

Pengaruh Latihan Small Sided Games Two Touch 4 Vs 4 Terhadap Keterampilan Passing-Control Pemain Keruak United U-17

Dapit Maulana¹, Niqsanding Sanrijaya²

¹²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Correspondent Author: niqsandingsanrijaya@undikma.ac.id

Received: 02 Agustus 2025; Accepted: 14 September 2025; Published: 30 September 2025

Ed:2025: 264-275

Abstrak

Penelitian ini menjawab hipotesis bahwa latihan Small Sided Games (SSG) Two Touch 4 vs 4 berpengaruh positif terhadap kemampuan passing control pemain Keruak United U-17. Masalah penelitian berangkat dari kebutuhan pemain usia muda untuk menguasai teknik mengoper dan mengontrol bola secara cepat, akurat, dan kontekstual dalam permainan sepak bola modern. Desain penelitian menggunakan eksperimen kuantitatif dengan pretest-posttest control group design. Sampel berjumlah 20 pemain Keruak United U-17 yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol melalui ordinal pairing. Kelompok eksperimen menjalani latihan SSG Two Touch 4 vs 4 selama 6 minggu, 18 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program latihan tim. Instrumen yang digunakan adalah tes passing stopping selama 30 detik. Hasil menunjukkan rerata kelompok eksperimen meningkat dari 11,30 menjadi 14,40, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 10,80 menjadi 12,10. Uji paired sample t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan ($t = 13,286$; $p = 0,001$), dan uji independent sample t-test pada post-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($t = 2,126$; $p = 0,048$). Temuan ini menegaskan bahwa pembatasan dua sentuhan dalam format 4 vs 4 memberi stimulus teknis, kognitif, dan taktis yang relevan untuk meningkatkan kualitas passing control. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan SSG Two Touch 4 vs 4 sebagai metode latihan berbasis permainan bagi pembinaan sepak bola usia muda.

Kata Kunci: Small Sided Games, Two Touch, Passing Control, Sepak Bola, Pemain Usia Muda.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang menuntut integrasi antara kemampuan teknik, kondisi fisik, kecerdasan taktik, dan kesiapan mental. Dalam konteks pembinaan pemain usia muda, penguasaan teknik dasar menjadi fondasi utama karena kualitas teknik menentukan kemampuan pemain berpartisipasi dalam sistem permainan yang lebih kompleks. Permainan sepak bola modern tidak lagi hanya bergantung pada kemampuan individual yang bersifat terpisah, tetapi menuntut pemain mampu mengambil keputusan cepat, mengoper bola dengan akurat, menerima bola dengan sentuhan pertama yang efektif, serta menjaga ritme sirkulasi bola di bawah tekanan lawan. Oleh sebab itu, keterampilan passing control menempati posisi strategis dalam pembinaan pemain usia U-17 karena fase ini merupakan masa penting untuk mengonsolidasikan keterampilan dasar ke dalam pola permainan yang lebih taktis.

Passing control dapat dipahami sebagai gabungan keterampilan mengoper dan menguasai bola setelah menerima operan. Passing yang baik memudahkan tim menjaga penguasaan bola, memindahkan arah serangan, membuka ruang, dan menciptakan peluang. Control yang baik memungkinkan pemain mempertahankan bola dari tekanan lawan, menyiapkan sentuhan berikutnya, serta mempercepat keputusan untuk melakukan operan lanjutan, dribbling, atau tembakan. Dalam permainan aktual, kedua keterampilan tersebut tidak dapat dipisahkan. Operan yang akurat akan kehilangan nilai taktis apabila penerima bola gagal mengontrol bola, sedangkan kontrol yang baik akan kurang efektif jika tidak diikuti pilihan passing yang tepat. Karena itu, latihan passing control

sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui drill statis, tetapi perlu dikembangkan dalam situasi permainan yang menuntut tekanan ruang, waktu, lawan, dan keputusan.

Permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini adalah masih belum optimalnya kemampuan passing control pemain Keruak United U-17. Keruak United menyatakan bahwa kelemahan passing control sering muncul dalam pertandingan, walaupun beberapa bentuk latihan telah diterapkan selama dua tahun terakhir. Kesalahan yang terlihat meliputi operan kurang tepat sasaran, kontrol bola yang terlalu jauh dari jangkauan, dan keterlambatan mengambil keputusan saat menerima tekanan lawan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemain membutuhkan metode latihan yang tidak hanya mengulang teknik secara mekanis, tetapi juga menghadirkan konteks permainan yang menyerupai tuntutan kompetisi. Dalam sepak bola usia muda, kesalahan passing control sering kali bukan semata-mata karena teknik kaki yang belum baik, tetapi juga karena pemain belum terbiasa melakukan scanning, mengatur posisi tubuh sebelum menerima bola, dan memilih target operan secara cepat.

Solusi yang banyak dikembangkan dalam literatur kepelatihan sepak bola adalah Small Sided Games (SSG). SSG merupakan bentuk permainan dengan jumlah pemain dan ukuran lapangan yang dimodifikasi sehingga pemain memperoleh lebih banyak sentuhan bola, lebih sering terlibat dalam situasi menyerang dan bertahan, serta mengalami tekanan keputusan yang lebih tinggi dibandingkan latihan konvensional. Clemente et al. (2020) menegaskan bahwa variasi format SSG dapat memengaruhi perilaku taktis dan dinamika kolektif pemain. Clemente et al. (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi SSG berpotensi meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pada pemain muda. Dalam konteks pembelajaran olahraga, Fernández-Espínola et al. (2020) menjelaskan bahwa SSG efektif karena mengintegrasikan aspek kebugaran, teknik, dan taktik dalam lingkungan latihan yang menyerupai permainan nyata.

Format SSG Two Touch 4 vs 4 memiliki karakteristik khusus yang relevan dengan peningkatan passing control. Aturan two touch membatasi pemain hanya menggunakan maksimal dua sentuhan, yaitu satu sentuhan untuk mengontrol bola dan satu sentuhan untuk mengoper atau menyelesaikan aksi berikutnya. Pembatasan ini menciptakan tekanan waktu yang memaksa pemain mempersiapkan posisi tubuh sebelum bola datang, mengarahkan sentuhan pertama ke ruang aman, dan segera menentukan target operan. Format 4 vs 4 juga menciptakan kepadatan permainan yang cukup tinggi, tetapi tetap memungkinkan interaksi antar pemain dalam struktur sederhana. Dalam format ini, pemain tidak dapat terlalu lama menggiring bola sehingga kualitas passing control menjadi kunci utama keberhasilan permainan.

Meskipun literatur internasional menunjukkan efektivitas SSG terhadap aspek teknis dan taktis, masih terdapat celah penelitian pada konteks lokal pembinaan pemain usia muda, khususnya pada format SSG Two Touch 4 vs 4 yang diarahkan secara spesifik pada kemampuan passing control. Beberapa penelitian lebih banyak membahas pengaruh SSG terhadap akurasi passing, intensitas fisik, atau perilaku taktis secara umum. Penelitian yang secara langsung membandingkan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada pemain klub usia U-17 di tingkat daerah masih terbatas. Selain itu, konteks Keruak United U-17 penting karena pemain berada pada fase pembinaan yang membutuhkan metode latihan efisien, aplikatif, dan mudah diterapkan oleh pelatih di lapangan dengan fasilitas terbatas.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan SSG Two Touch 4 vs 4 sebagai intervensi yang secara eksplisit membatasi sentuhan bola untuk meningkatkan passing control, serta penggunaan desain pretest-posttest control group dengan teknik ordinal pairing agar kemampuan awal kedua kelompok relatif seimbang. Penelitian ini tidak hanya melihat peningkatan pada

kelompok yang mendapat perlakuan, tetapi juga membandingkan hasilnya dengan kelompok kontrol yang menjalani latihan tim biasa. Dengan demikian, temuan penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih objektif tentang kontribusi metode SSG Two Touch 4 vs 4 dibandingkan latihan rutin.

Berdasarkan konteks tersebut, tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan Small Sided Games Two Touch 4 vs 4 terhadap kemampuan passing control pemain Keruak United U-17 tahun 2025. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada pemain laki-laki U-17 yang aktif mengikuti latihan, kemampuan passing control menggunakan kaki bagian dalam, dan program latihan selama 6 minggu dengan 18 pertemuan. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan kajian latihan berbasis permainan kecil serta kontribusi praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan passing control yang lebih kontekstual, terukur, dan sesuai dengan kebutuhan sepak bola modern.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Desain yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji pengaruh perlakuan latihan Small Sided Games Two Touch 4 vs 4 terhadap kemampuan passing control dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah latihan pada kelompok eksperimen serta membandingkannya dengan kelompok kontrol. Desain kelompok kontrol penting untuk meminimalkan bias interpretasi, karena peningkatan kemampuan pemain dapat saja dipengaruhi oleh latihan rutin, motivasi, atau perkembangan alami selama periode penelitian. Dengan adanya kelompok kontrol, pengaruh perlakuan SSG dapat dibaca secara lebih kuat dibandingkan hanya menggunakan satu kelompok.

Subjek dan Prosedur Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh pemain Keruak United U-17 yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria: pemain aktif mengikuti program latihan tim, berjenis kelamin laki-laki, berada dalam kategori usia U-17, sehat jasmani dan rohani, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian sampai selesai. Setelah sampel ditentukan, peneliti melakukan pengelompokan dengan teknik ordinal pairing. Teknik ini dilakukan dengan mengurutkan skor pre-test kemampuan passing control dari nilai tertinggi sampai terendah, kemudian membagi pasangan secara bergantian ke kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Prosedur ini bertujuan menyeimbangkan kemampuan awal kedua kelompok sehingga perbedaan hasil akhir lebih mungkin disebabkan oleh perlakuan latihan.

Prosedur penelitian terdiri atas tahap persiapan, pre-test, pemberian perlakuan, post-test, dan analisis data. Tahap persiapan meliputi pengurusan izin penelitian, koordinasi dengan pelatih Keruak United, penyiapan alat tes passing stopping, penyusunan jadwal latihan, dan penjelasan teknis kepada pemain. Pre-test dilaksanakan untuk memperoleh kemampuan awal passing control. Kelompok eksperimen kemudian menjalani program latihan SSG Two Touch 4 vs 4 selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu, yaitu 18 pertemuan. Setiap sesi dilaksanakan di Lapangan Arjanjang Keruak pada pukul 15.00-17.00 WITA. Kelompok kontrol mengikuti program latihan tim sebagaimana biasa tanpa perlakuan SSG Two Touch 4 vs 4. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok menjalani post-test dengan instrumen yang sama.

Program latihan SSG Two Touch 4 vs 4 dilaksanakan dengan prinsip progresif. Pada minggu pertama dan kedua, permainan dilakukan 4 set dengan durasi 4 menit per set dan recovery 1 menit.

Minggu ketiga dan keempat meningkat menjadi 4 set dengan durasi 6 menit per set, sedangkan minggu kelima dan keenam menjadi 4 set dengan durasi 8 menit per set. Format permainan menggunakan 4 pemain melawan 4 pemain pada lapangan yang diperkecil. Aturan utama adalah pemain hanya boleh melakukan maksimal dua sentuhan bola. Aturan ini mengarahkan pemain untuk melakukan kontrol pertama secara efektif dan segera melakukan passing pada sentuhan berikutnya. Latihan diawali pemanasan dinamis, dilanjutkan permainan inti, koreksi singkat dari pelatih, dan pendinginan.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah tes passing stopping sepak bola. Tes ini bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola secara berulang dalam waktu 30 detik. Peralatan yang digunakan meliputi dua bola, stopwatch, bangku Swedia atau papan sasaran, kapur untuk garis batas, dan lembar pencatatan skor. Testee berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran. Pada aba-aba mulai, pemain menendang bola ke sasaran, menahan pantulan bola di belakang garis, kemudian menendang kembali menggunakan kaki yang berbeda. Skor dihitung berdasarkan jumlah kegiatan menendang dan menahan bola yang sah selama 30 detik. Gerakan dinyatakan gagal apabila bola ditahan atau disepak di depan garis, atau apabila pemain hanya menggunakan satu kaki sepanjang pelaksanaan tes.

Analisis data

Data yang diperoleh berupa skor pre-test dan post-test passing control pada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung rerata, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, dan peningkatan skor. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel setiap kelompok kurang dari 50. Uji homogenitas menggunakan Levene test untuk mengetahui kesamaan varians antarkelompok. Setelah data memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen, serta independent sample t-test untuk membandingkan hasil post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Selain itu, effect size dihitung secara deskriptif menggunakan Cohen dz untuk perubahan dalam kelompok dan Cohen d untuk perbandingan antar kelompok agar interpretasi temuan tidak hanya bergantung pada signifikansi statistik.

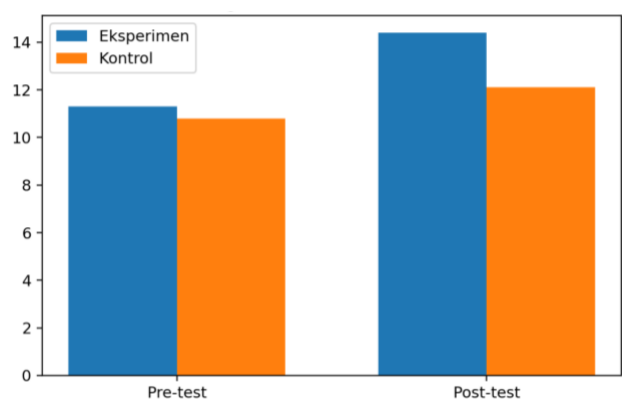
HASIL

Hasil penelitian disajikan berdasarkan data pre-test dan post-test kemampuan passing control pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan latihan SSG Two Touch 4 vs 4, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program latihan tim. Data utama bersumber dari skor tes passing stopping selama 30 detik. Penyajian hasil difokuskan pada perubahan skor, hasil uji prasyarat, dan pengujian hipotesis agar sesuai dengan standar pelaporan penelitian ilmiah.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Passing Control

Kelompok	N	Pre-test Mean±SD	Post-test Mean±SD	Gain	Min-Max Pre	Min-Max Post
Eksperimen	10	11.30 ± 2.50	14.40 ± 2.22	3.10	7-15	11-18
Kontrol	10	10.80 ± 2.44	12.10 ± 2.60	1.30	7-14	8-16

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan rerata dari 11,30 menjadi 14,40 dengan gain 3,10 poin. Kelompok kontrol juga meningkat, tetapi lebih rendah, yaitu dari 10,80 menjadi 12,10 dengan gain 1,30 poin. Peningkatan pada kelompok kontrol dapat dipahami sebagai dampak latihan rutin tim, sedangkan peningkatan lebih besar pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya kontribusi tambahan dari perlakuan SSG Two Touch 4 vs 4.



Gambar 2. Perbandingan rerata pre-test dan post-test kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 5. Hasil uji normalitas dan homogenitas

Uji	Kelompok/Variabel	Sig.	Keterangan
Shapiro-Wilk	Pre-test eksperimen	0,748	Normal
Shapiro-Wilk	Post-test eksperimen	0,953	Normal
Shapiro-Wilk	Pre-test kontrol	0,659	Normal
Shapiro-Wilk	Post-test kontrol	0,935	Normal
Levene	Post-test eksperimen-kontrol	0,602	Homogen

Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data dapat dikategorikan berdistribusi normal. Uji homogenitas juga menunjukkan nilai signifikansi 0,602 atau lebih besar dari 0,05 sehingga varians kedua kelompok homogen. Dengan demikian, pengujian hipotesis dapat dilakukan menggunakan statistik parametrik.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis dan Effect Size

Analisis	Mean Difference	t	df	Sig.	Effect Size	Interpretasi
Paired t-test eksperimen	3,10	13,286	9	0,001	dz = 4,20	Signifikan, efek sangat besar
Paired t-test kontrol	1,30	6,091	9	<0,001	dz = 1,93	Signifikan, efek besar
Independent t-test post-test	2,30	2,126	18	0,048	d = 0,95	Signifikan, efek besar
Independent t-test gain	1,80	5,692	18	<0,001	d = 2,55	Signifikan, efek sangat besar

Tabel 6 memperlihatkan bahwa perubahan pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik. Perbandingan post-test antara kelompok eksperimen dan kontrol juga signifikan, yang menunjukkan bahwa setelah perlakuan, kemampuan passing control kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Jika dilihat dari gain score, peningkatan kelompok eksperimen lebih

besar daripada kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa latihan SSG Two Touch 4 vs 4 bukan hanya menghasilkan peningkatan internal dalam kelompok, tetapi juga memberi keunggulan dibandingkan latihan tim biasa.

PEMBAHASAN

Dalam pendekatan ini, keterampilan olahraga berkembang ketika pemain beradaptasi terhadap batasan tugas, lingkungan, dan individu. Aturan two touch merupakan task constraint yang Pertama, secara rasional berdasarkan temuan empiris, peningkatan kemampuan passing control pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan melalui karakteristik latihan SSG Two Touch 4 vs 4. Latihan ini memaksa pemain untuk berinteraksi dengan bola dalam situasi yang cepat dan padat. Dalam format 4 vs 4, jumlah pemain cukup sedikit untuk meningkatkan frekuensi keterlibatan setiap individu, tetapi tetap cukup kompleks untuk menghadirkan kerja sama, tekanan lawan, transisi, dan kebutuhan mengambil keputusan. Aturan two touch membuat pemain tidak memiliki kesempatan menahan bola terlalu lama. Dengan demikian, pemain harus menyiapkan posisi tubuh sebelum bola datang, menentukan arah sentuhan pertama, dan melakukan operan berikutnya dengan cepat. Kondisi ini sangat sesuai dengan hakikat passing control, yaitu keterampilan teknis yang tidak hanya menuntut akurasi kaki, tetapi juga orientasi tubuh, persepsi ruang, timing, dan keputusan taktis.

Peningkatan yang lebih besar pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan kecil dengan constraint sentuhan lebih efektif daripada latihan rutin yang tidak secara spesifik membatasi penguasaan bola. Dalam latihan tim biasa, pemain mungkin memperoleh stimulus teknis, tetapi stimulus tersebut belum tentu secara konsisten menempatkan pemain pada tekanan ruang dan waktu yang sama. SSG Two Touch 4 vs 4 menciptakan ekologi latihan yang memaksa pemain mengulang pola menerima-mengoper secara alami, berulang, dan bermakna. Keterampilan passing control dalam penelitian ini tidak hanya meningkat sebagai akibat repetisi mekanis, melainkan karena pemain terus-menerus menghadapi masalah permainan: di mana harus bergerak, kepada siapa bola dioper, bagaimana sentuhan pertama diarahkan, dan kapan operan harus dilepaskan.

Kedua, temuan penelitian ini memperoleh dukungan dari hasil penelitian terdahulu. Clemente et al. (2021) melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi SSG dapat meningkatkan eksekusi teknik dan perilaku taktis pemain muda. Hal ini relevan dengan penelitian ini karena passing control merupakan keterampilan teknik yang sangat dipengaruhi konteks taktis. Clemente et al. (2020) juga menjelaskan bahwa perbedaan format SSG dapat menghasilkan variasi perilaku taktis dan dinamika kolektif pemain. Dalam penelitian ini, format 4 vs 4 dengan aturan two touch menciptakan tekanan spesifik yang berhubungan langsung dengan ketepatan operan dan kualitas kontrol bola. Coito et al. (2022) menambahkan bahwa SSG dan conditioned games dapat digunakan untuk membaca dan mengembangkan perilaku taktis melalui manipulasi aturan, jumlah pemain, dan ruang bermain.

Penelitian Bergmann et al. (2021) mendukung argumen bahwa desain latihan memengaruhi akuisisi keterampilan perseptual-motor dan perseptual-kognitif pada sepak bola. Dalam konteks penelitian ini, pemain tidak hanya belajar menendang bola ke sasaran, tetapi juga belajar mempersepsi posisi lawan dan rekan, memilih target operan, serta mengatur sentuhan pertama. Pembatasan dua sentuhan dapat mempercepat terbentuknya kebiasaan scanning karena pemain yang tidak memeriksa situasi sebelum menerima bola akan lebih mudah kehilangan bola. Hasil ini juga sejalan dengan Ispyrilidis et al. (2024) yang menunjukkan bahwa format 4 vs 4 dapat menimbulkan tuntutan fisik dan

teknis-taktis yang berbeda, tergantung bentuk lapangan dan durasi permainan. Dengan demikian, desain latihan yang tepat dapat menjadi sarana pengembangan keterampilan sepak bola secara lebih holistik.

Di sisi lain, terdapat beberapa potensi kontradiksi atau batasan dalam menafsirkan hasil penelitian. Beberapa literatur tentang SSG menunjukkan bahwa respons pemain terhadap permainan kecil dapat bervariasi antar sesi dan antar individu. Clemente et al. (2022) menekankan bahwa beban internal, beban eksternal, serta outcome teknis-taktis pada SSG dapat berubah karena konfigurasi permainan, durasi, ukuran lapangan, dan karakteristik pemain. Artinya, keberhasilan SSG Two Touch 4 vs 4 dalam penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari durasi 6 minggu, frekuensi 3 kali per minggu, serta karakteristik pemain Keruak United U-17. Pada kelompok atau level usia yang berbeda, hasilnya dapat berubah jika intensitas terlalu tinggi, pemain belum siap secara teknik, atau lapangan terlalu sempit sehingga permainan menjadi terlalu kacau. Oleh karena itu, temuan ini tidak harus dibaca sebagai bahwa semua bentuk SSG otomatis meningkatkan passing control, melainkan bahwa SSG yang dirancang dengan aturan, progresi, dan tujuan yang tepat dapat memberi dampak positif.

Ketiga, secara teoritis temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan constraints-led dan prinsip representative learning design secara langsung mengubah perilaku pemain. Pemain yang sebelumnya cenderung menahan bola atau melakukan dribbling berlebihan dipaksa untuk menyederhanakan aksi, mempercepat keputusan, dan meningkatkan kualitas sentuhan pertama. Ruang permainan yang diperkecil menjadi environmental constraint yang meningkatkan tekanan lawan dan mengurangi waktu berpikir. Karakteristik pemain U-17 menjadi individual constraint karena mereka sudah cukup matang untuk memahami aturan taktis, tetapi masih membutuhkan banyak repetisi kontekstual untuk meningkatkan konsistensi teknik.

Penafsiran perkembangan keterampilan dalam penelitian ini juga berkaitan dengan konsep transfer latihan. Passing control dalam pertandingan tidak terjadi dalam kondisi bebas tekanan. Pemain harus menerima bola sambil memperhatikan posisi lawan, arah tekanan, jarak rekan, dan ruang kosong. Latihan SSG Two Touch 4 vs 4 menghadirkan kondisi yang relatif representatif terhadap pertandingan, sehingga pengalaman latihan lebih mudah ditransfer ke permainan sesungguhnya. Berbeda dari drill passing berpasangan yang sering kali bersifat linier, SSG melibatkan variabilitas gerakan, arah bola, tekanan lawan, dan keputusan taktis. Variabilitas ini penting untuk membentuk fleksibilitas teknik, karena pemain belajar mengontrol bola dalam berbagai situasi, bukan hanya satu pola gerakan yang sama.

Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa keterampilan teknis dalam sepak bola tidak sebaiknya dipisahkan dari aspek kognitif dan taktis. Passing control yang baik bukan sekadar hasil dari kemampuan motorik, tetapi juga hasil koordinasi persepsi-aksi. Pemain harus melihat, memutuskan, lalu bergerak dalam waktu singkat. Dalam SSG Two Touch 4 vs 4, kesalahan teknis sering muncul ketika pemain terlambat memindai ruang atau menerima bola dengan orientasi tubuh tertutup. Setelah berulang kali mengalami situasi tersebut, pemain belajar mengatur badan setengah terbuka, menerima bola dengan kaki bagian dalam, dan mengarahkan bola ke sisi yang aman. Proses adaptasi ini menjelaskan mengapa peningkatan tidak hanya terlihat pada skor post-test, tetapi juga dapat dimaknai sebagai peningkatan efisiensi perilaku bermain.

Keempat, implikasi praktis penelitian ini cukup kuat bagi pelatih sepak bola usia muda. Pelatih dapat menggunakan SSG Two Touch 4 vs 4 sebagai menu latihan inti untuk mengembangkan passing control, terutama ketika pemain sering kehilangan bola akibat kontrol pertama yang buruk atau keputusan passing yang lambat. Dalam praktik lapangan, pelatih perlu memastikan ukuran area,

durasi set, dan intensitas sesuai dengan kemampuan pemain. Jika pemain masih banyak melakukan kesalahan dasar, pelatih dapat memulai dengan three touch atau lapangan sedikit lebih luas, kemudian secara bertahap beralih ke two touch dan ruang lebih sempit. Progresi ini penting agar latihan tetap menantang tetapi tidak membuat pemain frustrasi.

Pelatih juga dapat menggunakan variasi sasaran dalam SSG. Misalnya, tim hanya memperoleh poin setelah melakukan lima operan berturut-turut, atau gol hanya sah jika diawali kombinasi wall pass. Variasi tersebut tetap mempertahankan tujuan passing control sambil meningkatkan motivasi pemain. Koreksi pelatih sebaiknya diarahkan pada tiga hal utama: posisi tubuh sebelum menerima bola, arah sentuhan pertama, dan kecepatan menentukan pilihan operan. Koreksi yang terlalu panjang selama permainan dapat mengurangi intensitas latihan, sehingga pelatih lebih efektif memberikan umpan balik singkat saat recovery antar set.

Implikasi lain adalah perlunya integrasi evaluasi sederhana dalam program latihan. Tes passing stopping selama 30 detik dapat digunakan secara periodik untuk memantau perkembangan teknik pemain, tetapi pelatih sebaiknya melengkapi dengan observasi permainan, seperti jumlah kehilangan bola, akurasi operan di bawah tekanan, dan kemampuan pemain membuka ruang sebelum menerima bola. Dengan menggabungkan tes keterampilan dan observasi kontekstual, pelatih dapat memperoleh gambaran lebih utuh tentang perkembangan passing control. Bagi klub seperti Keruak United, metode ini relatif mudah diterapkan karena tidak membutuhkan alat mahal, hanya memerlukan desain area, pembagian pemain, bola, dan aturan permainan yang konsisten.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa SSG Two Touch 4 vs 4 merupakan metode latihan yang relevan untuk meningkatkan passing control pemain U-17. Signifikansi statistik menunjukkan adanya perbedaan yang meyakinkan, sedangkan effect size yang besar menunjukkan bahwa perubahan memiliki makna praktis. Namun, generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati karena sampel terbatas pada satu klub dan durasi intervensi 6 minggu. Penelitian lanjutan dapat memperluas jumlah sampel, menguji variasi format seperti 3 vs 3 atau 5 vs 5, membandingkan two touch dengan one touch atau free touch, serta menambahkan pengukuran taktis berbasis observasi pertandingan. Dengan demikian, kajian tentang SSG dapat terus berkembang tidak hanya sebagai latihan fisik-teknik, tetapi sebagai pendekatan pedagogis dan kepelatihan yang menghubungkan teknik, taktik, kognisi, dan performa permainan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan Small Sided Games Two Touch 4 vs 4 memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan passing control pemain Keruak United U-17. Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan skor lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengikuti program latihan tim. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa format permainan kecil dengan pembatasan dua sentuhan mampu mendorong pemain untuk memperbaiki kualitas kontrol pertama, mempercepat keputusan passing, dan meningkatkan akurasi operan dalam situasi yang menyerupai permainan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan SSG Two Touch 4 vs 4 terhadap kemampuan passing control telah tercapai. Latihan ini dapat dipandang sebagai metode yang efektif karena menggabungkan repetisi teknik, tekanan lawan, keterlibatan aktif, dan pengambilan keputusan secara bersamaan. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa latihan berbasis permainan dapat menjadi alternatif yang lebih kontekstual dibandingkan latihan teknik yang terlalu statis, terutama bagi pemain

usia muda yang membutuhkan pengalaman bermain nyata untuk mengembangkan keterampilan sepak bola.

REKOMENDASI

Pelatih sepak bola usia muda disarankan memasukkan SSG Two Touch 4 vs 4 secara terprogram dalam sesi latihan, khususnya untuk meningkatkan passing control. Penerapan latihan perlu memperhatikan prinsip progresif, mulai dari durasi pendek dan area cukup luas, kemudian meningkat ke durasi lebih panjang atau area lebih sempit sesuai kesiapan pemain. Pemain disarankan mengikuti latihan dengan disiplin dan fokus pada tiga aspek utama, yaitu posisi tubuh sebelum menerima bola, kualitas sentuhan pertama, dan pilihan passing setelah menerima tekanan. Klub disarankan mendukung program latihan berbasis permainan kecil karena metode ini praktis, tidak memerlukan fasilitas kompleks, dan sesuai dengan karakteristik pembinaan pemain usia muda. Peneliti berikutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, memperpanjang durasi intervensi, serta menambahkan indikator performa pertandingan seperti akurasi passing di bawah tekanan, jumlah kehilangan bola, dan keberhasilan progresi serangan agar dampak latihan dapat dipahami secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Arslan, E., Kilit, B., Clemente, F. M., Soylu, Y., Sogut, M., Badicu, G., Akca, F., Gokkaya, M., & Murawska-Cialowicz, E. (2021). The effects of exercise order on the psychophysiological responses, physical and technical performances of young soccer players: Combined small-sided games and high-intensity interval training. *Biology*, 10(11), 1180. <https://doi.org/10.3390/biology10111180>
- Bergmann, F., Gray, R., Wachsmuth, S., & Honer, O. (2021). Perceptual-motor and perceptual-cognitive skill acquisition in soccer: A systematic review on the influence of practice design and coaching behavior. *Frontiers in Psychology*, 12, 772201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772201>
- Borges, P. H., da Costa, J. C., Ramos-Silva, L. F., Praca, G. M., & Ronque, E. R. V. (2022). Combined effect of game position and body size on network-based centrality measures performed by young soccer players in small-sided games. *Frontiers in Psychology*, 13, 873518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.873518>
- Castillo, D., Raya-Gonzalez, J., Sarmiento, H., Clemente, F. M., & Yanci, J. (2021). Effects of including endurance and speed sessions within small-sided soccer games periodization on physical fitness. *Biology of Sport*, 38(2), 291-299. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2021.99325>
- Castillo-Rodriguez, A., Duran-Salas, A., Gimenez, J. V., Onetti-Onetti, W., & Suarez-Arrones, L. (2023). The influence of pitch dimensions during small-sided games to reach match physical and physiological demands on the youth soccer players. *Sensors*, 23(3), 1299. <https://doi.org/10.3390/s23031299>
- Ciocca, G., Tessitore, A., Mandorino, M., & Tschan, H. (2022). A video-based tactical task does not elicit mental fatigue and does not impair soccer performance in a subsequent small-sided game. *Sports*, 10(3), 31. <https://doi.org/10.3390/sports10030031>
- 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., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Effects of small-sided games vs. running-based high-intensity interval training on physical performance in soccer

- players: A meta-analytical comparison. *Frontiers in Physiology*, 12, 642703. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.642703>
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmento, H., Praca, 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., Praca, G. M., Rico-Gonzalez, M., Oliveira, R., Silva, A. F., Sarmento, 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>
- Clemente, F. M., Praca, G. M., Aquino, R., Castillo, D., Rico-Gonzalez, M., Afonso, J., Sarmento, H., & Silva, A. F. (2023). Effects of pitch size on soccer players physiological, physical, technical, and tactical responses during small-sided games: A meta-analytical comparison. *Biology of Sport*, 40(1), 111-147. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.110748>
- Coito, N., Davids, K., Folgado, H., Bento, T., & Travassos, B. (2022). Capturing and quantifying tactical behaviors in small-sided and conditioned games in soccer: A systematic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(1), 189-203. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1823307>
- Custodio, I. J. O., Santos, R. D., Ildefonso, R. O., Andrade, A., Diniz, R., Peixoto, G., Bredt, S., Praca, G. M., & Chagas, M. H. (2022). Effect of small-sided games with and without the offside rule on young soccer players: Reliability of physiological demands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10544. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710544>
- Farhani, Z., Amara, S., Ben Aissa, M., Guelmami, N., Bouassida, A., & Dergaa, I. (2024). The variability of physical enjoyment, physiological responses, and technical-tactical performance according to the bout duration of small-sided games: A comparative study between female and male soccer players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16, 77. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00794-1>
- Fernandez-Espinola, C., Abad Robles, M. T., & Gimenez 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>
- Ferraz, M., Garganta, J., Bagatin, R., & Barreira, D. (2025). Assessing physical, technical, and tactical performance of youth football players in small-sided games: A systematic review. *Retos*, 66, 1-15. <https://doi.org/10.47197/retos.v66.110366>
- Fitrian, Z. A. (2022). Pengaruh latihan small sided games dan latihan rondo terhadap ketepatan passing pada pemain klub futsal Aldifa Banjarmasin. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 50-58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>
- Ghani, M. A., Aspar, M., & Yulianingsih, I. (2022). Penerapan metode latihan small side games terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 47-56. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1933>
- Gonzalez-Rodenas, J., Aranda-Malaves, R., Tudela-Desantes, A., de Matias-Cid, P., & Aranda, R. (2021). Different pitch configurations constrain the playing tactics and the creation of goal scoring opportunities during small sided games in youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10500. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910500>
- Gonzalez-Rodenas, J., Pedrera, G., Dorado, V., Aranda-Malaves, R., Tudela-Desantes, A., & de Matias-Cid, P. (2022). Effects of age and playing tactics on the individual tactical behavior in

- U10 and U12 elite Spanish soccer players. *Sports*, 10(11), 185. <https://doi.org/10.3390/sports10110185>
- Ispyrilidis, I., Gourgoulis, V., & Mitrotasios, M. (2024). Physical performance and technical-tactical aspects in 4 vs. 4 small-sided games across various field formats among professional soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(2), 482-487. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.02059>
- Julianto, M. S., Hendrawan, D., Nugroho, A., & Sari, D. M. (2022). Perbandingan pengaruh model latihan El Rondo dengan model latihan Small Sided Games terhadap ketepatan passing sepakbola pemain usia 16-18 tahun. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i1.717>
- 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), 884-902. <https://doi.org/10.1177/17479541211049532>
- Kunrath, C. A., Nakamura, F. Y., Roca, A., Tessitore, A., & da Costa, I. T. (2020). How does mental fatigue affect soccer performance during small-sided games? A cognitive, tactical and physical approach. *Journal of Sports Sciences*, 38(15), 1818-1828. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1756681>
- Permana, D. A., Kusnanik, N. W., Nurhasan, & Raharjo, S. (2022). A six-week plyometric training program improves explosive power and agility in professional athletes of East Java. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 510-515. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.08>
- Pop, R. M., Grosu, V. T., Grosu, E. F., Zadic, A., Mata, 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>
- Praca, G. M., Chagas, M. H., Breddt, S. G. T., Andrade, A. G. P., Custodio, I. J. O., & Rochael, M. (2021). The influence of the offside rule on players positional dynamics in soccer small-sided games. *Science and Medicine in Football*, 5(2), 144-149. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1819559>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974-981. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rochael, M., & Praca, G. M. (2024). Designing small-sided games for counter-attack training in youth soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(2), 581-590. <https://doi.org/10.1177/17479541231170830>
- Silvino, M. P. F., Sarmiento, H., & Teoldo, I. (2024). Comparing the tactical behavior of young soccer players in full- and small-sided games. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(4), 983-992. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2357661>
- Ueda, L. S. C., Milistetd, M., Praca, G. M., da Maia, G. S. G., da Silva, J. F., & Borges, P. H. (2023). Impact of the number of players on the emergence of creative movements in small-sided soccer games: A systematic review emphasizing deliberate practice. *Frontiers in Psychology*, 14, 1253654. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253654>
- Younesi, S., Rabbani, A., Clemente, F. M., Sarmiento, H., & Figueiredo, A. J. (2021). Session-to-session variations in external load measures during small-sided games in professional soccer players. *Biology of Sport*, 38(2), 185-193. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.98449>
- Younesi, S., Rabbani, A., Clemente, F. M., Sarmiento, H., & Figueiredo, A. J. (2021). Session-to-session variations of internal load during different small-sided games: A study in professional soccer players. *Research in Sports Medicine*, 29(5), 462-474. <https://doi.org/10.1080/15438627.2021.1888103>