

Pengaruh Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Passing Atlet Sepak Bola Sahabat FC

Edwin Tjeang Dahlik¹, Subakti²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, edwintjeang@gmail.com, subakti@undikma.ac.id

Correspondent Author: subakti@undikma.ac.id

Received: 23 Agustus 2023; Accepted 19 September 2023; Published 30 September 2023
Ed:2023: 288-298

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan berpengaruh terhadap kemampuan passing atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat tahun 2022. Latar belakang penelitian adalah rendahnya akurasi dan konsistensi passing yang tampak ketika pemain mengikuti latihan maupun pertandingan, serta terbatasnya variasi latihan passing yang menyerupai tekanan permainan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel penelitian adalah 20 atlet sepak bola Sahabat FC yang dipilih melalui studi populasi. Perlakuan berupa latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Instrumen yang digunakan adalah tes sepak tahan bola selama 30 detik untuk mengukur jumlah passing sah. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t berpasangan pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor passing meningkat dari 11,65 pada pre-test menjadi 13,10 pada post-test, dengan rerata gain 1,45 atau peningkatan sekitar 12,45%. Hasil uji-t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 8,371 lebih besar daripada t-tabel 1,729, sehingga hipotesis alternatif diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan efektif meningkatkan kemampuan passing karena pemain dilatih mengambil keputusan cepat, menyesuaikan posisi tubuh, melakukan passing pendek secara akurat, dan mempertahankan penguasaan bola dalam tekanan lawan. Latihan ini dapat digunakan sebagai variasi latihan teknis berbasis permainan untuk meningkatkan kualitas passing dalam pembinaan sepak bola tingkat klub.

Kata Kunci: passing; sepak bola; permainan 4-1; satu sentuhan; latihan berbasis permainan.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menempatkan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental sebagai satu kesatuan performa. Dalam pertandingan, pemain tidak cukup hanya memiliki daya tahan dan kecepatan, tetapi juga harus mampu mempertahankan penguasaan bola, mengalirkan bola kepada rekan satu tim, membuka ruang, serta mengambil keputusan dalam tekanan lawan. Salah satu teknik yang menjadi dasar keberhasilan tersebut adalah passing. Passing berfungsi sebagai sarana memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, membangun serangan, mengubah arah permainan, menjaga tempo, dan menciptakan peluang mencetak gol. Dalam sepak bola modern, kualitas passing tidak hanya diukur dari kekuatan atau jarak operan, tetapi juga dari ketepatan arah, kecepatan eksekusi, waktu pengambilan keputusan, serta kemampuan pemain mengoper bola ketika ruang dan waktu sangat terbatas.

Perkembangan literatur kepelatihan sepak bola dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa latihan teknik yang efektif sebaiknya semakin mendekati konteks pertandingan. Pendekatan latihan berbasis permainan, *small-sided games*, *rondo*, dan *task constraints* banyak digunakan karena dapat mengintegrasikan aspek teknik, persepsi, keputusan, dan interaksi antarpemain secara bersamaan (Clemente et al., 2020; Sarmiento et al., 2018). Dalam situasi pertandingan, passing jarang dilakukan tanpa tekanan. Pemain harus mengamati posisi lawan, memperkirakan pergerakan rekan, mengatur orientasi tubuh, dan mengoper bola sebelum ruang tertutup. Oleh karena itu, latihan passing

yang bersifat statis, berulang, dan tidak melibatkan lawan sering kali kurang cukup untuk membangun transfer keterampilan ke pertandingan. Latihan yang menuntut pemain melakukan passing cepat dalam area sempit menjadi penting karena menyerupai kondisi permainan ketika bola diperebutkan dan keputusan harus dibuat dalam hitungan detik.

Permasalahan empiris penelitian ini muncul dari kondisi atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat. Pemain masih kurang dalam akurasi passing, sering melakukan kesalahan saat latihan maupun pertandingan, dan belum memperoleh variasi latihan passing yang cukup inovatif. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan pertandingan dan pola latihan yang selama ini dilakukan. Apabila pemain tidak mampu melakukan passing secara cepat dan tepat, alur permainan tim menjadi mudah terputus, penguasaan bola hilang, dan peluang menyerang berkurang. Dalam konteks pembinaan klub, masalah tersebut tidak dapat diselesaikan hanya dengan mengulang latihan passing biasa, tetapi memerlukan model latihan yang memadukan keterampilan teknik dengan tekanan ruang, waktu, dan lawan.

Salah satu solusi dalam literatur adalah penggunaan latihan berbasis permainan atau permainan kecil. Latihan seperti *rondo*, *small-sided games*, dan *positional games* menempatkan pemain dalam situasi yang memerlukan penguasaan bola, dukungan rekan, komunikasi, orientasi tubuh, dan keputusan cepat. Studi tentang *small-sided games* menunjukkan bahwa manipulasi jumlah pemain, luas area, aturan sentuhan, dan tujuan permainan dapat memengaruhi intensitas fisik sekaligus meningkatkan tindakan teknis seperti passing dan kontrol bola (Bujalance-Moreno et al., 2019; Clemente et al., 2021; Riboli et al., 2020). Pembatasan sentuhan, khususnya satu sentuhan, membuat pemain tidak mempunyai waktu lama untuk mengontrol bola sehingga mereka harus melakukan pemindaian lingkungan sebelum menerima bola. Kondisi ini selaras dengan tuntutan sepak bola modern yang menekankan kecepatan sirkulasi bola, efisiensi pengambilan keputusan, dan kemampuan bermain di bawah tekanan lawan.

Latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan merupakan bentuk latihan yang relevan dengan kebutuhan tersebut. Model ini dimainkan oleh lima pemain dalam area terbatas, empat pemain bertugas mempertahankan penguasaan bola melalui passing, sedangkan satu pemain menjadi lawan yang berusaha merebut bola. Aturan satu sentuhan menuntut pemain untuk mengoper bola secara cepat, memilih arah operan yang aman, menjaga jarak dukungan, dan menyesuaikan posisi tubuh sebelum bola datang. Jika pemain menyentuh bola lebih dari satu kali, bola keluar area, atau bola direbut lawan, maka pemain melakukan pergantian peran. Dengan demikian, latihan ini tidak hanya melatih teknik passing, tetapi juga melatih persepsi,antisipasi, komunikasi, tempo permainan, dan kemampuan bekerja sama dalam ruang sempit.

Meskipun latihan berbasis permainan telah banyak direkomendasikan, masih terdapat celah penelitian pada penerapan model sederhana seperti permainan 4-1 satu sentuhan dalam konteks klub sepak bola daerah. Sebagian penelitian lebih banyak membahas *small-sided games* secara umum, sedangkan kajian tentang latihan satu sentuhan pada kelompok pemain klub lokal masih terbatas. Penelitian ini menjawab celah tersebut dengan penerapan metode latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan sebagai bukti empiris mengenai peningkatan kemampuan passing atlet Sahabat FC.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penekanan terhadap permainan 4-1 satu sentuhan sebagai variasi latihan passing berbasis tekanan yang mudah diterapkan pada klub, tidak memerlukan sarana kompleks, dan sesuai dengan prinsip latihan spesifik sepak bola. Berbeda dari latihan passing berpasangan yang cenderung stabil, model 4-1 satu sentuhan menghadirkan tekanan lawan,

keterbatasan ruang, dan aturan sentuhan yang mendorong pengambilan keputusan cepat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan passing atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat, menyajikan data hasil penelitian dalam format publikasi ilmiah, serta memberikan interpretasi teoretis dan praktis bagi pelatih sepak bola tingkat klub. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada kemampuan passing pendek yang diukur melalui tes sepak tahan bola sebelum dan setelah perlakuan latihan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Rancangan ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji perubahan kemampuan passing atlet setelah diberi perlakuan latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan. Dalam desain ini, seluruh peserta mengikuti tes awal, kemudian memperoleh perlakuan latihan selama periode tertentu, dan selanjutnya mengikuti tes akhir dengan instrumen yang sama. Desain *one-group pretest-posttest* memungkinkan peneliti membandingkan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan secara langsung. Variabel bebas penelitian adalah latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan passing atlet sepak bola. Kemampuan passing dioperasionalkan sebagai jumlah passing sah yang dilakukan pemain dalam tes sepak tahan bola selama 30 detik.

Partisipan penelitian adalah atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat yang berjumlah 20 atlet. Karena jumlah populasi relatif terbatas dan seluruh pemain dapat dijangkau oleh peneliti, teknik pengambilan sampel menggunakan studi populasi, yaitu seluruh atlet dijadikan subjek penelitian. Penggunaan studi populasi dianggap tepat karena dapat mengurangi risiko bias seleksi dan memberikan gambaran langsung mengenai kondisi pemain yang menjadi sasaran program latihan. Seluruh peserta mengikuti prosedur pengukuran pre-test, perlakuan latihan, dan post-test.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan penelitian, yaitu pengurusan izin, koordinasi dengan pelatih dan pengurus klub, penyiapan sarana, serta penjelasan teknis pelaksanaan tes kepada pemain. Perlengkapan yang disiapkan meliputi bola, stopwatch, bangku atau papan sasaran, kapur atau penanda garis, alat tulis, cone, kamera dokumentasi, dan lapangan latihan. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test kemampuan passing. Pada tahap ini, pemain melakukan tes sepak tahan bola untuk memperoleh skor awal. Skor pre-test menjadi dasar pembandingan terhadap skor post-test setelah perlakuan diberikan.

Tahap ketiga adalah pemberian perlakuan berupa latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan. Latihan dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu, yaitu pada hari Kamis, Jumat, dan Minggu, pukul 16.00-18.00. Program latihan disusun secara progresif berdasarkan prinsip *overload*. Pada minggu pertama pemain melakukan 3 set dengan durasi repetisi 2 menit dan recovery 2 menit. Beban latihan meningkat secara bertahap hingga minggu keenam menjadi 8 set dengan durasi repetisi 2 menit dan recovery 2 menit. Setiap sesi diawali dengan pemanasan, dilanjutkan latihan inti permainan 4-1 satu sentuhan, dan diakhiri pendinginan. Selama latihan inti, empat pemain mempertahankan penguasaan bola melalui passing satu sentuhan dalam area terbatas, sementara satu pemain berperan sebagai lawan yang menekan dan berusaha merebut bola.

Instrumen penelitian adalah tes kemampuan passing sepak tahan bola. Tes ini bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola secara berulang dalam waktu 30 detik. Alat yang digunakan meliputi dua bola, stopwatch, bangku Swedia atau papan sasaran berukuran sekitar

3 meter x 60 sentimeter, serta kapur untuk membuat garis. Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran. Pada aba-aba mulai, pemain menyepak bola ke sasaran, menahan pantulannya di belakang garis tembak, kemudian menyepak kembali menggunakan kaki yang berbeda. Tugas dilakukan secara bergantian antara kaki kanan dan kiri selama 30 detik. Apabila bola keluar dari area, pemain menggunakan bola cadangan yang telah disiapkan. Skor dihitung berdasarkan jumlah sepakan dan tahanan bola yang sah selama durasi tes.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung skor minimum, maksimum, rerata, standar deviasi, gain score, dan persentase peningkatan kemampuan passing. Analisis inferensial menggunakan uji-t berpasangan karena data yang dibandingkan berasal dari subjek yang sama pada dua waktu pengukuran, yaitu pre-test dan post-test. Rumus uji-t berpasangan menggunakan selisih tiap pasangan skor sebagai dasar perhitungan. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% dengan derajat kebebasan $n-1$. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai t -hitung lebih besar daripada t -tabel, maka hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Selain itu, *effect size* dihitung secara deskriptif menggunakan Cohen d untuk memperkirakan besaran dampak latihan terhadap peningkatan kemampuan passing.

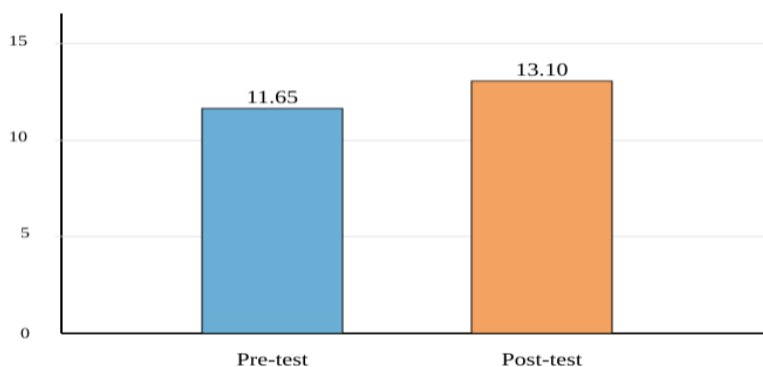
HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan skor pre-test dan post-test kemampuan passing. Skor menunjukkan jumlah passing sah yang dapat dilakukan pemain dalam waktu 30 detik. Semakin tinggi skor, semakin baik kemampuan passing pemain. Data memperlihatkan bahwa sebagian besar pemain mengalami peningkatan skor setelah mengikuti latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan selama enam minggu.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kemampuan Passing

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Pre-test	20	8	16	11.65	2.18
Post-test	20	10	17	13.10	2.22
Gain score	20	-1	2	1.45	0.76

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata kemampuan passing meningkat dari 11,65 pada pre-test menjadi 13,10 pada post-test. Rerata gain score sebesar 1,45 menunjukkan bahwa setelah perlakuan pemain mampu melakukan sekitar satu sampai dua passing sah lebih banyak dalam durasi tes 30 detik. Peningkatan relatif sebesar 12,45% menunjukkan perubahan praktis yang bermakna bagi pembinaan teknik passing, terutama karena instrumen mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola secara berulang dalam batas waktu yang singkat.



Gambar 1. Perbandingan Rerata Kemampuan Passing pre-test dan post-test

Gambar 1 memperlihatkan peningkatan rerata skor setelah program latihan. Kenaikan skor post-test menggambarkan bahwa latihan 4-1 satu sentuhan dapat memperbaiki efisiensi eksekusi passing. Secara teknis, peningkatan ini dapat dipahami karena pemain berulang kali dilatih mengoper bola dengan cepat, menjaga akurasi bola, dan menyesuaikan posisi tubuh sebelum bola datang.

Tabel 2. Data Individual Pre-test, Post-test, dan Gain Score

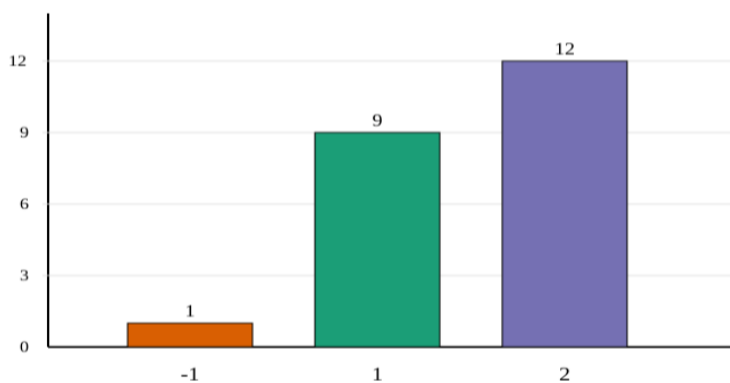
Pre-test	Post-test	Gain
12	14	2
9	10	1
11	13	2
10	11	1
9	11	2
12	14	2
11	12	1
10	12	2
9	10	1
8	10	2
13	15	2
11	12	1
13	15	2
12	11	-1
10	12	2
16	17	1
13	15	2
15	17	2
15	16	1
14	15	1

Tabel 2 menunjukkan bahwa 19 dari 20 pemain mengalami peningkatan skor, sedangkan satu pemain mengalami penurunan satu skor. Peningkatan terbesar adalah dua skor, yang terjadi pada beberapa pemain seperti Muh. Ramdhan, Imam Kapali, Kamal, Yus, Aldi, Putra, Jailani, Andi, Muhamad Zain, Bakti, dan Butanan. Sebagian pemain meningkat satu skor. Secara keseluruhan, pola perubahan menunjukkan bahwa latihan memberikan dampak positif pada mayoritas pemain.

Tabel 3. Hasil Uji-t Berpasangan

Komponen	Nilai
Jumlah sampel	20
Mean difference	1.45
SD difference	0.76
t-hitung	8.371
t-tabel 5% (df=19)	1.729
Cohen dz	1.91
Keputusan	Ha diterima

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar 8,371 lebih besar daripada t-tabel 1,729 pada taraf signifikansi 5% dengan df=19. Dengan demikian, hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif diterima. Artinya, latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan berpengaruh terhadap kemampuan passing atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat tahun 2022. Nilai Cohen dz yang besar memperkuat interpretasi bahwa dampak latihan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis.



Gambar 2. Sebaran Gain Score Kemampuan Passing

Gambar 2 memperlihatkan sebaran peningkatan skor. Sebagian besar pemain mengalami peningkatan satu atau dua skor. Satu pemain menunjukkan penurunan satu skor, yang dapat terjadi karena faktor individual seperti kondisi fisik saat tes, konsentrasi, atau kesalahan teknis sesaat. Namun, arah perubahan kelompok tetap positif sehingga hasil penelitian mendukung penggunaan latihan 4-1 satu sentuhan sebagai variasi latihan passing.

PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan empiris, latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing atlet sepak bola Sahabat FC. Peningkatan rerata skor dari 11,65 menjadi 13,10 menunjukkan bahwa pemain mampu melakukan lebih banyak passing sah dalam waktu 30 detik setelah mengikuti program latihan. Secara rasional, hasil ini dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan yang menuntut pemain mengoper bola secara cepat dalam area terbatas. Aturan satu sentuhan membuat pemain tidak memiliki kesempatan untuk mengontrol bola terlalu lama. Akibatnya, pemain harus mempersiapkan orientasi tubuh sebelum bola diterima, mengamati posisi rekan dan lawan, serta menentukan arah passing dengan cepat. Proses berulang ini membentuk kebiasaan teknis dan kognitif yang mendukung peningkatan kemampuan passing.

Dalam latihan 4-1, unsur tekanan lawan menjadi komponen penting. Satu pemain yang bertugas merebut bola menciptakan tekanan ruang dan waktu. Tekanan tersebut memaksa empat pemain lain untuk menjaga jarak dukungan, membuka sudut operan, dan memindahkan bola sebelum lawan menutup jalur passing. Kondisi ini lebih dekat dengan situasi pertandingan dibandingkan latihan passing statis. Pada latihan statis, pemain dapat mengoper bola tanpa gangguan, sehingga tuntutan persepsi dan pengambilan keputusan relatif rendah. Sebaliknya, latihan 4-1 satu sentuhan memadukan teknik passing dengan pemahaman ruang, antisipasi, dan komunikasi. Oleh karena itu, peningkatan skor post-test dapat dipahami sebagai hasil adaptasi terhadap tuntutan latihan yang spesifik.

Peningkatan kemampuan passing juga dapat dijelaskan melalui prinsip latihan. Program dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu dan beban yang meningkat dari 3 set hingga 8 set. Prinsip *overload* dan progresivitas memungkinkan pemain memperoleh rangsangan latihan yang cukup untuk menghasilkan adaptasi. Pada tahap awal, pemain mungkin masih menyesuaikan diri dengan aturan satu sentuhan. Setelah beberapa sesi, pemain mulai memahami tempo permainan, posisi dukungan, dan cara melakukan passing yang lebih ekonomis. Pengulangan yang sistematis memungkinkan koordinasi gerak antara ayunan kaki, posisi kaki tumpu, orientasi badan, dan arah bola menjadi lebih stabil. Dengan demikian, latihan bukan hanya

meningkatkan jumlah pengulangan teknik, tetapi juga kualitas pengulangan dalam konteks permainan.

Temuan penelitian ini didukung oleh literatur yang menjelaskan manfaat latihan berbasis permainan dalam pembinaan sepak bola. *Small-sided games* dan *rondo* dianggap efektif karena menghadirkan situasi yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, dan taktik secara bersamaan (Bujalance-Moreno et al., 2019; Clemente et al., 2021; Sarmiento et al., 2018). Latihan dengan area terbatas dapat meningkatkan frekuensi sentuhan bola, jumlah keputusan, dan keterlibatan pemain dibandingkan permainan penuh. Sarmiento et al. (2018) menekankan bahwa analisis permainan sepak bola modern menunjukkan pentingnya tindakan teknis-taktis seperti passing, dukungan ruang, dan pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, latihan 4-1 satu sentuhan memiliki karakter yang sejalan dengan pendekatan *constraints-led*, yaitu memodifikasi aturan dan ruang untuk membentuk perilaku gerak yang diinginkan.

Dukungan empiris juga dapat dilihat dari penelitian tentang permainan kecil dan keterampilan teknis pemain. Manipulasi format permainan kecil dapat memengaruhi tindakan teknis dan respons pemain. Pembatasan sentuhan membuat pemain lebih sering melakukan passing cepat dan mempercepat sirkulasi bola. Riboli et al. (2020) menjelaskan bahwa permainan kecil dapat digunakan untuk mengembangkan kapasitas teknis dan fisik pemain muda karena latihan terjadi dalam situasi yang menyerupai pertandingan. Dalam penelitian ini, format 4-1 memberi kesempatan pemain untuk berlatih passing pendek secara berulang sambil menghadapi tekanan lawan. Oleh karena itu, peningkatan skor passing pada atlet Sahabat FC dapat dikaitkan dengan meningkatnya frekuensi pengulangan bermakna dan kualitas keputusan dalam latihan.

Namun, hasil ini juga perlu dibaca secara kritis. Desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Artinya, peningkatan skor tidak sepenuhnya dapat dipisahkan dari faktor lain seperti latihan rutin klub, motivasi pemain, efek belajar terhadap instrumen tes, atau kondisi fisik pada saat pengukuran. Literatur metodologi eksperimen menekankan bahwa desain tanpa kontrol memiliki keterbatasan dalam mengisolasi pengaruh perlakuan. Meskipun demikian, besarnya perubahan dan konsistensi peningkatan pada mayoritas pemain memberikan indikasi kuat bahwa latihan 4-1 satu sentuhan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan passing. Untuk memperkuat bukti, penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan kelompok kontrol atau membandingkan latihan satu sentuhan dengan dua sentuhan, latihan passing statis, dan *small-sided games* format lain.

Dari sisi kontradiksi dengan penelitian sebelumnya, beberapa studi menunjukkan bahwa pembatasan satu sentuhan tidak selalu menghasilkan peningkatan lebih besar dibandingkan dua sentuhan, terutama pada pemain usia muda atau pemain dengan tingkat teknik dasar yang belum stabil. Pembatasan satu sentuhan dapat meningkatkan kecepatan keputusan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kesalahan apabila pemain belum memiliki kontrol dasar yang baik. Hal ini menjelaskan mengapa satu pemain dalam penelitian ini mengalami penurunan skor. Pemain dengan kesiapan teknik lebih rendah mungkin membutuhkan tahap transisi melalui dua sentuhan sebelum masuk ke satu sentuhan. Oleh karena itu, latihan satu sentuhan sebaiknya tidak diterapkan secara kaku, melainkan disesuaikan dengan tingkat kemampuan pemain dan tujuan sesi latihan.

Secara teoretis, latihan 4-1 satu sentuhan dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran motorik dan pendekatan ekologi dinamika. Dalam pembelajaran motorik, keterampilan meningkat ketika pemain memperoleh pengulangan yang relevan, umpan balik, dan kesempatan menyesuaikan gerakan terhadap tugas. Latihan 4-1 memberikan pengulangan passing dalam kondisi variatif: arah bola

berubah, tekanan lawan berubah, posisi rekan berubah, dan pemain harus menyesuaikan timing operan. Variabilitas ini penting karena pertandingan sepak bola tidak pernah identik dari satu momen ke momen berikutnya. Pemain yang terbiasa menghadapi variasi akan lebih mudah mentransfer keterampilan ke permainan sebenarnya.

Pendekatan *constraints-led* menjelaskan bahwa perilaku gerak muncul dari interaksi antara individu, tugas, dan lingkungan. Dalam latihan 4-1, *constraints* tugas berupa aturan satu sentuhan, area 5 x 5 meter, jumlah pemain 4 lawan 1, dan konsekuensi pergantian peran apabila bola direbut. Constraints tersebut membentuk perilaku pemain agar lebih cepat melihat ruang, mengoper bola, dan bergerak setelah melakukan passing. Dengan kata lain, latihan tidak hanya memberi instruksi eksplisit tentang cara passing, tetapi menciptakan lingkungan yang memaksa pemain menemukan solusi gerak. Hal ini sejalan dengan pembelajaran eksploratif dalam olahraga permainan, di mana pemain belajar melalui situasi yang menantang dan representatif.

Dari perspektif perkembangan keterampilan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan passing harus diposisikan sebagai proses yang menggabungkan teknik dan keputusan. Jika pelatih hanya melatih akurasi passing tanpa lawan, pemain mungkin mampu mengoper bola dengan baik dalam situasi stabil, tetapi kesulitan ketika mendapat tekanan. Latihan 4-1 satu sentuhan menutup celah tersebut karena pemain harus melakukan teknik dalam konteks keputusan. Peningkatan skor tes sepak tangan bola setelah latihan berbasis permainan juga menunjukkan bahwa latihan kontekstual tidak mengurangi kualitas teknik dasar, melainkan dapat memperkuatnya melalui pengulangan intensif dan bermakna.

Implikasi praktis penelitian ini cukup jelas bagi pelatih sepak bola tingkat klub. Pertama, permainan 4-1 satu sentuhan dapat digunakan sebagai menu latihan passing yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan. Pelatih hanya membutuhkan bola, cone, area kecil, dan pengaturan kelompok. Kedua, latihan ini dapat dimasukkan setelah pemanasan dan sebelum latihan taktik utama untuk meningkatkan sentuhan bola, tempo passing, dan konsentrasi pemain. Ketiga, pelatih dapat memodifikasi ukuran area, durasi set, jumlah pemain bertahan, dan aturan sentuhan sesuai tingkat kemampuan. Untuk pemain pemula, latihan dapat dimulai dengan dua sentuhan, kemudian dinaikkan menjadi satu sentuhan setelah akurasi dan orientasi tubuh membaik.

Keempat, latihan ini dapat digunakan untuk membentuk budaya bermain cepat dan kolektif. Pemain yang terbiasa dalam rondo 4-1 akan belajar bahwa keberhasilan passing tidak hanya bergantung pada penendang, tetapi juga pada dukungan rekan yang membuka ruang. Dengan demikian, latihan ini mengajarkan tanggung jawab kolektif: pemain tanpa bola harus bergerak untuk menyediakan opsi, sedangkan pemain dengan bola harus memilih opsi terbaik. Kelima, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi klub Sahabat FC dan klub sejenis untuk menyusun program latihan yang lebih variatif, tidak monoton, dan lebih dekat dengan kondisi pertandingan. Program latihan yang menarik juga berpotensi meningkatkan motivasi pemain dalam mengikuti sesi latihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing atlet sepak bola Sahabat FC Sumbawa Barat tahun 2022. Rerata skor passing meningkat dari 11,65 pada pre-test menjadi 13,10 pada post-test, dengan rerata peningkatan 1,45 skor atau sekitar 12,45%. Hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis alternatif diterima. Artinya, program latihan yang diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu

mampu meningkatkan jumlah passing sah yang dilakukan pemain dalam tes sepak tahanan bola selama 30 detik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa permainan 4-1 satu sentuhan dapat menjadi bentuk latihan yang relevan untuk memperbaiki kualitas passing, khususnya passing pendek dalam tekanan ruang dan waktu. Model latihan ini tidak hanya mengembangkan teknik menyepak dan menahan bola, tetapi juga membiasakan pemain melakukan pengambilan keputusan cepat, menjaga orientasi tubuh, membuka sudut dukungan, serta mempertahankan penguasaan bola secara kolektif. Dengan demikian, latihan 4-1 satu sentuhan layak digunakan sebagai variasi latihan berbasis permainan pada pembinaan sepak bola tingkat klub.

REKOMENDASI

Pelatih disarankan menggunakan latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan sebagai bagian dari program latihan passing, terutama ketika tujuan sesi adalah meningkatkan kecepatan sirkulasi bola, akurasi operan pendek, dan kesiapan pemain menghadapi tekanan lawan. Latihan ini sebaiknya diterapkan secara progresif. Pemain yang belum memiliki kontrol dasar yang baik dapat memulai dengan aturan dua sentuhan sebelum ditingkatkan menjadi satu sentuhan. Pelatih juga dapat memodifikasi luas area, jumlah pemain bertahan, durasi set, dan target jumlah passing agar latihan sesuai dengan usia, kemampuan, dan tujuan periodisasi. Bagi pemain, latihan ini perlu dilakukan dengan fokus pada kualitas orientasi tubuh, komunikasi, dan dukungan tanpa bola. Pemain tidak hanya dituntut mengoper bola, tetapi juga bergerak setelah melakukan passing agar selalu tersedia opsi operan berikutnya. Bagi pengurus klub, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mendukung penyediaan sarana latihan sederhana seperti cone, bola yang cukup, dan jadwal latihan yang konsisten. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, membandingkan model satu sentuhan dan dua sentuhan, serta menambahkan variabel lain seperti akurasi passing dalam pertandingan, *decision making*, komunikasi, dan retensi keterampilan setelah beberapa minggu tanpa perlakuan.

REFERENSI

- Akubat, I., Barrett, S., & Abt, G. (2018). Integrating the internal and external training loads in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1132-1138. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0847>
- 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. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002725>
- Beato, M., Bianchi, M., Coratella, G., Merlini, M., & Drust, B. (2018). Effects of plyometric and directional training on speed and jump performance in elite youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 289-296. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002371>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Roman, P. A., & 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. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1535821>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Arcos, A. L., Silva, A. F., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on tactical behavior and collective dynamics: A systematic review. *Chaos, Solitons & Fractals*, 134, 109710. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109710>

- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 12*, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Dellal, A., Chamari, K., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Peñas, C., & Hill-Haas, S. (2019). Influence of technical instructions on the physiological and physical demands of small-sided soccer games. *European Journal of Sport Science, 19*(5), 588-597. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1534994>
- Dugdale, J. H., Sanders, D., Myers, T., Williams, A. M., & Hunter, A. M. (2020). A case study comparison of objective and subjective evaluation methods of physical qualities in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 38*(11-12), 1304-1312. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1766177>
- Fernandez-Espinola, C., Robles, M. T. A., Fuentes-Guerra, F. J. G., & Abad Robles, M. T. (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. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Figueiredo, L. S., Gomes, L. B., Silva, D. G., Gantois, P., Fialho, J. V. A. P., & Fortes, L. S. (2021). The effects of small-sided games and running-based high-intensity interval training on physical performance in soccer players: A meta-analysis. *Science and Medicine in Football, 5*(2), 1-10. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1828618>
- Gabbett, T. J. (2020). Debunking the myths about training load, injury and performance: Empirical evidence, hot topics and recommendations for practitioners. *British Journal of Sports Medicine, 54*(1), 58-66. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099784>
- Gonçalves, B., Coutinho, D., Santos, S., Lago-Peñas, C., Jiménez, S., & Sampaio, J. (2018). Exploring team passing networks and player movement dynamics in youth association football. *PLOS ONE, 13*(1), e0191156. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191156>
- Harper, D. J., Carling, C., & Kiely, J. (2019). High-intensity acceleration and deceleration demands in elite team sports competitive match play: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Sports Medicine, 49*(12), 1923-1947. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01170-1>
- Hill-Haas, S., Coutts, A., Dawson, B., & Rowsell, G. (2018). Time-motion characteristics and physiological responses of small-sided games in elite youth players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 32*(12), 3596-3604. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002637>
- Krolo, A., Gilic, B., Foretic, N., Pojskic, H., Hammami, R., Spasic, M., Uljevic, O., & Sekulic, D. (2020). Agility testing in youth football (soccer) players: Evaluating reliability, validity, and correlates of newly developed testing protocols. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(1), 294. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010294>
- 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. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0214>
- Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martinez-Santos, R. (2018). In-season training periodization of professional soccer players. *Biology of Sport, 35*(2), 149-155. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2018.74192>
- Machado, G., Barreira, D., & Garganta, J. (2020). Effects of positional role on tactical behaviour in small-sided and conditioned soccer games. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 20*(5), 836-849. <https://doi.org/10.1080/24748668.2020.1798534>
- Memmert, D., Raabe, D., Schwab, S., & Rein, R. (2019). A tactical comparison of the 4-2-3-1 and 3-5-2 formation in soccer: A theory-oriented, experimental approach based on positional data in

- an 11 vs. 11 game set-up. *PLOS ONE*, *14*(1), e0210191. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210191>
- Moran, J., Sandercock, G., Ramirez-Campillo, R., Meylan, C., Collison, J., & Parry, D. A. (2018). Age-related variation in male youth athletes response to plyometric training: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *32*(4), 1129-1140. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002465>
- Olthof, S. B. H., Frencken, W. G. P., & Lemmink, K. A. P. M. (2018). Match-derived relative pitch area changes the physical and team tactical performance of elite soccer players in small-sided soccer games. *Journal of Sports Sciences*, *36*(14), 1557-1563. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1403412>
- Praça, G. M., Clemente, F. M., Bredt, S. G. T., Andrade, A. G. P., Custódio, I. J. O., & Greco, P. J. (2021). Influence of team formation on athletes physical and tactical performance during small-sided soccer games. *Frontiers in Psychology*, *12*, 709958. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.709958>
- Ramirez-Campillo, R., Alvarez, C., García-Hermoso, A., Ramirez-Velez, R., Gentil, P., Asadi, A., Chaabene, H., Moran, J., Meylan, C., García-de-Alcaraz, A., Sanchez-Sanchez, J., Nakamura, F. Y., Granacher, U., & Izquierdo, M. (2018). Methodological characteristics and future directions for plyometric jump training research: A scoping review. *Sports Medicine*, *48*(5), 1059-1081. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0870-z>
- Riboli, A., Coratella, G., Rampichini, S., Cè, E., & Esposito, F. (2020). Area per player in small-sided games to replicate the external load and estimated physiological match demands in elite soccer players. *PLOS ONE*, *15*(4), e0229194. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229194>
- 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. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1517288>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2018). Match analysis in football: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, *36*(6), 655-667. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1321472>
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(16), 2960. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>
- 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. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0060>
- Turner, A. N., & Stewart, P. F. (2019). Strength and conditioning for soccer players. *Strength and Conditioning Journal*, *41*(4), 1-13. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000462>
- Williams, A. M., & Ford, P. R. (2019). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *12*(1), 1-33. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1480716>
- Yamamoto, T., & Saito, H. (2021). The effects of rondo training on passing and decision-making skills in youth soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(3), 1266-1274. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.03161>