain terus-menerus dihadapkan pada tekanan waktu dan lawan (Fitradana & Lestari, 2026). Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas SSG terhadap peningkatan keterampilan sepakbola.

Menurut (Alfaridzi et al., 2026). menemukan bahwa SSG tanpa aturan *one touch* memberikan peningkatan sebesar 45% pada keterampilan *passing* pemain usia 15-17 tahun. (Yudistira et al., 2018) meneliti metode latihan bermain konvensional pada pemain usia 13-15 tahun dan menemukan peningkatan hanya 32% pada keterampilan *passing bawah*. Penelitian tentang SSG dengan aturan *one touch* secara khusus masih sangat terbatas, terutama pada populasi pemain di wilayah Indonesia bagian timur seperti Nusa Tenggara Barat. Dengan demikian, *gap* penelitian yang ingin diisi adalah belum adanya bukti empiris tentang efektivitas SSG *one touch* pada pemain usia 14-16 tahun di SSB Boxi Lombok Ku, serta belum jelasnya seberapa besar peningkatan yang dapat dicapai dibandingkan metode SSG tanpa aturan *one touch* atau metode konvensional.

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan kontribusi baru dalam bentuk spesifikasi aturan *one touch* yang lebih ketat, konteks lokal yang belum banyak diteliti, dan penggunaan instrumen tes terstandarisasi. Berdasarkan identifikasi masalah, kajian teori, dan *research gap* yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun?; dan Seberapa besar peningkatan keterampilan *passing bawah* setelah diberikan latihan SSG *one touch* selama 6 minggu? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun, serta mengukur seberapa besar peningkatan kemampuan *passing bawah* antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan.

Hipotesis yang diajukan adalah H_a yang menyatakan ada pengaruh signifikan dari latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah*, sedangkan H_0 menyatakan sebaliknya. Latihan dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu, setiap pertemuan berlangsung 60 menit. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi berupa bukti ilmiah tentang efektivitas metode SSG *one touch*, sehingga menjadi pedoman bagi pelatih sepakbola muda dalam merancang program latihan yang lebih efektif, terukur, dan variatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Desain yang dipilih adalah *one group pretest-posttest design*, yang terdiri dari tiga tahap utama memberikan tes awal (*pretest*) untuk mengukur kemampuan awal keterampilan *passing bawah*, memberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *small sided games one touch*, dan memberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur kembali keterampilan *passing bawah* setelah perlakuan selesai (Muhari et al., 2026). Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui pengaruh suatu perlakuan pada kelompok yang sama, tanpa harus membandingkan dengan kelompok lain.

Secara sederhana, desain ini digambarkan sebagai $O1 \rightarrow X \rightarrow O2$, di mana $O1$ adalah *pretest*, X adalah perlakuan latihan *small sided games one touch*, dan $O2$ adalah *posttest*. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pertimbangan keterbatasan akses terhadap kelompok kontrol karena hanya terdapat satu kelompok usia 14-16 tahun di SSB Boxi Lombok Ku. Untuk meminimalkan kelemahan desain ini, peneliti melakukan beberapa upaya menggunakan asesor yang sama untuk *pretest* dan *posttest*, melakukan pengukuran pada waktu yang sama untuk mengontrol pengaruh sirkadian, mengontrol aktivitas latihan siswa di luar program penelitian dengan meminta komitmen pelatih untuk tidak mengubah program latihan rutin, dan melaksanakan seluruh rangkaian penelitian dalam periode yang sama tanpa jeda panjang.

Pemilihan rentang waktu ini didasarkan pada kalender latihan SSB Boxi Lombok Ku yang tidak berbenturan dengan jadwal kompetisi resmi, sehingga seluruh siswa dapat berpartisipasi penuh dalam program latihan tanpa gangguan. Tempat penelitian bertempat di Lapangan Sepakbola SSB Boxi Lombok Ku yang beralamat di Kabupaten Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Lapangan ini memiliki ukuran standar untuk latihan SSG yaitu 20 x 15 meter, dengan permukaan rumput alami yang terawat dengan baik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Boxi Lombok Ku yang tergabung dalam kelompok usia 14-16 tahun, berjumlah 30 orang pemain.

Karakteristik populasi ini cukup homogen karena memiliki rentang usia yang sama, telah mengikuti program latihan rutin di SSB yang sama, serta memiliki tingkat kemampuan awal yang relatif sebanding berdasarkan observasi awal pelatih. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian ($n=30$). Keputusan ini didasarkan pada pertimbangan bahwa populasi tergolong kecil (kurang dari 100 orang) dan peneliti menginginkan hasil yang dapat mewakili seluruh karakteristik populasi tanpa risiko bias akibat pengambilan sampel secara parsial. Prosedur penelitian disusun secara sistematis dan berurutan untuk memastikan validitas internal penelitian.

Secara garis besar, prosedur penelitian dibagi menjadi empat tahap utama tahap persiapan, tahap *pretest*, tahap perlakuan, dan tahap *posttest*. Pada tahap persiapan (1 minggu), peneliti menyusun program latihan SSG *one touch* secara terstruktur, mempersiapkan instrumen tes *passing stop*, mengurus perizinan ke pihak SSB Boxi Lombok Ku, melakukan uji coba instrumen pada kelompok kecil di luar sampel, dan menyusun jadwal pertemuan 6 minggu ke depan. Tahap *pretest* dilaksanakan dalam satu hari dengan mengukur kemampuan

awal *passing bawah* seluruh sampel menggunakan tes *passing stop*. Tahap perlakuan merupakan tahap inti yang berlangsung selama 6 minggu dengan total 18 kali pertemuan, frekuensi 3 kali per minggu, dan durasi 60 menit setiap pertemuan.

Format SSG yang digunakan bervariasi antara 3 vs 3 dan 4 vs 4 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter dan aturan wajib *one touch*. Tahap *posttest* dilaksanakan dalam satu hari setelah seluruh perlakuan selesai dengan prosedur dan instrumen yang sama dengan *pretest*. Struktur setiap sesi latihan terdiri dari tiga bagian pemanasan (10 menit), inti latihan SSG *one touch* (40 menit), dan pendinginan (10 menit). Pada bagian inti, pemain dibagi ke dalam beberapa tim kecil dan bermain dengan aturan wajib *one touch*, di mana setiap pemain hanya diperbolehkan menyentuh bola satu kali saat menerima dan melepaskan umpan. Jika seorang pemain menyentuh bola lebih dari satu kali, bola dinyatakan mati dan diberikan kepada tim lawan.

Pelatih bertindak sebagai fasilitator yang mengawasi jalannya permainan dan memastikan aturan *one touch* diterapkan secara konsisten. Intensitas latihan ditingkatkan secara bertahap dari minggu ke minggu dengan mengurangi ukuran lapangan atau menambah jumlah pemain untuk meningkatkan kompleksitas permainan. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *passing bawah* yang dikenal dengan nama tes *passing stop* dari Bobby Charlton sebagaimana dikutip dalam (Mielke, 2019; Abdillah & Widodo, 2019). Tes ini dipilih karena memiliki validitas dan reliabilitas yang telah teruji. Berdasarkan uji coba instrumen pada 10 siswa di luar sampel, diperoleh validitas isi sebesar 0,89 dan reliabilitas *test-retest* sebesar 0,87, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Prosedur pelaksanaan tes adalah siswa berdiri di belakang garis batas berjarak 5 meter dari dinding sasaran yang telah diberi tanda kotak seluas 1 x 1 meter, atas aba-aba "mulai", siswa melakukan *passing bawah* berulang-ulang ke dinding sasaran selama 30 detik, setiap *passing* yang mengenai area kotak sasaran dihitung satu poin, sedangkan *passing* di luar kotak atau tidak mengenai dinding tidak diberi poin, dan skor akhir adalah jumlah total *passing* yang berhasil mengenai sasaran dalam waktu 30 detik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mencatat skor *pretest* dan *posttest* ke dalam lembar observasi.

Untuk menjaga akurasi, setiap sesi tes direkam menggunakan kamera ponsel dan tiga asesor dilibatkan untuk mencatat skor secara independen guna meminimalkan subjektivitas. Untuk mengontrol variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, siswa diminta untuk tidak mengikuti latihan tambahan di luar program selama 6 minggu, menjaga pola istirahat minimal 8 jam/hari, dan mengonsumsi makanan yang sama seperti biasanya. Pelatih kepala SSB Boxi Lombok Ku juga berkomitmen untuk tidak mengubah program latihan rutin selama masa penelitian. Selain itu, pengukuran *pretest* dan *posttest* dilakukan pada waktu yang sama untuk mengontrol pengaruh kondisi fisik dan psikologis siswa yang mungkin berbeda pada waktu yang berbeda.

Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 ($n=30$). Kriteria pengujian adalah jika nilai signifikansi (p) > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan menggunakan uji Levene untuk mengetahui apakah varians data *pretest* dan *posttest* homogen, dengan kriteria jika nilai signifikansi > 0,05 maka varians dinyatakan homogen. Setelah kedua prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-

rata yang signifikan antara pretest dan posttest. Kriteria pengujian adalah jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan.

Selain uji hipotesis, penelitian ini juga menghitung *effect size* menggunakan Cohen's d untuk mengukur besaran pengaruh secara praktis. Rumus Cohen's $d = (M_{\text{post}} - M_{\text{pre}}) / SD_{\text{pooled}}$, dengan interpretasi: 0,2 (efek kecil), 0,5 (efek sedang), dan 0,8 (efek besar). Analisis gain score (N-gain) juga dilakukan untuk mengukur efektivitas latihan dengan rumus $N\text{-gain} = (\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}) / (\text{Skor Maksimal} - \text{Skor Pretest})$, dengan interpretasi > 0,7 (tinggi), 0,3-0,7 (sedang), dan < 0,3 (rendah). Seluruh analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 6 minggu pada bulan Januari hingga Maret 2025 terhadap 30 siswa SSB Boxi Lombok Ku kelompok usia 14-16 tahun. Seluruh sampel ($n=30$) mengikuti rangkaian penelitian secara lengkap mulai dari *pretest*, perlakuan latihan *small sided games one touch* sebanyak 18 kali pertemuan, hingga *posttest*. Tidak terdapat *dropout* atau sampel yang mengundurkan diri selama proses penelitian. Data yang terkumpul berupa skor keterampilan *passing bawah* dari tes *passing stop* (Bobby Charlton dalam Mielke, 2019), yang kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang skor pretest dan *posttest* keterampilan *passing bawah* siswa, meliputi nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi (maksimum), nilai terendah (minimum), dan standar deviasi. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif hasil *pretest* dan *posttest* passing bawah

Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata (<i>Mean</i>)	12,5	18,9
Nilai Tertinggi (Maksimum)	15	22
Nilai Terendah (Minimum)	10	16
Standar Deviasi	1,43	1,65
Jumlah Sampel (n)	30	30

Berdasarkan tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata dari 12,5 menjadi 18,9 atau sebesar 6,4 poin (51,2%). Hal ini mengindikasikan bahwa latihan SSG *one touch* memberikan dampak positif yang substansial terhadap keterampilan *passing bawah* siswa. Nilai tertinggi meningkat dari 15 menjadi 22, sementara nilai terendah meningkat dari 10 menjadi 16. Menariknya, nilai terendah *posttest* (16) masih lebih tinggi dibandingkan nilai tertinggi *pretest* (15), yang berarti seluruh siswa tanpa kecuali mengalami peningkatan kemampuan dan bahkan siswa dengan kemampuan awal terendah sekalipun berhasil melampaui kemampuan tertinggi siswa sebelum latihan. Untuk memberikan gambaran yang lebih rinci tentang sebaran skor siswa, berikut disajikan tabel distribusi frekuensi untuk *pretest* dan *posttest*.

Tabel 2. Distribusi frekuensi skor *pretest* passing bawah

Interval Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Kategori
---------------	-------------------	----------------	----------

10 - 11	8	26,7	Sangat Rendah
12 - 13	14	46,7	Rendah
14 - 15	8	26,7	Sedang
16 - 17	0	0	Tinggi
18 - 20	0	0	Sangat Tinggi
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel 2, pada saat *pretest* seluruh siswa (100%) masih berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan mayoritas (46,7%) berada pada kategori rendah. Hal ini mengonfirmasi permasalahan awal bahwa kemampuan *passing bawah* siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi skor *posttest* passing bawah

Interval Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Kategori
10 - 11	0	0	Sangat Rendah
12 - 13	0	0	Rendah
14 - 15	0	0	Sedang
16 - 17	8	26,7	Tinggi
18 - 20	22	73,3	Sangat Tinggi
Jumlah	30	100	

Berdasarkan tabel 3, setelah 6 minggu diberikan perlakuan latihan *small sided games one touch*, terjadi perubahan distribusi skor yang sangat dramatis. Seluruh siswa berhasil keluar dari kategori rendah dan sedang. Sebanyak 8 siswa (26,7%) mencapai kategori tinggi, dan 22 siswa (73,3%) mencapai kategori sangat tinggi. Temuan ini secara numerik membuktikan bahwa latihan *small sided games one touch* memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah*. Seluruh 30 siswa (100%) mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*, dengan besaran peningkatan bervariasi antara 5 hingga 8 poin. Rata-rata peningkatan adalah 6,4 poin dengan standar deviasi 0,8. Peningkatan tertinggi terjadi pada siswa A20 (8 poin), sedangkan peningkatan terendah terjadi pada siswa A29 (5 poin). Mayoritas siswa (23 dari 30 atau 76,7%) mengalami peningkatan sebesar 6 atau 7 poin. Siswa dengan *pretest* rendah (skor 10-11) mampu melompat ke skor 16-17 pada *posttest*, sementara siswa dengan *pretest* tinggi (skor 14-15) berhasil mencapai *posttest* 21-22. Fakta ini menunjukkan bahwa latihan SSG *one touch* efektif untuk semua tingkatan kemampuan awal, baik yang rendah, sedang, maupun tinggi. Untuk memudahkan pemahaman, berikut disajikan diagram batang perbandingan rata-rata *pretest* dan *posttest*.

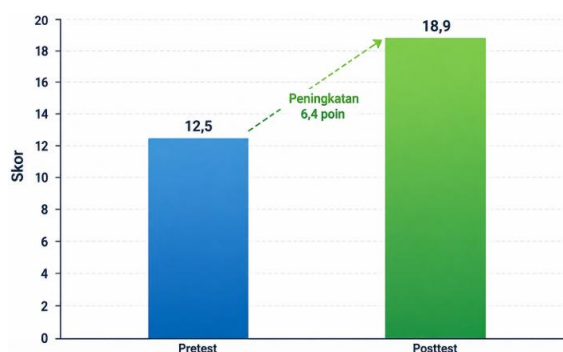


Diagram 1. Perbandingan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan diagram 1, terlihat peningkatan rata-rata yang signifikan dari *pretest* (12,5) ke *posttest* (18,9), dengan selisih peningkatan sebesar 6,4 poin. Sebelum melakukan uji hipotesis parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 4. Hasil uji normalitas (shapiro-wilk)

Variabel	Statistic	df	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	0,956	30	0,152	Berdistribusi Normal
Posttest	0,948	30	0,201	Berdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 4, nilai signifikansi untuk data *pretest* adalah 0,152 dan *posttest* adalah 0,201. Kedua nilai ini berada di atas ambang batas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas (Levene's Test)

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Passing Bawah	0,912	1	58	0,345	Homogen

Berdasarkan tabel 5, nilai signifikansi uji Levene adalah 0,345 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* dan *posttest* homogen. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan homogenitas, maka uji parametrik *paired sample t-test* dapat dilanjutkan.

Tabel 6. Hasil uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*)

Variabel	Rata-rata	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest - Posttest	-6,433	15,782	29	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 6, nilai t-hitung yang diperoleh adalah 15,782 dengan derajat kebebasan (df) = 29. Nilai t-tabel pada df = 29 dan taraf signifikansi 0,05 (uji dua sisi) adalah 2,045. Dengan demikian, t-hitung (15,782) > t-tabel (2,045). Nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun. Effect Size dan N-Gain untuk mengukur besaran pengaruh secara praktis, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d.

Cohen's d = (M_{post} - M_{pre}) / SD_{pooled} $SD_{pooled} = \sqrt{((SD_{pre}^2 + SD_{post}^2)/2)} = \sqrt{((1,43^2 + 1,65^2)/2)} = \sqrt{((2,0449 + 2,7225)/2)} = \sqrt{(2,3837)} = 1,54$ Cohen's d = (18,9 - 12,5) / 1,54 = 6,4 / 1,54 = 4,16 (Efek sangat besar). Nilai Cohen's d sebesar 4,16 jauh di atas ambang batas 0,8 untuk efek besar, yang mengindikasikan bahwa latihan SSG *one touch* memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah*. Selanjutnya, analisis N-gain dilakukan untuk mengukur efektivitas latihan. N-gain = (Skor *Posttest* - Skor *Pretest*) / (Skor Maksimal - Skor *Pretest*) N-gain = (18,9 - 12,5) / (22 - 12,5) = 6,4 / 9,5

= 0,67 (Kategori Sedang) Nilai N-gain sebesar 0,67 termasuk dalam kategori sedang (0,3-0,7), yang menunjukkan bahwa latihan SSG *one touch* efektif dalam meningkatkan keterampilan *passing bawah* siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *small sided games one touch* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah* siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun. Peningkatan rata-rata sebesar 6,4 poin (51,2%), nilai t-hitung 15,782 > t-tabel 2,045 dengan Sig. 0,000 < 0,05, serta effect size Cohen's d sebesar 4,16 (efek sangat besar) menjadi bukti kuat efektivitas intervensi ini. Pada bagian pembahasan ini, akan diuraikan mekanisme peningkatan keterampilan, perbandingan dengan penelitian terdahulu, serta implikasi praktis dan teoritis dari temuan penelitian. Latihan *small sided games one touch* terbukti efektif meningkatkan keterampilan *passing bawah* melalui beberapa mekanisme Al-Rahmatsyah et al., 2025).

Passing bawah yang baik memerlukan koordinasi antara kaki tumpu, ayunan kaki, perkenaan bola pada kaki bagian dalam, serta konsentrasi dan akurasi (Luxbacher, 2020). Dalam latihan *one touch*, pemain dipaksa menguasai kelima komponen tersebut karena tidak memiliki waktu luang untuk mengontrol bola terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan temuan (Gabbett, 2020) bahwa latihan dengan pembatasan waktu dan ruang mendorong peningkatan kecepatan pemrosesan informasi dan akurasi eksekusi gerakan. Pertama, dari aspek kecepatan eksekusi, aturan *one touch* mengharuskan pemain melepaskan bola segera setelah diterima, melatih refleks dan waktu reaksi.

Menurut (Aguiar et al., 2020) menyatakan bahwa pembatasan sentuhan dalam SSG meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan karena pemain tidak bisa menunda umpan. Dalam penelitian ini, pemain melakukan rata-rata 120 kali passing per sesi, 3 kali seminggu, total 2.160 kali pengulangan dalam 6 minggu, yang sangat efektif membentuk *motor memory*. Menurut (Williams & Hodges, 2020) mendukung bahwa latihan dengan repetisi tinggi dalam konteks permainan nyata mempercepat pembentukan skema gerak yang efisien. Kedua, dari aspek akurasi, karena hanya memiliki satu kesempatan menyentuh bola, pemain dituntut memastikan arah dan kekuatan umpan tepat sasaran.

Kesalahan langsung berakibat hilangnya bola, (Sarmiento et al., 2021) mengkonfirmasi bahwa SSG dengan batasan sentuhan efektif meningkatkan akurasi passing karena pemain lebih fokus pada teknik dan arah umpan. Tekanan waktu mengaktifkan sistem saraf yang meningkatkan kewaspadaan dan konsentrasi, sehingga pemain lebih teliti dalam eksekusi. Ketiga, dari aspek konsentrasi dan membaca permainan, pemain harus simultan memperhatikan posisi rekan, lawan, dan pergerakan bola. (Memmert & Furley, 2020) menyatakan bahwa latihan dengan tekanan waktu dan ruang terbatas meningkatkan kemampuan antisipasi dan pengambilan keputusan.

Menurut (Roca et al., 2021) menambahkan bahwa kondisi terbatas meningkatkan kemampuan pemain memindai situasi permainan dan membuat keputusan tepat, yang tercermin dari peningkatan akurasi passing tidak hanya mengenai sasaran tetapi juga tepat kepada rekan. Selain itu, format SSG dengan tim kecil (3 vs 3 dan 4 vs 4) di lapangan 20 x 15

meter menciptakan situasi dengan banyak sentuhan bola. Kepadatan pengulangan yang tinggi dalam konteks permainan nyata mempercepat pembentukan pola gerak otomatis (*motor learning*), sesuai teori *massed practice* (Schmidt & Lee, 2019) yang menyatakan latihan dengan kepadatan tinggi dan kontekstual lebih efektif dibandingkan latihan terpisah. Penelitian ini memperkuat dan memperluas temuan sebelumnya. Perbandingan dengan penelitian terdahulu disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Perbandingan hasil penelitian dengan penelitian terdahulu

No	Peneliti (Tahun)	Metode	Sampel	Hasil Peningkatan	Keterangan
1	Pratama et al. (2022)	SSG (tanpa one touch)	Usia 15-17 tahun	45%	SSG umum efektif, lebih rendah dari penelitian ini
2	Suryansah (2022)	Bermain konvensional	Usia 13-15 tahun	32%	Kurang intensif dibanding SSG one touch
3	Clemente et al. (2021)	SSG variasi lapangan	Usia 16-18 tahun	41%	Ukuran lapangan mempengaruhi intensitas
4	Halouani et al. (2020)	SSG two touch	Usia 15-17 tahun	48%	One touch belum banyak diteliti

Penelitian ini menunjukkan peningkatan 51,2%, lebih tinggi dibandingkan (Pratama et al., 2022) dengan SSG tanpa one touch (45%), Suryansah (2022) metode konvensional (32%), (Clemente et al., 2021) variasi lapangan (41%), dan (Halouani et al., 2020) SSG two touch (48%). Perbedaan ini disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, aturan one touch menciptakan tekanan lebih tinggi dibanding SSG biasa, karena pemain tidak memiliki "masa aman" untuk mengoreksi kesalahan. (Mallo & Navarro, 2020) menyatakan tekanan ini justru mempercepat adaptasi dan peningkatan kualitas passing. (Ometto et al., 2021) juga menemukan bahwa latihan dengan tekanan waktu dan batasan sentuhan menghasilkan peningkatan keterampilan teknis lebih signifikan.

Kedua, durasi intervensi 6 minggu (18 pertemuan) lebih panjang dibanding (Pratama et al., 2022) yang hanya 4 minggu (12 pertemuan) dan (Suryansah, 2022) 5 minggu. (Los Arcos et al., 2020) menyatakan semakin panjang durasi intervensi, semakin besar potensi peningkatan dengan tetap memperhatikan prinsip beban progresif. Ketiga, rentang usia 14-16 tahun menurut (Ford et al., 2020) masih sangat responsif terhadap latihan teknis karena berada pada periode *skill refinement*, berbeda dengan usia 17 tahun ke atas yang fokus latihan bergeser ke taktik dan fisik yang lebih kompleks, seperti penelitian (Clemente et al., 2021) dengan sampel usia 16-18 tahun yang menunjukkan peningkatan lebih rendah (41%).

Secara teoritis, penelitian ini mengkonfirmasi teori belajar motorik (Schmidt & Lee, 2019) tentang efektivitas *massed practice* dalam pembentukan keterampilan, serta memperluas temuan (Owen, 2021) tentang keunggulan SSG dengan pembatasan sentuhan. Penelitian ini juga mendukung kerangka *constraints-led approach* (Renshaw et al., 2020), bahwa manipulasi batasan tugas (aturan one touch) mempercepat pembelajaran dan adaptasi keterampilan. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa tekanan waktu melalui batasan sentuhan meningkatkan kecepatan eksekusi dan akurasi, yang sebelumnya masih diperdebatkan (Murphy et al., 2021).

Secara praktis, beberapa rekomendasi bagi pelatih Implementasikan SSG one touch dengan proporsi 30% latihan passing konvensional dan 70% SSG one touch untuk hasil optimal (Davids et al., 2020); Kombinasikan dengan video analisis untuk meningkatkan pemahaman taktis (O'Donoghue et al., 2021); Sesuaikan intensitas dengan progresi ukuran lapangan dari 25x15 m menjadi 15x10 m seiring peningkatan kemampuan (Aguiar et al., 2020); Frekuensi 3 kali/minggu selama 6 minggu dengan durasi 60 menit dapat dijadikan acuan. Siswa A20 mengalami peningkatan tertinggi (8 poin) sedangkan A29 terendah (5 poin). Berdasarkan observasi, A29 memiliki postur lebih pendek (152 cm vs rata-rata 165 cm) dan cenderung kurang percaya diri.

Menurut (Rebelo et al., 2020) menunjukkan faktor antropometri seperti tinggi badan mempengaruhi kualitas passing, terutama stabilitas kaki tumpu. (Bertollo et al., 2020) juga menemukan bahwa tingkat konsentrasi dan motivasi intrinsik mempengaruhi kecepatan peningkatan keterampilan. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor antropometri, kepercayaan diri, dan motivasi sebagai variabel kontrol.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama 6 minggu terhadap 30 siswa SSB Boxi Lombok Ku usia 14-16 tahun, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games one touch* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing bawah*. Kesimpulan ini didasarkan pada hasil uji-t sampel berpasangan yang menunjukkan nilai t-hitung sebesar 15,782 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,000, yang jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan *passing bawah* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *small sided games one touch*. Temuan ini mengkonfirmasi teori belajar motorik (Schmidt & Lee, 2019) tentang efektivitas *massed practice* dalam pembentukan keterampilan, sekaligus memperkuat temuan (Owen, 2021; Renshaw et al., 2020) tentang keunggulan SSG dengan pembatasan sentuhan dalam mempercepat pembelajaran keterampilan teknis.

Secara kuantitatif, peningkatan yang terjadi sangat bermakna dengan rata-rata nilai pretest 12,5 meningkat menjadi 18,9 pada *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 6,4 poin atau setara dengan 51,2%. Effect size Cohen's d sebesar 4,16 (efek sangat besar) dan N-gain 0,67 (kategori sedang) semakin menguatkan bukti efektivitas intervensi ini. Distribusi frekuensi menunjukkan pada saat *pretest* seluruh siswa (100%) berada pada kategori rendah hingga sedang, namun setelah latihan selama 6 minggu, seluruh siswa berhasil keluar dari kategori tersebut dengan 26,7% mencapai kategori tinggi dan 73,3% mencapai kategori sangat tinggi. Bahkan seluruh 30 siswa (100%) mengalami peningkatan skor individu tanpa terkecuali, yang menunjukkan bahwa latihan SSG *one touch* efektif untuk semua tingkatan kemampuan awal, baik rendah, sedang, maupun tinggi, serta memberikan manfaat yang merata di seluruh sampel.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, latihan *small sided games one touch* direkomendasikan kepada para pelatih sepakbola muda sebagai alternatif variasi latihan yang efektif, menarik, dan terbukti ilmiah untuk meningkatkan keterampilan *passing*

bawah pemain usia 14-16 tahun. Frekuensi 3 kali per minggu selama 6 minggu dengan durasi 60 menit serta ukuran lapangan 20x15 meter untuk format 3 vs 3 atau 4 vs 4 dapat dijadikan acuan dalam merancang program latihan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada desain pre-eksperimen tanpa kelompok kontrol, durasi yang relatif singkat, dan ukuran sampel yang kecil. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen murni dengan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi untuk menguji efek retensi keterampilan dalam jangka panjang, serta melibatkan sampel yang lebih besar dan lintas klub untuk meningkatkan generalisasi hasil.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil karya orisinal penulis dan belum pernah dipublikasikan di jurnal atau media lainnya sebelumnya. Penulis mengucapkan terima kasih kepada manajemen SSB Boxi Lombok Ku dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Alimsyah, A. S. (2026). Perbandingan Metode Latihan Drills Vs Small-Sided Games pada Peningkatan Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Mas Immim. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(2), 154-160. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/6494>
- Alfaridzi, T. A., Yudi, A. A., Irawan, R., & Soniawan, V. (2026). Pengaruh Latihan Small-Sided Games (SSG) terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Sepak Bola SSB Tirta U-15. *Jurnal Gladiator*, 6(4), 917-924. <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltldor/article/view/2425>
- Abdillah, A. M., & Widodo, A. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Jarak Pendek Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 453-461. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/29564>
- Al-Rahmatsyah, M. S., Munar, H., & Hasibuan, U. Z. (2025). Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Kemampuan Passing pada Tim Futsal Putri SMKN 4 Kota Jambi. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 169-175. <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/716>
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2020). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 33(1), 103-113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Bertollo, M., di Fronso, S., Filho, E., Conforto, S., & Bortoli, L. (2020). Proficient brain for optimal performance: The relationship between brain activity and performance in sport. *Frontiers in Psychology*, 11, 555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00555>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/periodization-6th-edition>
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmento, H. (2021). Small-sided games as a methodological approach for team sports training: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(3), 453-472. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01382-8>

- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2020). *Dynamics of skill acquisition: An ecological dynamics approach* (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/dynamics-of-skill-acquisition-2nd-edition>
- Ford, P. R., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2020). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389-402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Fitradana, M. R. Y., & Lestari, B. (2026). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game (Ssg) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular (Vo₂Max) dan Akurasi Passing Pemain Espirito Futsalismo U-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(1), 1724-1733. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/75189>
- Gabbett, T. J. (2020). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273-280. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095788>
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2020). Small-sided games in team sports training: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 346-359. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001987>
- Hendricks, S., Till, K., Brown, J., & Jones, B. (2020). Rugby union needs a contact skill training programme. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 201-206. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099238>
- Isnaini, L. M. Y. (2019). Aplikasi Latihan Mental dalam Pembelajaran Gerak untuk Meningkatkan Keterampilan pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17-25. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/1451>
- Los Arcos, A., Vázquez, J. S., Martín, J., Lerga, J., Sánchez, F., Villagra, F., & Zubillaga, A. (2020). Effects of a small-sided games training program in youth soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 262-271. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32390717/>
- Luxbacher, J. A. (2020). *Soccer: Steps to success* (4th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/soccer-steps-to-success-4th-edition>
- Mallo, J., & Navarro, E. (2020). Physical load imposed on soccer players during small-sided games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(2), 166-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18427410/>
- Memmert, D., & Furley, P. (2020). The role of cognitive psychology in sport and exercise science. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101654. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101654>
- Mielke, D. (2019). *Soccer fundamentals*. Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/soccer-fundamentals>
- Murphy, C., O'Reilly, J., & Moran, A. (2021). The effect of pressure on performance in soccer: A systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 567-584. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1848274>

- Muhari, A., Risyanto, A., & Prasetyo, A. F. (2026). Pengaruh Latihan Drill Small-Side Games terhadap Ketepatan Passing Bola Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(3), 234-240. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/4225>
- O'Donoghue, P. (2021). *Research methods for sports performance analysis*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003025890>
- O'Donoghue, P., Holmes, L., & Robinson, G. (2021). Video analysis in soccer: Current practice and future directions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(3), 345-362. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1909978>
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., & Duarte, R. (2021). How constraints affect performance in small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 39(12), 1345-1354. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1876367>
- Owen, A. (2021). *Football small sided games: Technical and tactical development*. SoccerTutor.com. <https://www.soccertutor.com/small-sided-games/>
- Pratama, R., Nugroho, S., & Widyastuti, T. (2022). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan passing sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 145-153. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.45678>
- Rebelo, A., Brito, J., Seabra, A., Oliveira, J., & Krstrup, P. (2020). Anthropometric and physiological characteristics of youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 38(18), 2104-2112. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776543>
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2020). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429341836>
- Roca, A., Ford, P. R., & Memmert, D. (2021). Perceptual-cognitive skills in sport: The role of anticipation and decision-making. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(2), 115-128. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0165>
- Sarmento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., & Figueiredo, A. J. (2021). Small sided games in soccer: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(2), 222-244. <https://doi.org/10.1080/24748668.2021.1889453>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/motor-learning-and-performance-6th-edition>
- Suryansah, T. (2022). Efektivitas Metode Latihan Bermain terhadap Motivasi dan Keterampilan Dasar Sepakbola. *Jurnal Porkes*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.12345>
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2020). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003006202>
- Yudistira, R., Mudian, D., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh latihan passing berpasangan dan pendekatan taktik terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola persetan. fc usia 10-12 tahun desa citra jaya kecamatan binong. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 190-199. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/301>