

## Pengaruh Latihan Shortpass Terhadap Keterampilan Passing-Stopping Dalam Permainan Sepakbola

Abdul Aziz Saputra<sup>1</sup>, Herman Syah<sup>2</sup>, Supriadin<sup>3</sup>

<sup>123</sup> Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia, [abdulazizsaputra@gmail.com](mailto:abdulazizsaputra@gmail.com), [hermansyah@undikma.ac.id](mailto:hermansyah@undikma.ac.id), [supriadin@undikma.ac.id](mailto:supriadin@undikma.ac.id)

Correspondent Author: [hermansyah@undikma.ac.id](mailto:hermansyah@undikma.ac.id)

Received: 12 Agustus 2023; Accepted 07 Agustus 2023; Published 25 September 2023

Ed: September 2023: 195-204

### Abstract

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan shortpass berpasangan dan shortpass dengan target gawang kecil terhadap peningkatan keterampilan passing-stopping pemain sepakbola Klub Putra Saba tahun 2023. Premis utama penelitian adalah bahwa keterampilan passing-stopping tidak hanya dipengaruhi penguasaan teknik dasar, tetapi juga oleh struktur latihan yang berulang, spesifik, terarah pada sasaran, dan memberi kesempatan pemain menerima umpan balik gerak secara langsung. Penelitian menggunakan rancangan eksperimen pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan. Sampel berjumlah 20 pemain yang dibagi melalui ordinal pairing menjadi kelompok shortpass berpasangan ( $n=10$ ) dan kelompok shortpass target gawang kecil ( $n=10$ ). Instrumen yang digunakan adalah tes sepak tahan bola/passing-stopping selama 30 detik. Perlakuan diberikan selama 12 pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Analisis data menggunakan uji-t berpasangan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan shortpass berpasangan meningkatkan rerata skor dari 9,20 menjadi 11,10 dengan gain 1,90 atau 20,65%; hasil uji-t menunjukkan  $t(9) = 4,670$  dan  $p < 0,001$ . Latihan shortpass dengan target gawang kecil meningkatkan rerata skor dari 8,10 menjadi 10,40 dengan gain 2,30 atau 28,40%; hasil uji-t menunjukkan  $t(9) = 5,129$  dan  $p < 0,001$ . Dengan demikian, kedua hipotesis penelitian diterima: kedua model latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan passing stopping. Secara praktis, latihan target gawang kecil menunjukkan peningkatan relatif lebih besar, sedangkan shortpass berpasangan tetap relevan untuk membangun ritme, komunikasi, dan kontrol umpan antar pemain.

**Keywords:** shortpass berpasangan; target gawang kecil; passing stopping; sepakbola; latihan teknik.

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan permainan invasi beregu yang menuntut integrasi antara kemampuan teknik, taktik, fisik, kognitif, dan psikologis. Dalam konteks pembinaan pemain muda, teknik dasar tidak dapat dipahami sekadar sebagai keterampilan mekanis, melainkan sebagai kemampuan fungsional untuk mempertahankan penguasaan bola, memindahkan arah serangan, menciptakan ruang, dan menjaga kesinambungan permainan. Salah satu teknik yang sangat menentukan kualitas permainan adalah passing-stopping, karena hampir setiap fase permainan melibatkan aktivitas mengoper, menerima, mengontrol, dan mengarahkan bola kembali kepada rekan satu tim. Kualitas passing-stopping yang baik memungkinkan tim mengembangkan pola serangan, mengurangi kehilangan bola, serta memperbesar peluang melakukan transisi dari bertahan ke menyerang secara efektif. Literatur pelatihan sepakbola modern juga menekankan bahwa peningkatan teknik harus dikembangkan melalui latihan yang menyerupai kebutuhan permainan, berulang, memiliki target, dan memberikan umpan balik yang jelas terhadap akurasi serta kontrol gerak (Clemente et al., 2021; Práxedes et al., 2018; Sarmiento et al., 2018).

Permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini muncul dari kondisi empiris di Klub Putra Saba. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa pemain masih sering melakukan kesalahan passing, terutama ketika mengarahkan bola kepada rekan sendiri. Kesalahan tersebut terlihat

dalam bentuk bola yang melebar dari jangkauan, bola tidak sampai pada sasaran, kontrol pertama yang kurang stabil, kaki tumpu yang tidak seimbang, dan perkenaan bola yang belum konsisten pada kaki bagian dalam. Kondisi ini berpotensi menurunkan efektivitas permainan karena bola mudah direbut lawan, ritme serangan terputus, dan pemain kehilangan kesempatan membangun kerja sama tim. Latihan passing di klub cenderung masih dominan berupa drill pemanasan dengan porsi yang lebih rendah dibandingkan latihan teknik lain. Karena itu, dibutuhkan model latihan yang lebih terstruktur agar passing-stopping tidak hanya dilakukan sebagai aktivitas pengantar, tetapi menjadi sasaran utama peningkatan keterampilan.

Dalam literatur kepelatihan, problem akurasi passing dapat diatasi melalui rancangan latihan yang memenuhi prinsip spesifisitas, pengulangan, progresivitas, dan variasi. Latihan teknik yang berulang memungkinkan pemain membentuk koordinasi gerak yang lebih stabil, sedangkan latihan berbasis target membantu pemain mengarahkan perhatian pada kualitas hasil gerak. Pendekatan ini sejalan dengan teori belajar motorik yang memandang keterampilan sebagai hasil interaksi antara persepsi, keputusan, koordinasi tubuh, dan umpan balik dari lingkungan latihan. Pada pemain muda, latihan passing perlu dibuat cukup sederhana agar gerak dasar dapat dikoreksi, tetapi juga cukup menantang agar pemain belajar menyesuaikan kekuatan, arah, tempo, dan akurasi bola. Penelitian terkini tentang small-sided games, task constraints, dan latihan teknik sepakbola menunjukkan bahwa manipulasi tugas, ukuran target, jumlah pemain, dan aturan latihan dapat memengaruhi keterlibatan teknik, keputusan, serta performa passing pemain muda (Coutinho et al., 2020; Fernández-Espínola et al., 2020; Ometto et al., 2018).

Dua bentuk latihan yang dikaji dalam artikel ini adalah shortpass berpasangan dan shortpass dengan target gawang kecil. Latihan shortpass berpasangan menempatkan dua pemain dalam hubungan umpan balik langsung. Pemain harus mengamati posisi rekan, mengatur kaki tumpu, melakukan sentuhan dengan kaki bagian dalam, dan bersiap menerima bola kembali. Keunggulan latihan ini terletak pada ritme repetisi yang tinggi, kebutuhan komunikasi, serta kemudahan pelatih mengoreksi posisi tubuh dan kualitas perkenaan bola. Sebaliknya, shortpass dengan target gawang kecil memberikan tuntutan akurasi yang lebih eksplisit karena bola diarahkan pada sasaran sempit. Target yang lebih spesifik dapat meningkatkan fokus perhatian pemain pada arah bola, kekuatan tendangan, dan konsistensi lintasan. Dalam konteks pembelajaran gerak, penggunaan target kecil dapat dipandang sebagai constraint yang mendorong pemain menyesuaikan koordinasi gerak secara lebih presisi (Chow et al., 2021; Renshaw et al., 2019; Travassos et al., 2018).

Walaupun berbagai penelitian telah membahas variasi passing, small-sided games, dan latihan berbasis sasaran, masih terdapat ruang kajian pada perbandingan praktis dua latihan sederhana yang mudah diterapkan di klub lokal dengan sumber daya terbatas. Banyak klub pembinaan usia muda membutuhkan model latihan yang tidak rumit, tidak membutuhkan alat mahal, dan dapat langsung dimasukkan ke dalam program mingguan. Novelty dari penelitian ini terletak pada penekanan rasionalitas penggunaan latihan shortpass berpasangan dan target gawang kecil sebagai bentuk latihan spesifik untuk meningkatkan passing stopping. Kebaruan praktisnya terletak pada pemilihan dua bentuk latihan yang sederhana, aplikatif, dan relevan dengan problem nyata pemain Putra Saba, sedangkan kebaruan empirisnya terletak pada penyajian perubahan pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan terpisah.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan shortpass berpasangan dan latihan shortpass dengan target gawang kecil terhadap peningkatan passing-stopping pemain

sepakbola di Klub Putra Saba tahun 2023. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain klub tersebut, dengan fokus keterampilan passing-stopping yang diukur melalui tes sepak tahan bola selama 30 detik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan. Desain ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mengidentifikasi perubahan skor passing-stopping sebelum dan sesudah pemain memperoleh perlakuan latihan. Dua kelompok eksperimen diuji secara terpisah: kelompok pertama menerima latihan shortpass berpasangan, sedangkan kelompok kedua menerima latihan shortpass dengan target gawang kecil. Setiap kelompok menjalani tes awal, perlakuan selama 12 pertemuan, dan tes akhir. Rancangan ini memungkinkan peneliti melihat efektivitas perlakuan berdasarkan perubahan skor dalam kelompok yang sama. Meskipun rancangan ini tidak menggunakan kelompok kontrol pasif, desain pretest-posttest tetap relevan untuk penelitian terapan di klub olahraga karena perubahan performa dapat diamati secara langsung pada konteks latihan nyata.

Partisipan penelitian adalah seluruh pemain sepakbola Klub Putra Saba tahun 2023 yang berjumlah 20 orang. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, seluruh pemain dijadikan sampel melalui teknik studi populasi. Pemain kemudian dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik ordinal pairing berdasarkan skor awal, sehingga distribusi kemampuan awal diupayakan relatif seimbang. Kelompok shortpass berpasangan terdiri atas 10 pemain, sedangkan kelompok shortpass dengan target gawang kecil juga terdiri atas 10 pemain. Rentang usia pemain berada pada kategori pembinaan usia muda, yaitu sekitar 11 sampai 16 tahun. Konteks ini penting karena pemain usia muda berada pada fase penguatan teknik dasar dan membutuhkan latihan yang sistematis, korektif, serta aman.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap utama. Tahap pertama adalah pretest, yaitu pengukuran awal keterampilan passing stopping di lapangan Klub Putra Saba. Sebelum tes, pemain melakukan pemanasan dan menerima penjelasan mengenai prosedur pelaksanaan. Tahap kedua adalah treatment. Kelompok shortpass berpasangan melakukan latihan passing secara berpasangan dengan jarak latihan yang disesuaikan, menggunakan kaki dominan dan menekankan perkenaan kaki bagian dalam. Kelompok shortpass dengan target gawang kecil melakukan passing ke arah gawang kecil berukuran kurang lebih 0,5 m x 1,5 m. Perlakuan dilaksanakan 12 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu. Tahap ketiga adalah posttest, yaitu pengukuran ulang dengan prosedur yang sama seperti pretest untuk mengetahui perubahan keterampilan setelah program latihan.

Instrumen penelitian adalah tes sepak tahan bola atau passing-stopping dari Nurhasan yang bertujuan mengukur keterampilan gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Pemain berdiri di belakang garis tembak berjarak 4-meter dari papan sasaran. Setelah aba-aba, pemain menyepak bola ke sasaran dan menahannya kembali di belakang garis tembak, kemudian melakukan sepakan berikutnya dengan arah berlawanan. Pelaksanaan dilakukan bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik. Skor diperoleh dari jumlah keberhasilan passing-stopping yang dilakukan sesuai prosedur. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan atau disepak di depan garis, atau pemain hanya menggunakan satu kaki. Instrumen ini sesuai dengan tujuan penelitian karena mengukur kombinasi akurasi passing, kontrol bola, koordinasi kaki, dan kecepatan pengulangan dalam batas waktu tertentu.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan skor pretest, posttest, rerata, simpangan baku, gain score, persentase peningkatan, dan ukuran efek deskriptif. Analisis inferensial menggunakan paired sample t-test pada masing-masing kelompok untuk menguji perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Kriteria pengambilan keputusan adalah hipotesis alternatif diterima apabila nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5% atau p-value lebih kecil dari 0,05.

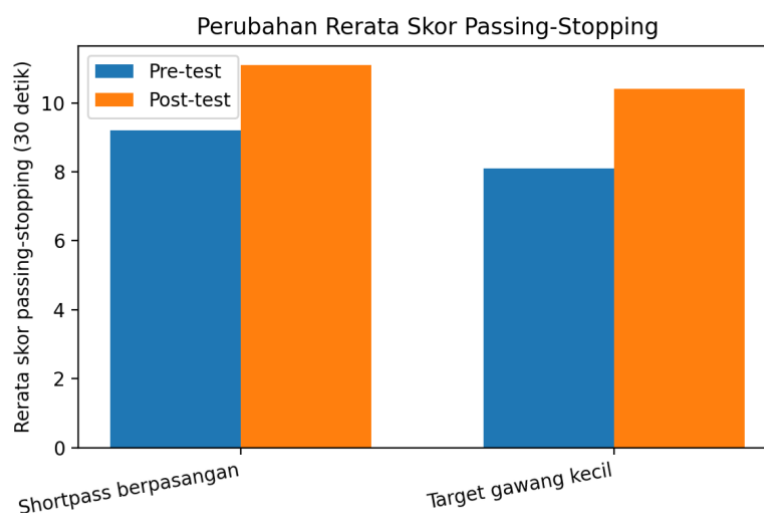
## HASIL

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan gambar untuk memperjelas perubahan skor passing-stopping pada kedua kelompok latihan. Secara umum, seluruh kelompok menunjukkan peningkatan rerata skor dari pretest ke posttest. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa latihan yang dilakukan selama 12 pertemuan mampu memperbaiki kemampuan pemain dalam melakukan operan pendek dan menghentikan bola dalam situasi tes 30 detik.

**Tabel 1.** Deskripsi Skor Passing-Stopping Sebelum Dan Sesudah Perlakuan

Kelompok	n	Pre-test M±SD	Post-test M±SD	Gain	Peningkatan
Shortpass berpasangan	10	9.20 ± 1.40	11.10 ± 1.10	1.90	20.65%
Target gawang kecil	10	8.10 ± 2.73	10.40 ± 1.90	2.30	28.40%

Pada kelompok shortpass berpasangan, rerata skor meningkat dari 9,20 menjadi 11,10, dengan gain 1,90. Peningkatan ini setara dengan 20,65% dari skor awal. Pada kelompok shortpass dengan target gawang kecil, rerata skor meningkat dari 8,10 menjadi 10,40, dengan gain 2,30 atau 28,40%. Secara deskriptif, kelompok target gawang kecil memperlihatkan peningkatan relatif lebih besar dibandingkan kelompok shortpass berpasangan.



**Gambar 1.** Perbandingan Rerata Pretest Dan Posttest Keterampilan Passing Stopping.

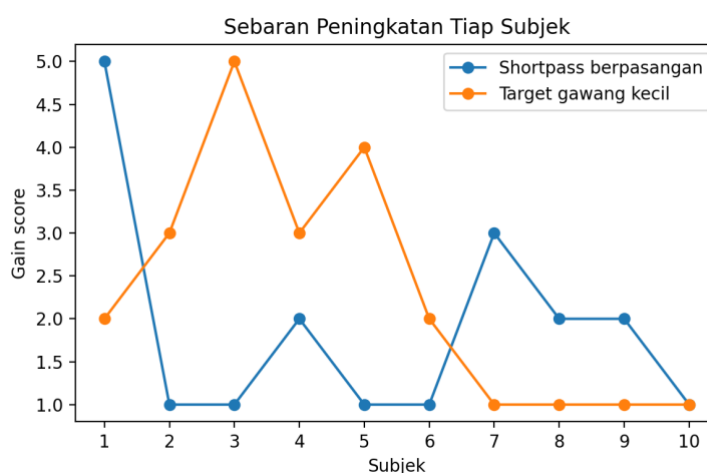
Gambar 1 memperlihatkan bahwa kedua kelompok mengalami kenaikan skor setelah perlakuan. Kenaikan pada kelompok target gawang kecil tampak lebih menonjol karena skor awal kelompok ini lebih rendah, tetapi skor akhir meningkat mendekati kelompok shortpass berpasangan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan berbasis target sempit dapat memberi stimulus akurasi yang kuat bagi pemain muda.

**Tabel 2.** Hasil Uji-T Berpasangan Pada Masing-Masing Kelompok

Kelompok	Mean difference	SD difference	t	df	p	Effect size dz
----------	-----------------	---------------	---	----	---	----------------

Kelompok	Mean difference	SD difference	t	df	p	Effect size dz
Shortpass berpasangan	1.90	1.29	4.670	9	<0.001	1.48
Target gawang kecil	2.30	1.42	5.129	9	<0.001	1.62

Hasil uji-t menunjukkan bahwa latihan shortpass berpasangan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan passing-stopping,  $t(9) = 4,670$ ;  $p < 0,001$ . Latihan shortpass dengan target gawang kecil juga berpengaruh signifikan,  $t(9) = 5,129$ ;  $p < 0,001$ . Ukuran efek deskriptif berbasis gain menunjukkan nilai dz 1,48 pada shortpass berpasangan dan 1,62 pada target gawang kecil. Keduanya berada pada kategori pengaruh besar secara praktis, sehingga hasil penelitian tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga bermakna bagi pelaksanaan latihan di lapangan.



**Gambar 2.** Sebaran Gain Score Tiap Subjek Pada Kedua Kelompok.

Gambar 2 memperlihatkan variasi peningkatan tiap subjek. Pada kelompok shortpass berpasangan, sebagian besar pemain memperoleh peningkatan 1 sampai 3 skor, dengan satu pemain meningkat 5 skor. Pada kelompok target gawang kecil, peningkatan berkisar antara 1 sampai 5 skor. Variasi ini menunjukkan bahwa respons latihan bersifat individual, tetapi arah perubahan pada kedua kelompok konsisten positif.

## PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa latihan shortpass berpasangan dan shortpass dengan target gawang kecil sama-sama meningkatkan keterampilan passing-stopping pemain sepakbola Klub Putra Saba. Secara rasional, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui prinsip latihan spesifik dan pengulangan. Passing-stopping merupakan keterampilan yang membutuhkan koordinasi antara persepsi arah bola, penempatan kaki tumpu, perkenaan kaki bagian dalam, kekuatan ayunan, stabilitas tubuh, dan kesiapan menerima bola kembali. Ketika pemain menjalani latihan berulang sebanyak 12 pertemuan, pola koordinasi tersebut memperoleh kesempatan untuk dikoreksi dan distabilkan. Repetisi yang sistematis memperkuat memori gerak, sedangkan situasi latihan yang terarah membantu pemain menghubungkan tujuan gerak dengan hasil bola. Oleh sebab itu, peningkatan skor posttest tidak hanya menunjukkan bertambahnya jumlah operan yang berhasil, tetapi juga menggambarkan perbaikan efisiensi gerak, kontrol bola, dan ketepatan arah.

Pada kelompok shortpass berpasangan, peningkatan dapat dipahami dari sifat latihan yang menuntut interaksi langsung antarpemain. Pemain tidak hanya mengoper bola ke ruang kosong, tetapi mengarahkan bola kepada rekan yang juga menjadi pemberi umpan balik. Kondisi ini memperkuat aspek komunikasi visual, timing, dan kesiapan tubuh. Dalam latihan berpasangan, pemain belajar menyesuaikan kekuatan passing berdasarkan jarak rekan, mengatur arah bola agar mudah dikontrol, dan segera mempersiapkan posisi untuk menerima bola kembali. Dengan kata lain, latihan ini membentuk siklus passing-receiving yang mirip dengan kebutuhan dasar permainan. Keterampilan passing-stopping dalam sepakbola tidak berdiri sendiri; keberhasilan operan sangat bergantung pada kualitas sentuhan penerima dan kemampuan pengumpan membaca posisi rekan. Karena itu, latihan berpasangan relevan untuk pemain muda yang masih memerlukan penguatan teknik dasar dan pembiasaan kerja sama.

Pada kelompok shortpass dengan target gawang kecil, peningkatan yang lebih besar secara deskriptif dapat dijelaskan oleh adanya sasaran eksplisit yang memperjelas arah keberhasilan. Target sempit memberi batas keberhasilan yang konkret: bola masuk atau tidak masuk ke area sasaran. Kejelasan ini membuat pemain memperoleh umpan balik langsung terhadap kualitas passing. Apabila bola melebar, terlalu kuat, atau terlalu lemah, kesalahan segera terlihat dan dapat diperbaiki pada percobaan berikutnya. Latihan berbasis target juga meningkatkan fokus perhatian eksternal pemain pada arah bola dan hasil gerak. Dalam teori belajar motorik, fokus eksternal cenderung membantu efisiensi koordinasi karena pemain mengarahkan perhatian pada efek gerakan, bukan terlalu banyak memikirkan bagian tubuh secara terpisah. Dengan demikian, latihan target gawang kecil berpotensi meningkatkan akurasi melalui kombinasi repetisi, umpan balik hasil, dan constraint sasaran.

Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan berbasis tugas dan permainan kecil dapat meningkatkan keterampilan teknik pemain sepakbola muda. Studi tentang small-sided games menunjukkan bahwa modifikasi ruang, target, jumlah pemain, dan aturan permainan memengaruhi frekuensi tindakan teknik dan kualitas pengambilan keputusan (Clemente et al., 2021; Sarmiento et al., 2018). Penelitian Práxedes et al. (2018) menekankan pentingnya latihan yang memunculkan keputusan dan keterampilan dalam konteks permainan, sedangkan Ometto et al. (2018) menjelaskan bahwa pendekatan berbasis constraint dapat memperkaya proses belajar karena pemain beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Dalam konteks penelitian ini, target gawang kecil berfungsi sebagai constraint akurasi, sementara latihan berpasangan berfungsi sebagai constraint sosial-perseptual karena pemain harus berkoordinasi dengan rekan. Keduanya memiliki landasan empiris yang konsisten dengan prinsip latihan modern.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian nasional yang menunjukkan bahwa latihan passing bervariasi, small-sided games, dan latihan sasaran dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola. Penelitian pada pemain usia muda umumnya menemukan bahwa latihan yang menggabungkan pengulangan teknik dan konteks permainan lebih efektif dibandingkan latihan yang monoton. Namun, perlu dicatat bahwa beberapa penelitian small-sided games sering menekankan integrasi teknik dengan taktik, sedangkan penelitian ini lebih menekankan latihan teknik spesifik. Perbedaan ini tidak harus dipandang sebagai kontradiksi, tetapi sebagai perbedaan fokus latihan. Latihan teknik spesifik lebih sesuai untuk memperbaiki detail gerak dasar, sedangkan small-sided games lebih sesuai untuk mengintegrasikan teknik ke dalam keputusan permainan. Dengan demikian, shortpass berpasangan dan target gawang kecil dapat ditempatkan sebagai tahap

fundamental sebelum keterampilan tersebut diterapkan dalam small-sided games atau permainan penuh.

Dari sisi kontradiksi atau keterbatasan dibandingkan literatur sebelumnya, penelitian ini belum menguji efektivitas latihan terhadap performa dalam pertandingan sebenarnya. Sebagian penelitian modern menilai keterampilan sepakbola melalui indikator permainan seperti jumlah passing berhasil, keputusan tepat, tekanan lawan, dan pola kerja sama tim. Sementara itu, artikel ini menggunakan tes passing stopping 30 detik yang menilai keterampilan teknik dalam kondisi relatif terkontrol. Oleh karena itu, temuan ini kuat untuk menyatakan peningkatan kemampuan teknis dasar, tetapi belum cukup untuk menyimpulkan peningkatan performa taktis dalam pertandingan. Perbedaan konteks pengukuran ini penting karena pemain yang meningkat dalam tes teknik belum tentu langsung menunjukkan kualitas yang sama ketika menghadapi lawan, ruang terbatas, kelelahan, dan tekanan keputusan. Meski demikian, peningkatan teknik dasar tetap merupakan prasyarat penting sebelum pemain mampu menerapkan keterampilan secara kompleks.

Secara teoritis, hasil penelitian dapat dijelaskan melalui prinsip overload, spesifisitas, progresivitas, dan variasi. Latihan shortpass memberikan beban keterampilan yang sesuai dengan kebutuhan permainan, yaitu mengoper dan menghentikan bola secara cepat dan tepat. Beban tersebut tidak berupa intensitas fisik yang ekstrem, melainkan berupa tuntutan neuromotor untuk mengulang gerakan dengan akurasi. Ketika dilakukan secara teratur, pemain mengalami adaptasi pada koordinasi mata-kaki, keseimbangan, kontrol kekuatan, danantisipasi arah bola. Prinsip spesifisitas terlihat dari kesamaan antara latihan dan keterampilan yang diuji: keduanya menuntut passing pendek dan stopping. Karena itulah transfer latihan ke hasil tes menjadi logis. Prinsip variasi hadir melalui perbedaan bentuk latihan, baik berpasangan maupun target gawang kecil, yang mencegah kebosanan dan memberi pengalaman gerak berbeda.

Teori ecological dynamics dan constraints-led approach juga memberi dukungan konseptual terhadap temuan ini. Dalam pandangan tersebut, keterampilan bukan hanya program gerak yang disimpan di tubuh, melainkan kemampuan beradaptasi terhadap batasan tugas, individu, dan lingkungan. Target kecil merupakan batasan tugas yang mempersempit ruang keberhasilan, sehingga pemain harus menyesuaikan gaya, arah, dan kekuatan tendangan. Pasangan latihan merupakan batasan sosial dan perseptual karena pemain harus membaca posisi rekan, ritme bola, dan kesiapan penerima. Adaptasi terhadap batasan ini membantu pemain menemukan solusi gerak yang lebih fungsional. Dengan demikian, peningkatan skor bukan hanya akibat pengulangan mekanis, tetapi juga akibat proses eksplorasi gerak dalam situasi latihan yang memiliki tujuan jelas.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pelatih klub pembinaan dapat menggunakan kedua latihan sebagai bagian dari program teknik mingguan. Shortpass berpasangan dapat digunakan pada fase awal untuk membangun ritme, koordinasi, komunikasi, dan kontrol sentuhan pertama. Setelah pemain menunjukkan konsistensi gerak, latihan dapat dilanjutkan dengan target gawang kecil untuk meningkatkan akurasi dan fokus pada sasaran. Kombinasi keduanya dapat dirancang secara progresif: mulai dari jarak dekat, tempo lambat, dan tekanan rendah, lalu ditingkatkan menjadi jarak lebih jauh, tempo lebih cepat, penggunaan dua kaki, dan penambahan tekanan pasif dari lawan. Dengan cara ini, latihan teknik tidak berhenti pada pengulangan, tetapi berkembang menuju situasi yang lebih menyerupai permainan.

Penelitian ini juga memiliki implikasi akademik, bahwa penelitian sederhana di klub lokal dapat memiliki kontribusi ilmiah apabila disajikan dengan struktur argumentasi yang jelas, data yang transparan, dan diskusi yang dikaitkan dengan teori serta literatur mutakhir. Nilai penelitian

tidak hanya terletak pada besarnya sampel, tetapi pada kemampuan menjawab masalah nyata di lapangan. Namun, penelitian lanjutan perlu memperkuat desain dengan kelompok kontrol, randomisasi yang lebih ketat, sampel lebih besar, serta pengukuran retensi untuk mengetahui apakah peningkatan keterampilan bertahan setelah program latihan selesai. Penelitian lanjutan juga perlu membandingkan shortpass berpasangan, target gawang kecil, dan small-sided games dalam satu desain agar diketahui urutan latihan paling efektif untuk pembinaan pemain muda.

Akhirnya, temuan ini menegaskan bahwa peningkatan passing-stopping membutuhkan latihan yang terencana, bukan sekadar aktivitas pemanasan. Ketika latihan passing hanya dilakukan secara sambil lalu, pemain cenderung mengulang kesalahan yang sama. Sebaliknya, ketika latihan dirancang dengan target, pasangan, durasi, frekuensi, dan evaluasi yang jelas, pemain memperoleh kesempatan memperbaiki teknik secara sistematis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung pemikiran bahwa kualitas pembinaan sepakbola usia muda sangat bergantung pada kemampuan pelatih mengubah teknik dasar menjadi program latihan yang sederhana, terukur, dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan shortpass berpasangan dan latihan shortpass dengan target gawang kecil berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan passing-stopping pemain sepakbola Klub Putra Saba tahun 2023. Latihan shortpass berpasangan meningkatkan kemampuan pemain melalui repetisi operan pendek, komunikasi dengan rekan, penyesuaian ritme bola, dan pembiasaan menerima serta mengembalikan umpan secara cepat. Latihan shortpass dengan target gawang kecil meningkatkan keterampilan melalui tuntutan akurasi yang lebih jelas, karena pemain harus mengarahkan bola pada sasaran sempit sehingga fokus, kontrol kekuatan, dan konsistensi arah passing menjadi lebih terlatih. Secara deskriptif, latihan target gawang kecil menunjukkan peningkatan relatif lebih besar, tetapi kedua latihan tetap memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam program pembinaan teknik dasar sepakbola. Hasil penelitian ini memberi kontribusi praktis bagi pelatih bahwa latihan passing-stopping perlu dirancang sebagai aktivitas inti, bukan hanya bagian dari pemanasan. Program latihan yang sederhana, spesifik, dan dilakukan secara teratur dapat membantu pemain muda memperbaiki kualitas operan dan kontrol bola. Dengan demikian, kedua bentuk latihan dapat digunakan sebagai alternatif model latihan teknik di klub sepakbola usia muda yang memiliki keterbatasan fasilitas tetapi membutuhkan program peningkatan keterampilan yang efektif.

## REKOMENDASI

Pelatih disarankan menggunakan latihan shortpass berpasangan pada tahap awal pembelajaran untuk membangun dasar gerak, ritme, komunikasi, dan kontrol bola antarpemain. Setelah pemain mampu melakukan passing-stopping dengan stabil, latihan dapat ditingkatkan menggunakan target gawang kecil agar akurasi dan fokus pada sasaran semakin berkembang. Dalam penerapannya, pelatih perlu mengatur progresi jarak, jumlah repetisi, tempo, penggunaan kaki kanan dan kiri, serta tingkat tekanan agar latihan tidak monoton dan tetap sesuai dengan kemampuan pemain. Pemain yang masih memiliki akurasi rendah perlu memperoleh koreksi khusus pada posisi kaki tumpu, perkenaan kaki bagian dalam, keseimbangan tubuh, pandangan, dan follow-through. Bagi klub, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk menyusun program teknik mingguan yang terukur, misalnya tiga kali pertemuan per minggu dengan evaluasi berkala menggunakan tes passing stopping. Bagi peneliti berikutnya, disarankan memperluas jumlah

sampel, menambahkan kelompok kontrol, menguji retensi hasil latihan, serta mengukur transfer keterampilan ke situasi permainan sebenarnya seperti small-sided games atau pertandingan internal. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan efektivitas latihan target, latihan berpasangan, latihan passing kombinasi, dan small-sided games sehingga diperoleh model periodisasi teknik yang lebih lengkap untuk pembinaan sepakbola usia muda.

## REFERENSI

- Aquino, R., Carling, C., Palucci Vieira, L. H., Martins, G., Jabor, G., Machado, J., Santiago, P., Garganta, J., & Puggina, E. (2020). Influence of situational variables, team formation, and playing position on match running performance and social network analysis in Brazilian professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 808–817.
- Beato, M., Coratella, G., Schena, F., & Hulton, A. T. (2019). Evaluation of the external and internal workload in female futsal players. *Biology of Sport*, 36(3), 227–231.
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, P. Á., & García-Pinillos, F. (2019). A systematic review on small-sided games in football players: Acute and chronic adaptations. *Journal of Sports Sciences*, 37(8), 921–949.
- Chow, J. Y., Komar, J., & Seifert, L. (2021). The role of nonlinear pedagogy in supporting the design of modified games in team sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(4), 1–15.
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *PLOS ONE*, 16(2), e0247067.
- Clemente, F. M., Sarmiento, H., Rabbani, A., Van der Linden, C. M. I., Kargarfard, M., & Costa, I. T. (2019). Variations of external load variables between medium- and large-sided soccer games in professional players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), 50–59.
- Clemente, F. M., Silva, A. F., Sarmiento, H., Ramirez-Campillo, R., Chiu, L. Z. F., & Nakamura, F. Y. (2021). Effects of small-sided games on physical fitness and technical skills in soccer players: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 51(8), 1591–1611.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Abade, E., Wong, D. P., & Sampaio, J. (2019). Effects of pitch spatial references on players' positioning and physical performances during football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 37(7), 741–747.
- Coutinho, D., Santos, S., Gonçalves, B., Travassos, B., Wong, D. P., Schöllhorn, W., & Sampaio, J. (2020). The effects of an enrichment training program for youth football attackers. *PLOS ONE*, 15(6), e0234428.
- Fanchini, M., Schena, F., Castagna, C., Petruolo, A., Combi, F., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2020). External responsiveness of the Yo-Yo IR Test Level 1 in high-level male soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 41(5), 327–333.
- Fernández-Espínola, C., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Small-sided games as a methodological resource for team sports teaching: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1884.
- Fitriyah, N., Widodo, A., Sulistyarto, S., Wahyudi, H., Subagio, I., Wismanadi, H., & Rizki, A. Z. (2024). Pengembangan latihan small-sided games untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik dan keterampilan teknik passing control. *Jendela Olahraga*, 9(1), 60–66.
- Gómez-Carmona, C. D., Gamonales, J. M., Feu, S., & Ibáñez, S. J. (2019). Study of internal and external load by different instruments: A case study in grassroots football. *Retos*, 35, 264–268.
- González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & da Costa, I. T. (2019). Review of the tactical evaluation tools for youth players, assessing the tactics in team sports: Football. *SpringerPlus*, 8, 1–17.
- Hammami, A., Gabbett, T. J., Slimani, M., & Bouhlel, E. (2018). Does small-sided games training

- improve physical fitness and team-sport-specific skills? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(10), 1446–1455.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik untuk atlet sehat aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G., & Dawson, B. (2018). Generic versus small-sided game training in soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 39(3), 189–197.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara.
- Katis, A., & Kellis, E. (2019). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(1), 14–23.
- Lacome, M., Simpson, B. M., Cholley, Y., Lambert, P., & Buchheit, M. (2018). Small-sided games in elite soccer: Does one size fit all? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 568–576.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Moran, J., Sandercock, G., Ramírez-Campillo, R., Todd, O., Collison, J., & Parry, D. A. (2019). Maturation-related effect of low-dose plyometric training on performance in youth hockey players. *Pediatric Exercise Science*, 31(2), 194–202.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V. A., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., O’Sullivan, M., & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1200–1214.
- Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2018). Heart rate responses and technical comparison between small- vs. large-sided games in elite professional soccer. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 1–10.
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Del Villar, F. (2018). The effect of small-sided games with different levels of opposition on tactical behaviour and performance of young football players. *PLOS ONE*, 13(1), e0190157.
- Raya-González, J., Clemente, F. M., Beato, M., & Castillo, D. (2020). Injury profile of male and female senior and youth handball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3925.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge.
- Sánchez-Sánchez, J., Hernández, D., Casamichana, D., Martínez-Salazar, C., Ramirez-Campillo, R., & Sampaio, J. (2019). Heart rate, technical performance, and session-RPE in elite youth soccer small-sided games played with wildcard players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(10), 2678–2687.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(5), 693–749.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018). What performance analysts need to know about research trends in association football. *Journal of Sports Sciences*, 36(18), 1–11.
- Serra-Olivares, J., González-Villora, S., García-López, L. M., & Araújo, D. (2019). Game-based approaches’ pedagogical principles: Exploring task constraints in youth soccer. *Journal of Human Kinetics*, 67, 251–261.
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-making in youth team-sports players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3803.
- Slimani, M., Znazen, H., Miarka, B., & Bragazzi, N. L. (2019). Maximum oxygen uptake of male soccer players according to their competitive level, playing position and age group: Implication from a network meta-analysis. *Journal of Human Kinetics*, 66, 233–245.

- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2022). *Football intelligence: Training and tactics for soccer success*. Routledge.
- Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2018). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal. *Human Movement Science*, 57, 62–69.
- Woods, C. T., McKeown, I., Rothwell, M., Araújo, D., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Sport practitioners as sport ecology designers: How ecological dynamics has progressively changed perceptions of skill acquisition in the sporting habitat. *Frontiers in Psychology*, 11, 654.
- Zhou, C., Gómez, M. Á., & Lorenzo, A. (2020). The evolution of physical and technical performance parameters in the Chinese Soccer Super League. *Biology of Sport*, 37(2), 139–145.