

Pengaruh Latihan Four Square in the Air dan Overlap and Pass terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepak Bola

Muhammad Hadi Ma'ruf¹, Lalu Hulfian², Baiq Satrianingsih³

¹²³Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika

Correspondent Author: baiqsatrianingsih@undikma.ac.id

Received: 24 Juli 2024; Accepted: 06 Agustus 2024; Published: 30 September 2024

Ed:2024: 294-204

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menjawab hipotesis bahwa latihan four square in the air dan overlap and pass berpengaruh terhadap kemampuan passing pemain sepak bola Bacici. Permasalahan penelitian berangkat dari akurasi passing pemain yang belum stabil dan pola latihan yang masih cenderung konvensional, sehingga diperlukan variasi latihan yang lebih menyerupai tuntutan permainan. Penelitian menggunakan rancangan eksperimen one group pretest-posttest dengan dua kelompok perlakuan. Sampel berjumlah 22 pemain putra Bacici yang dibagi menjadi kelompok four square in the air (n=11) dan kelompok overlap and pass (n=11). Instrumen yang digunakan adalah tes sepak-tahan bola selama 30 detik untuk mengukur jumlah passing sah. Perlakuan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Analisis data menggunakan uji t berpasangan berdasarkan selisih skor pretest dan posttest. Hasil menunjukkan bahwa kelompok four square in the air meningkat dari rerata 10,36 menjadi 12,36, dengan t hitung 4,944 lebih besar daripada t tabel 1,812. Kelompok overlap and pass meningkat dari rerata 11,36 menjadi 13,45, dengan t hitung 4,227 lebih besar daripada t tabel 1,812. Dengan demikian, kedua bentuk latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan passing. Temuan ini menegaskan bahwa latihan berbasis variasi, koordinasi, komunikasi, dan situasi permainan dapat menjadi alternatif praktis untuk meningkatkan keterampilan passing pemain sepak bola tingkat klub. Novelty penelitian ini terletak penempatan four square in the air dan overlap and pass sebagai model latihan passing kontekstual berbasis permainan kecil dan kerja sama tim.

Kata kunci: four square in the air; overlap and pass; passing; sepak bola; latihan Teknik.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan beregu yang menuntut integrasi antara kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental. Di antara seluruh teknik dasar, passing memiliki posisi fundamental karena menjadi alat utama untuk mempertahankan penguasaan bola, mengalirkan serangan, mengatur tempo permainan, dan membangun koneksi antarpemain. Dalam konteks permainan modern, tim yang mampu menjaga kualitas passing umumnya lebih mudah mengembangkan pola menyerang, memindahkan titik serangan, dan mengurangi risiko kehilangan bola di area berbahaya. Passing tidak hanya dipahami sebagai tindakan menendang bola ke teman, tetapi sebagai keterampilan perseptual-motorik yang melibatkan pemilihan arah, kekuatan, waktu, komunikasi, serta kemampuan membaca posisi lawan dan rekan setim. Kajian mutakhir tentang jaringan passing menunjukkan bahwa distribusi operan dan hubungan antarpemain menjadi indikator penting tindakan taktis dalam sepak bola (Caicedo-Parada et al., 2020; Forcher et al., 2022). Dengan demikian, latihan passing seharusnya tidak berhenti pada pengulangan teknik secara mekanis, tetapi perlu disusun dalam situasi yang menstimulasi pengambilan keputusan, kesadaran ruang, dan adaptasi terhadap dinamika permainan.

Secara umum, pemain Bacici telah memiliki keterampilan dan motivasi latihan yang cukup baik, namun masih ditemukan kekurangan dalam akurasi passing. Kondisi ini diperkuat oleh latar belakang penelitian yang menyatakan bahwa model latihan passing masih bersifat konvensional, kurang bervariasi, dan berpotensi membuat pemain cepat bosan. Permasalahan tersebut penting

karena passing yang tidak akurat dapat menghambat pengembangan permainan kolektif. Bola yang tidak sampai ke sasaran, terlalu lemah, terlalu kuat, atau tidak sesuai arah gerak rekan akan mengganggu ritme permainan dan membuka peluang transisi bagi lawan. Dalam permainan sepak bola, kesalahan passing kecil dapat berdampak besar, terutama ketika terjadi di wilayah tengah atau area pertahanan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan passing menjadi kebutuhan praktis bagi pelatih klub, bukan hanya untuk memperbaiki performa individu, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas kerja sama tim.

Literatur pelatihan sepak bola 2019-2024 semakin menekankan penggunaan latihan yang bersifat representatif dan kontekstual. Pendekatan *small-sided games*, *conditioned games*, *constraints-led approach*, serta variasi latihan berbasis situasi permainan dinilai mampu menggabungkan stimulus teknik, taktik, dan fisik dalam satu rangkaian latihan. Clemente et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi permainan kecil dapat mendukung eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda. Clemente dan Sarmento (2020) juga menegaskan bahwa variasi bentuk *small-sided games* dapat memengaruhi tindakan teknis pemain sepak bola. Sementara itu, Klingner et al. (2022) menekankan bahwa penilaian keterampilan teknis-taktis melalui permainan kecil memiliki relevansi ekologis karena mendekati situasi pertandingan. Dalam perspektif *constraints-led*, pembelajaran keterampilan akan lebih bermakna apabila pemain diberi tugas yang menghadirkan tekanan ruang, waktu, lawan, dan rekan sehingga pemain tidak hanya mengulang gerak, tetapi juga belajar memilih solusi (Clark et al., 2019; Machado et al., 2019).

Four square in the air menuntut pemain mempertahankan bola di udara, mengontrol pantulan atau sentuhan, lalu mendistribusikan bola ke ruang atau pemain lain. Latihan ini mengembangkan sentuhan pertama, orientasi tubuh, koordinasi mata-kaki, komunikasi, dan kesiapan melakukan passing setelah menerima bola dalam kondisi tidak statis. *Overlap and pass* melatih pemain melakukan operan, bergerak melewati rekan, membuka ruang, dan menerima kembali bola dalam kecepatan tinggi. Latihan ini lebih dekat dengan pola permainan karena menuntut timing, kerja sama, mobilitas tanpa bola, dan ketepatan passing saat pemain bergerak. Keduanya tidak hanya menekankan teknik kaki, tetapi juga kualitas hubungan antarpemain. Hal ini sejalan dengan temuan Oppici et al. (2019) bahwa batasan tugas dan format permainan dapat membantu perkembangan keterampilan passing melalui adaptasi perseptual-motorik, serta temuan Bekris et al. (2020) bahwa penilaian passing perlu mempertimbangkan pengenalan ruang dan stimulus visual.

Meskipun literatur internasional telah banyak membahas *small-sided games* dan pembelajaran keterampilan sepak bola, masih terdapat gap pada kajian latihan teknik di tingkat klub lokal Indonesia, terutama yang menguji secara empiris model latihan passing spesifik seperti *four square in the air* dan *overlap and pass*. Banyak penelitian lebih menitikberatkan pada permainan kecil secara umum, bukan pada bentuk latihan passing yang secara praktis mudah diterapkan oleh pelatih klub amatir. Selain itu, publikasi tentang pemain klub lokal sering kali belum mengaitkan hasil eksperimen dengan teori pembelajaran motorik, *representative learning design*, dan pengembangan keterampilan teknis-taktis. Kesenjangan inilah yang menjadi ruang kontribusi penelitian ini.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan *four square in the air* dan *overlap and pass* terhadap kemampuan passing pemain Baci. Secara khusus, penelitian ini menguji apakah terdapat peningkatan skor passing setelah pemain menjalani program latihan selama enam minggu. Novelty penelitian ini terletak penempatan *four square in the air* dan *overlap and pass* sebagai model latihan passing kontekstual berbasis permainan kecil dan kerja sama tim. Ruang lingkup penelitian

dibatasi pada pemain putra Bacici yang mengikuti program latihan, penggunaan tes sepak-tahan bola sebagai instrumen kemampuan passing, dan analisis perubahan pretest-posttest pada dua kelompok perlakuan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pelatih sepak bola tingkat klub dalam memilih variasi latihan passing yang tidak monoton, sekaligus memberikan kontribusi akademik bagi kajian kepelatihan olahraga berbasis bukti.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen one group pretest-posttest design. Rancangan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah mengetahui perubahan kemampuan passing sebelum dan sesudah perlakuan latihan. Dalam implementasinya, pemain terlebih dahulu mengikuti pretest passing, kemudian memperoleh perlakuan latihan selama enam minggu, dan pada akhir program mengikuti posttest dengan instrumen yang sama. Sampel menjadi dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan four square in the air dan kelompok latihan overlap and pass. Masing-masing kelompok dianalisis berdasarkan selisih skor pretest dan posttest. Desain ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi peningkatan performa setelah perlakuan, meskipun tidak menggunakan kelompok kontrol eksternal. Oleh karena itu, interpretasi hasil difokuskan pada efektivitas internal program latihan terhadap peserta yang sama.

Subjek Penelitian

Partisipan penelitian adalah 22 pemain putra Bacici. Seluruh pemain tercatat aktif mengikuti kegiatan klub dan berada pada rentang usia 21-25 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan bahwa pemain yang dipilih merupakan anggota aktif dan mengikuti program latihan yang ditetapkan peneliti. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 11 pemain. Kelompok pertama menerima latihan four square in the air, sedangkan kelompok kedua menerima latihan overlap and pass. Pembagian ini bertujuan membandingkan perubahan skor masing-masing model latihan terhadap kemampuan passing. Seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan di Lapangan Umum Gunungsari, Lombok Barat.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian terdiri atas persiapan, pretest, perlakuan, posttest, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti mengurus izin penelitian dari fakultas, menyampaikan izin kepada pembina atau pelatih Bacici, menyiapkan bola, stopwatch, bangku atau papan sasaran, kapur, dan daftar pencatatan hasil. Pretest dilaksanakan untuk memperoleh gambaran awal kemampuan passing. Setelah itu, pemain menjalani program latihan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Program latihan disusun secara progresif dengan memperhatikan prinsip overload, peningkatan intensitas, pengulangan, dan waktu istirahat. Latihan four square in the air menekankan kemampuan mengontrol bola di udara, mempertahankan sentuhan, dan mendistribusikan bola ke pemain lain. Latihan overlap and pass menekankan operan, pergerakan melewati rekan, pembukaan ruang, dan passing lanjutan dalam pola bergerak. Setelah program selesai, posttest dilaksanakan menggunakan prosedur dan instrumen yang sama dengan pretest.

Instrumen

Instrumen penelitian adalah tes sepak-tahan bola yang merujuk pada Nurhasan (2001). Tes ini digunakan untuk mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola secara berulang dalam waktu 30 detik. Alat yang digunakan meliputi dua bola, stopwatch, empat bangku Swedia atau papan sasaran berukuran kurang lebih 3-meter x 60 cm, dan kapur untuk menandai garis. Testee berdiri di

belakang garis tembak berjarak 4-meter dari sasaran. Pada aba-aba mulai, pemain menyepak bola ke sasaran, menahan pantulannya di belakang garis, kemudian menyepak kembali dengan kaki berbeda. Skor diperoleh dari jumlah kegiatan menyepak dan menahan bola yang sah selama 30 detik. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan atau disepak di depan garis, atau pemain hanya menggunakan satu kaki secara terus-menerus. Instrumen ini relevan karena mengukur komponen passing yang mencakup akurasi, kontrol bola, koordinasi bilateral, dan konsistensi dalam waktu terbatas.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menghitung rerata pretest, rerata posttest, selisih skor, simpangan baku, persentase peningkatan, nilai t hitung, dan ukuran efek Cohen dz. Uji hipotesis menggunakan paired t-test berdasarkan rumus t-test untuk data berpasangan. Nilai t hitung dibandingkan dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan n-1. Kriteria keputusan adalah hipotesis alternatif diterima apabila t hitung lebih besar daripada t tabel. Untuk memperkaya interpretasi publikasi, penelitian ini juga menyajikan rerata, standar deviasi, persentase peningkatan, dan ukuran efek. Penyajian hasil dilakukan melalui tabel dan gambar agar data mudah dipahami pembaca. Bagian pembahasan tidak mengulang angka hasil secara berlebihan, melainkan mengaitkan temuan dengan rasionalitas latihan, literatur empiris, teori pembelajaran motorik, dan implikasi praktis kepelatihan.

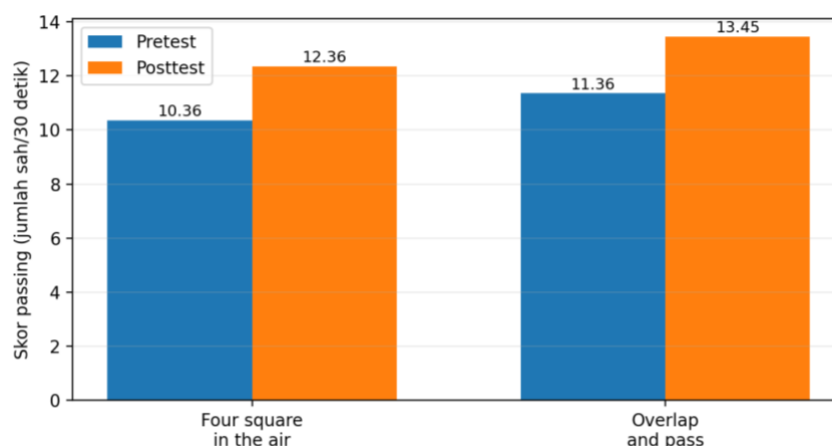
HASIL

Bagian hasil menyajikan temuan penelitian secara sistematis sesuai tujuan, yaitu menguji perubahan kemampuan passing setelah pemain Bacici mengikuti latihan four square in the air dan overlap and pass. Data utama berasal dari skor tes sepak-tahan bola pada pretest dan posttest. Karena skor tes berupa jumlah passing sah dalam 30 detik, semakin tinggi skor menunjukkan kemampuan passing yang semakin baik. Tabel 1 menyajikan ringkasan statistik kedua kelompok perlakuan.

Tabel 1. Ringkasan statistik kemampuan passing pemain Bacici

Kelompok	n	Pretest Mean	Posttest Mean	Selisih	SD Selisih	% Peningkatan	Cohen dz
Four square in the air	11	10.36	12.36	2.00	1.34	19.30%	1.49
Overlap and pass	11	11.36	13.45	2.09	1.64	18.40%	1.27

Pada kelompok four square in the air, rerata skor meningkat dari 10.36 menjadi 12.36, dengan peningkatan rata-rata 2.00 skor atau sekitar 19.30%. Nilai Cohen dz sebesar 1.49 menunjukkan efek yang besar. Pada kelompok overlap and pass, rerata skor meningkat dari 11.36 menjadi 13.45, dengan peningkatan rata-rata 2.09 skor atau sekitar 18.40%. Nilai Cohen dz sebesar 1.27 juga menunjukkan efek yang besar. Secara deskriptif, overlap and pass menghasilkan peningkatan rerata sedikit lebih tinggi, tetapi kedua perlakuan sama-sama memperlihatkan perubahan positif.



Gambar 2. Perbandingan rerata pretest dan posttest kemampuan passing

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai t hitung pada kedua kelompok lebih besar daripada t tabel 5%. Pada kelompok four square in the air, t hitung $4,944 > 1,812$. Pada kelompok overlap and pass, t hitung $4,227 > 1,812$. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima untuk kedua model latihan. Artinya, latihan four square in the air dan overlap and pass berpengaruh signifikan terhadap kemampuan passing pemain Bacici. Temuan ini sejalan dengan arah literatur yang menempatkan latihan variasi, permainan kecil, dan tugas representatif sebagai strategi efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik dalam sepak bola (Clemente et al., 2021; Fernández-Espínola et al., 2020; Klingner et al., 2022).

Tabel 3. Hasil uji hipotesis kemampuan passing

Kelompok	t hitung	df	t tabel 5%	Keputusan	Interpretasi
Four square in the air	4.944	10	1.812	Ha diterima	Berpengaruh signifikan
Overlap and pass	4.227	10	1.812	Ha diterima	Berpengaruh signifikan

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa latihan four square in the air dan overlap and pass mampu meningkatkan kemampuan passing pemain Bacici. Secara rasional, peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui karakteristik kedua latihan yang tidak hanya mengulang gerak menendang bola secara statis, tetapi juga menempatkan pemain dalam tugas yang membutuhkan kontrol, timing, koordinasi, dan komunikasi. Four square in the air melibatkan pengendalian bola di udara sebelum bola didistribusikan kembali. Bentuk ini menuntut pemain mengatur orientasi tubuh, membaca arah bola, mengendalikan sentuhan pertama, dan mempersiapkan kaki untuk melakukan passing berikutnya. Peningkatan skor pada kelompok ini menunjukkan bahwa latihan yang menstimulasi kontrol bola dan kesiapan passing dapat memperbaiki konsistensi tindakan menyepak-menahan bola. Tes sepak-tahan bola membutuhkan kemampuan mengarahkan bola ke sasaran, menahan pantulan, dan mengulangi gerakan dengan kaki berbeda. Oleh karena itu, four square in the air memiliki keterkaitan fungsional dengan instrumen tes karena sama-sama menuntut sentuhan, kontrol, dan distribusi bola.

Overlap and pass juga menghasilkan peningkatan signifikan. Rasionalitasnya terletak pada sifat latihan yang mensimulasikan pola permainan nyata: pemain mengoper, bergerak melewati rekan, membuka ruang, dan menerima atau melanjutkan bola dalam kecepatan tertentu. Keterampilan passing dalam pertandingan tidak berdiri sendiri; passing selalu berhubungan dengan pergerakan tanpa bola, dukungan rekan, dan keputusan kapan bola harus dilepas. Oleh sebab itu, overlap and

pass membantu pemain memahami bahwa akurasi operan dipengaruhi oleh sudut dukungan, jarak, kecepatan gerak, dan komunikasi. Peningkatan rerata kelompok overlap and pass yang sedikit lebih tinggi dapat ditafsirkan sebagai efek dari tuntutan gerak yang lebih representatif terhadap permainan. Namun, four square in the air juga menunjukkan efek besar karena melatih kualitas teknis dasar yang menjadi fondasi passing. Dengan kata lain, kedua model memiliki mekanisme yang berbeda: four square in the air lebih kuat pada kontrol bola dan distribusi setelah sentuhan, sedangkan overlap and pass lebih kuat pada passing dalam pola kombinasi dan gerak ruang.

Hasil penelitian ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa variasi latihan berbasis situasi permainan dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak bola. Clemente et al. (2021) melalui telaah sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa small-sided game interventions berkontribusi terhadap eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda. Clemente dan Sarmento (2020) menjelaskan bahwa small-sided soccer games memiliki efek terhadap tindakan teknis, termasuk frekuensi dan kualitas passing, tergantung pada kondisi tugas yang dimanipulasi. Fernández-Espínola et al. (2020) menempatkan small-sided games sebagai sumber metodologis dalam pengajaran olahraga beregu karena mampu mengintegrasikan teknik, taktik, dan keterlibatan kognitif. Dalam kerangka tersebut, latihan four square in the air dan overlap and pass dapat dipahami sebagai bentuk latihan terstruktur yang meminjam prinsip permainan kecil: adanya ruang, rekan, arah operan, dan tuntutan pemecahan masalah.

Temuan ini juga selaras dengan studi tentang passing sebagai keterampilan yang dipengaruhi oleh persepsi ruang dan pengambilan keputusan. Bekris et al. (2020) menegaskan bahwa tes passing yang baik perlu mempertimbangkan akurasi dan pengenalan stimulus visual. Merlin et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kesulitan passing dalam sepak bola dipengaruhi oleh banyak variabel permainan. Gantois et al. (2020) menemukan bahwa kelelahan mental dapat mengganggu pengambilan keputusan passing pada atlet profesional, yang berarti keterampilan passing tidak semata-mata kemampuan motorik kaki. Dalam konteks Bacici, latihan overlap and pass yang menggabungkan operan dan pergerakan ruang berpotensi membantu pemain mengembangkan keputusan sederhana: kapan mengoper, ke mana bergerak, dan bagaimana menyiapkan tubuh setelah memberikan bola. Hal ini memperluas latihan passing dari sekadar akurasi mekanis menuju kemampuan teknis-taktis.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dibaca secara hati-hati. Desain penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol murni, sehingga peningkatan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor latihan reguler, motivasi, atau adaptasi karena pengulangan tes. Literature modern juga mengingatkan bahwa efek latihan sangat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, durasi intervensi, intensitas, kualitas coaching, dan tingkat representativitas tugas (Bujalance-Moreno et al., 2019; Clemente et al., 2022). Oleh karena itu, meskipun hasil uji t menunjukkan signifikansi, penelitian ini tidak mengklaim bahwa kedua latihan adalah satu-satunya penyebab peningkatan. Klaim yang lebih proporsional adalah bahwa program six-week training dengan four square in the air dan overlap and pass berasosiasi dengan peningkatan kemampuan passing pada pemain Bacici. Studi lanjutan perlu menggunakan kelompok kontrol, randomisasi, dan pengukuran transfer ke situasi pertandingan agar kekuatan kesimpulan semakin tinggi.

Dari sudut pandang pembelajaran motorik, peningkatan passing dapat dijelaskan melalui prinsip latihan berulang, umpan balik intrinsik, spesifisitas tugas, dan variasi konteks. Latihan yang dilakukan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu memberikan kesempatan bagi pemain untuk memperkuat pola koordinasi. Namun, pengulangan yang efektif bukan sekadar

mengulang gerak yang sama, melainkan mengulang prinsip gerak dalam berbagai kondisi. Four square in the air memberi variasi sentuhan karena arah bola, tinggi bola, dan respons pemain dapat berubah. Overlap and pass memberi variasi dalam arah lari, sudut operan, dan ritme kolaborasi. Prinsip ini sesuai dengan constraints-led approach yang menekankan bahwa keterampilan berkembang melalui interaksi antara individu, tugas, dan lingkungan (Clark et al., 2019; Machado et al., 2019). Pemain belajar beradaptasi, bukan hanya menghafal teknik.

Dalam kerangka representative learning design, latihan yang menyerupai informasi penting pertandingan lebih mungkin menghasilkan transfer ke permainan. Passing dalam pertandingan selalu terkait dengan persepsi affordance: pemain melihat ruang kosong, rekan yang bergerak, lawan yang menutup jalur, dan momentum bola. Oppici et al. (2019) menunjukkan bahwa batasan tugas futsal dapat membantu perkembangan passing sepak bola karena pemain belajar pada lingkungan yang menuntut adaptabilitas. Walaupun penelitian Bacici tidak menggunakan futsal, logika yang sama berlaku: latihan harus menghadirkan tugas yang membuat pemain membaca situasi dan bertindak. Four square in the air melatih adaptasi terhadap bola di udara, sedangkan overlap and pass melatih adaptasi terhadap gerak rekan. Keduanya membuat pemain menghadapi masalah teknis-taktis sederhana yang lebih kaya daripada passing berpasangan statis.

Aspek psikologis juga relevan dimana latihan monoton dapat menurunkan keterlibatan dan motivasi pemain. Latihan passing konvensional berpotensi membuat pemain mudah bosan. Variasi latihan dapat menciptakan suasana lebih menantang, kompetitif, dan menyenangkan. Ketika pemain merasa latihan memiliki tujuan jelas dan menyerupai permainan, keterlibatan kognitif dan emosional meningkat. Dalam pembelajaran keterampilan, keterlibatan ini penting karena pemain lebih fokus pada kualitas gerak dan lebih siap menerima koreksi pelatih. Hicheur et al. (2020) menunjukkan bahwa umpan balik tambahan dapat meningkatkan performa kognitif-motorik pemain sepak bola. Dalam konteks latihan klub, coaching point sederhana seperti posisi tubuh, arah kaki tumpu, komunikasi, dan timing overlap dapat berfungsi sebagai umpan balik yang mempercepat pembelajaran.

Hasil penelitian memberikan beberapa implikasi bagi pelatih sepak bola tingkat klub. Pertama, pelatih disarankan tidak hanya menggunakan latihan passing statis berpasangan, tetapi menambahkan latihan variasi yang menghadirkan kontrol bola, pergerakan ruang, dan komunikasi. Four square in the air dapat digunakan pada bagian awal atau inti latihan untuk meningkatkan sentuhan, koordinasi, dan akurasi distribusi setelah menerima bola. Latihan ini cocok untuk membangun dasar kontrol sebelum pemain masuk ke pola kombinasi yang lebih kompleks. Kedua, overlap and pass dapat digunakan untuk menghubungkan latihan passing dengan prinsip menyerang, terutama pergerakan tanpa bola dan pembukaan ruang. Latihan ini dapat dikembangkan menjadi pola 2v1, 3v2, atau small-sided games agar transfer ke pertandingan lebih kuat.

Ketiga, pelatih perlu mengatur dosis latihan secara bertahap seperti perlakuan program yang dilaksanakan enam minggu dengan tiga pertemuan per minggu. Prinsip ini menunjukkan bahwa peningkatan teknik membutuhkan kontinuitas. Pelatih dapat memodifikasi jarak, jumlah pemain, ukuran area, durasi kerja, dan waktu istirahat agar beban sesuai kemampuan pemain. Keempat, evaluasi kemampuan passing sebaiknya dilakukan secara periodik menggunakan tes sederhana seperti sepak-tahan bola atau tes passing berbasis target. Evaluasi membuat pelatih mengetahui apakah latihan memberikan kemajuan objektif. Kelima, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model latihan klub lokal yang lebih berbasis bukti. Dengan dokumentasi yang baik, pelatih tidak hanya mengandalkan intuisi, tetapi juga dapat menilai efektivitas latihan melalui data.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan kelompok kontrol, mengukur retensi setelah beberapa minggu, dan menguji transfer ke indikator pertandingan seperti jumlah passing berhasil, kehilangan bola, dan efektivitas kombinasi menyerang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan four square in the air dan overlap and pass dapat disimpulkan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing pemain Bacici. Kedua bentuk latihan menghasilkan peningkatan skor pretest ke posttest dan nilai uji t yang melampaui nilai kritis, sehingga hipotesis alternatif diterima. Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan passing pemain dapat ditingkatkan melalui latihan yang dirancang lebih variatif, terarah, dan mendekati kebutuhan permainan. Four square in the air membantu pemain mengembangkan kontrol bola, koordinasi, kesiapan sentuhan, dan kemampuan mendistribusikan bola setelah menerima stimulus yang tidak selalu datar. Overlap and pass membantu pemain menghubungkan passing dengan pergerakan tanpa bola, pembukaan ruang, komunikasi, dan kerja sama antarpemain. Keduanya memberikan pembelajaran yang lebih kaya dibanding latihan passing yang hanya dilakukan secara statis dan berulang tanpa konteks permainan. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti empiris pada level klub lokal bahwa variasi latihan passing dapat menjadi alternatif untuk mengatasi rendahnya akurasi passing dan kejenuhan latihan. Meskipun demikian, kesimpulan perlu ditempatkan dalam batas desain penelitian yang belum menggunakan kelompok kontrol murni. Oleh karena itu, hasil penelitian paling tepat dipahami sebagai bukti awal bahwa program latihan enam minggu menggunakan four square in the air dan overlap and pass efektif meningkatkan kemampuan passing pada kelompok pemain yang diteliti.

REKOMENDASI

Pelatih Bacici dan pelatih klub sepak bola sejenis disarankan memasukkan four square in the air dan overlap and pass sebagai bagian dari program latihan teknik passing. Latihan sebaiknya diberikan secara bertahap, dimulai dari penguasaan kontrol bola, akurasi operan, penggunaan kedua kaki, lalu dikembangkan ke pola kombinasi dengan pergerakan tanpa bola. Pelatih juga perlu memberikan coaching point yang jelas, seperti posisi kaki tumpu, arah pandangan, komunikasi sebelum menerima bola, dan timing bergerak setelah melakukan passing. Pemain disarankan mengikuti latihan secara konsisten dan memahami bahwa passing bukan hanya tindakan teknis, tetapi juga keputusan taktis untuk menjaga alur permainan tim. Bagi peneliti berikutnya, penelitian dapat diperluas dengan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol, randomisasi, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran lanjutan setelah program selesai untuk melihat retensi keterampilan. Penelitian juga dapat mengukur dampak latihan terhadap performa pertandingan, misalnya persentase passing sukses, jumlah kombinasi overlap berhasil, kehilangan bola, dan kontribusi terhadap peluang mencetak gol. Selain itu, model latihan ini dapat dibandingkan dengan small-sided games, rondo, atau latihan passing berbasis target agar diketahui bentuk latihan yang paling efektif untuk karakteristik pemain tertentu. Dengan demikian, kajian tentang latihan passing di tingkat klub lokal dapat berkembang menjadi basis kepelatihan yang lebih ilmiah, praktis, dan kontekstual.

REFERENSI

Bekris, E., Kounalakis, S., Ispirlidis, I., & Katis, A. (2020). Evaluation of ball passing and space

- detection skill in soccer: Implementation of two new soccer tests. *Research in Sports Medicine*, 28(4), 518-528. <https://doi.org/10.1080/15438627.2020.1789133>
- Bujalance-Moreno, P., Latorre-Román, 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>
- Caicedo-Parada, S., Lago-Peñas, C., & Ortega-Toro, E. (2020). Passing networks and tactical action in football: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6649. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186649>
- Clark, M. E., McEwan, K., & Christie, C. J. (2019). The effectiveness of constraints-led training on skill development in interceptive sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(2), 229-240. <https://doi.org/10.1177/1747954118812461>
- Clemente, F. M., & Sarmiento, H. (2020). The effects of small-sided soccer games on technical actions and skills: A systematic review. *Human Movement*, 21(3), 100-119. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.93014>
- Clemente, F. M., Afonso, J., Castillo, D., Los Arcos, A., 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>
- Clemente, F. M., Aquino, R., Praça, G. M., Rico-González, M., Oliveira, R., Silva, A. F., Sarmiento, H., & Afonso, J. (2022). Variability of internal and external loads and technical/tactical outcomes during small-sided soccer games: A systematic review. *Biology of Sport*, 39(3), 647-672. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.107016>
- 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. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061884>
- Forcher, L., Forcher, L., Härtel, S., Jekauc, D., Wäsche, H., Woll, A., Gross, T., & Altmann, S. (2022). Does technical match performance in professional soccer depend on the positional role or the individuality of the player? *Frontiers in Psychology*, 13, 813206. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813206>
- Gantois, P., Ferreira, M. E. C., Lima-Junior, D., Nakamura, F. Y., Batista, G. R., Fonseca, F. S., & Fortes, L. S. (2020). Effects of mental fatigue on passing decision-making performance in professional soccer athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(4), 534-543. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1656781>
- Hicheur, H., Chauvin, A., Cavin, V., Fuchslocher, J., Tschopp, M., & Taube, W. (2020). Augmented-feedback training improves cognitive motor performance of soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1), 141-152. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002118>
- Klingner, F. C., Huijgen, B. C. H., Den Hartigh, R. J. R., & Kempe, M. (2022). Technical-tactical skill assessments in small-sided soccer games: A scoping review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(4), 885-902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Machado, G., & da Costa, I. T. (2020). TacticUP video test for soccer: Development and validation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01690>
- Machado, J. C., Ribeiro, J., Palheta, C. E., Alcântara, C., Barreira, D., Guilherme, J., Garganta, J., & Scaglia, A. J. (2019). Changing rules and configurations during soccer small-sided and conditioned games. How does it impact teams' tactical behavior? *Frontiers in Psychology*, 10,

1554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01554>
- Matos, R., Moreira, C., Alves, E., Teixeira, J. E., Rodrigues, F., Monteiro, D., Antunes, R., & Forte, P. (2023). Tactical knowledge by decision making and motor efficiency of young football players in different playing positions during a three-a-side small-sided game. *Behavioral Sciences*, 13(4), 310. <https://doi.org/10.3390/bs13040310>
- Merlin, M., Pinto, A., Almeida, A. G., Moura, F. A., Torres, R. S., & Cunha, S. A. (2022). Classification and determinants of passing difficulty in soccer: A multivariate approach. *Science and Medicine in Football*, 6(4), 483-493. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.1986227>
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2019). Futsal task constraints promote the development of soccer passing skill: Evidence and implications for talent development research and practice. *Science and Medicine in Football*, 3(3), 259-262. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1609068>
- Pop, R. M., Grosu, V. T., Grosu, E. F., Zadic, A., Mățã, L., & Dobrescu, T. (2022). The effects of small-sided games and behavioral interventions on the physical and motivational outcomes of youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14141. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114141>
- Sousa, H., Gouveia, É. R., Marques, A., Sarmiento, H., Pestana, M., Quintal, T., Lopes, H., & Ihle, A. (2022). The influence of small-sided football games with numerical variability in external training load. *Sustainability*, 14(2), 1000. <https://doi.org/10.3390/su14021000>
- Bekris, E., Bourdas, D. I., Mylonis, E., Ispirlidis, I., Zacharakis, E. D., & Katis, A. (2022). Effect of 3 vs. 3 soccer small-sided game on various performance, inflammatory, muscle damage and hormonal indicators in semi-professional players. *Sports*, 10(7), 102. <https://doi.org/10.3390/sports10070102>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., Tang, C., & Long, B. (2024). A systematic review of the factors that affect soccer players' short-passing ability based on the Loughborough Soccer Passing Test. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 96. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00880-y>
- Putra, A. N., Edmizal, E., Wulandari, I., Amra, F., Atradinal, Zarya, F., & Munir, A. (2024). Small sided games training model to improve basic first touch football technical skills of football school students. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(1), 24-31. <https://doi.org/10.23887/jlls.v7i1.74948>
- Putri, R. R., Syafaruddin, S., Aryanti, S., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). The effectiveness of small-sided games training on the passing accuracy of young soccer players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(3), 425-438. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i3.21047
- Linke, D., Link, D., & Lames, M. (2020). Football-specific validity of TRACAB's optical video tracking systems. *PLoS ONE*, 15(3), e0230179. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230179>
- Wilson, R. S., Smith, N. M. A., de Souza, N. M., & Moura, F. A. (2020). Dribbling speed predicts goal-scoring success in a soccer training game. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(11), 2070-2077. <https://doi.org/10.1111/sms.13782>
- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., García-González, L., & Del Villar, F. (2019). A preliminary study of the effects of a comprehensive teaching program, based on questioning, to improve tactical actions in young footballers. *Perceptual and Motor Skills*, 126(2), 330-345. <https://doi.org/10.1177/0031512518824239>
- Teixeira, J. E., Forte, P., Ferraz, R., Leal, M., Ribeiro, J., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Monteiro, A. M. (2021). Monitoring accumulated training and match load in football: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3906. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083906>
- Rodrigues, F., Monteiro, D., Teixeira, D. S., & Cid, L. (2020). The relationship between teachers and peers' motivational climates, needs satisfaction, and physical education grades. *Frontiers in*

Psychology, 11, 1716. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01716>

Nunes, N. A., Gonçalves, B., Coutinho, D., Travassos, B., & Sampaio, J. (2020). How numerical relations and skill level constrain team tactical behaviour in football small-sided games. *Science and Medicine in Football*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1643694>