

## **LATIHAN OPEN PASSING SLALOM COURSE MENINGKATKAN SHORT PASS PEMAIN BRILIANT FC BAYAN**

**R. Yoendy Pranata Demung Melela<sup>1</sup>, Soemardiawan<sup>2</sup>, Nurdin<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [soemardiawan@undikma.ac.id](mailto:soemardiawan@undikma.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *open passing* berbasis *slalom course* terhadap keterampilan *short pass* pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Penelitian dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan *passing* pemain yang terlihat dari ketidaktepatan arah umpan, kontrol bola yang kurang baik, serta rendahnya variasi latihan teknik selama proses pembinaan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *passing* dan *stopping* bola selama 30 detik untuk mengukur keterampilan *short pass* pemain sebelum dan sesudah perlakuan. Program latihan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu melalui aktivitas *open passing* yang dipadukan dengan pola *slalom course* secara bertahap dan progresif. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *short pass* setelah pemain mengikuti program latihan yang ditandai dengan peningkatan skor *posttest* dibandingkan *pretest*. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa latihan *open passing* (*slalom course*) memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan *short pass* pemain. Latihan ini dapat digunakan sebagai variasi latihan teknik sepak bola untuk membantu meningkatkan koordinasi gerak, ketepatan umpan, dan keterlibatan pemain usia dini dalam proses latihan.

**Kata Kunci:** *Open Passing, Slalom Course, Short Pass, Sepak Bola, Usia Dini*

### **ABSTRACT**

This study aimed to analyze the effect of *open passing* training based on a *slalom course* on the *short pass* skills of Club Brilliant FC Bayan players aged 8–14 years. The study was motivated by the players' low passing ability, which was indicated by inaccurate passes, poor ball control, and limited variation in technical training during the coaching process. The research employed a quantitative approach using a *one group pretest-posttest* design. The sample consisted of 20 players selected through *purposive sampling*. The research instrument used a *passing* and *stopping* ball test conducted for 30 seconds to measure the players' *short pass* skills before and after the treatment. The training program was conducted for six weeks with a frequency of three sessions per week through *open passing* activities combined with a *slalom course* pattern implemented gradually and progressively. The data were analyzed using a *t-test* at a 5% significance level. The results showed an improvement in *short pass* skills after the players participated in the training program, as indicated by higher *posttest* scores compared to the *pretest* scores. Statistical analysis also revealed that *open passing* (*slalom course*) training had a significant effect on the players' *short pass* skills. This training model can be used as a variation of soccer technical training to improve movement coordination, passing accuracy, and player engagement in youth training sessions.

**Keywords:** *Open Passing, Slalom Course, Short Pass, Football, Youth Players*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut keterpaduan kemampuan teknik, kondisi fisik, pemahaman taktik, dan koordinasi antarpemain dalam situasi permainan yang dinamis. Salah satu keterampilan teknik dasar yang memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola adalah passing atau mengoper bola. Passing digunakan untuk menjaga penguasaan bola, membangun pola serangan, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang mencetak gol. Pada kelompok usia dini, penguasaan passing menjadi fondasi utama pembelajaran teknik karena fase perkembangan pemain masih berada pada tahap pembentukan keterampilan gerak dasar dan koordinasi motorik.

Short pass atau umpan pendek merupakan bentuk passing yang paling sering digunakan selama permainan berlangsung sehingga perlu dilatih secara sistematis dan berkelanjutan. Kualitas short pass dipengaruhi oleh ketepatan arah bola, kekuatan tendangan, koordinasi gerak, serta kemampuan pemain dalam mengontrol bola setelah menerima umpan. Kajian sistematis yang dilakukan Wang et al. (2024) menjelaskan bahwa kemampuan short passing pemain sepak bola dipengaruhi oleh faktor teknik, pengalaman latihan, kondisi fisik, tekanan permainan, serta metode latihan yang diterapkan. Selain itu, pendekatan latihan berbasis motor learning juga dinilai mampu membantu pemain mengembangkan adaptasi gerak dan kreativitas dalam situasi permainan sepak bola (Orangi et al., 2021). Oleh sebab itu, pembinaan sepak bola usia dini memerlukan model latihan yang variatif, kontekstual, dan mendekati situasi permainan sebenarnya.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun, keterampilan short pass pemain masih belum optimal. Beberapa pemain masih sering melakukan kesalahan berupa arah umpan yang tidak tepat, bola terlalu keras atau terlalu lemah, serta kesulitan mengontrol bola setelah menerima passing dari teman. Kondisi tersebut menyebabkan alur permainan menjadi kurang efektif dan penguasaan bola sering terputus. Selain faktor teknik, proses latihan yang cenderung monoton juga membuat sebagian pemain terlihat kurang fokus dan mudah mengalami kejenuhan selama latihan berlangsung. Wati dan Jannah (2021) menyatakan bahwa kejenuhan latihan dapat memengaruhi motivasi berprestasi atlet sehingga variasi latihan menjadi bagian penting dalam proses pembinaan olahraga usia muda.

Dalam proses latihan sepak bola, variasi metode latihan diperlukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran teknik sekaligus menjaga motivasi pemain selama mengikuti latihan. Latihan passing yang dilakukan secara berulang tanpa variasi cenderung membuat pemain cepat bosan dan kurang tertantang dalam melakukan gerakan. Syachputera et al. (2022) melaporkan bahwa latihan passing bervariasi berpengaruh terhadap peningkatan akurasi passing siswa sekolah sepak bola kelompok usia 10–12 tahun. Penelitian Iqzan dan Agus (2021) juga menunjukkan bahwa latihan wall passing mampu meningkatkan keterampilan passing pemain sepak bola karena pemain memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerak secara konsisten. Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi latihan passing memiliki kontribusi positif terhadap perkembangan keterampilan teknik pemain muda.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan short pass adalah latihan open passing dengan pola slalom course. Latihan ini memadukan aktivitas passing, kontrol bola, perubahan arah gerak, orientasi target, dan perpindahan posisi pemain setelah melakukan umpan. Dalam pola slalom course, pemain bergerak melewati cone atau rintangan sebelum melakukan passing ke sasaran tertentu sehingga latihan menjadi lebih aktif

dan dinamis. Model latihan seperti ini tidak hanya melatih akurasi passing, tetapi juga membantu pemain mengembangkan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kemampuan mengambil posisi saat bermain. Penelitian Pranoto (2022) serta Simanullang dan Al Munawar (2025) menunjukkan bahwa latihan berbasis slalom mampu meningkatkan kualitas keterampilan teknik sepak bola karena melibatkan unsur perubahan arah dan kontrol gerak yang lebih kompleks.

Pendekatan latihan open passing (slalom course) juga sejalan dengan prinsip latihan modern yang menekankan pengulangan gerak dalam konteks permainan. Dalam latihan ini, pemain tidak hanya melakukan passing secara statis, tetapi juga bergerak aktif setelah memberikan umpan sehingga latihan menjadi lebih menyerupai situasi pertandingan sebenarnya. Orangi et al. (2021) menjelaskan bahwa pendekatan motor learning yang melibatkan variasi gerak dapat membantu pemain mengembangkan kemampuan adaptasi dan kreativitas saat bermain sepak bola. Dengan demikian, latihan open passing berbasis slalom course berpotensi memberikan pengalaman belajar gerak yang lebih efektif dibandingkan latihan passing konvensional yang dilakukan secara monoton.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa latihan passing yang terstruktur dapat meningkatkan kemampuan passing pemain muda. Carlsson et al. (2025) menemukan bahwa passing-skill training lebih efektif meningkatkan side-foot kick accuracy dibandingkan small-sided games pada pemain sepak bola remaja putri. Sørensen et al. (2024) juga melaporkan bahwa program latihan sepak bola mampu meningkatkan performa pemain usia 9–12 tahun pada skill course performance. Di Indonesia, Gunawan et al. (2025), Permono dan Ramadhani (2025), serta Nugraha et al. (2025) menjelaskan bahwa latihan passing movement, drill passing, dan scanning memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan passing pemain muda. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengombinasikan latihan open passing dengan pola slalom course untuk meningkatkan short pass pemain usia dini masih relatif terbatas.

Nilai kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan latihan open passing berbasis slalom course yang mengintegrasikan passing pendek, gerak membuka ruang, perubahan arah, kontrol bola, dan perpindahan posisi dalam satu rangkaian latihan. Model latihan ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan akurasi short pass, tetapi juga untuk menciptakan suasana latihan yang lebih aktif dan variatif sehingga dapat mengurangi kejenuhan pemain usia dini selama proses pembinaan. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada kelompok usia 8–14 tahun yang berada pada fase penting perkembangan teknik dasar sepak bola. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan open passing (slalom course) terhadap keterampilan short pass pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh latihan *open passing* berbasis *slalom course* terhadap keterampilan *short pass* pemain sepak bola usia dini. Desain penelitian yang diterapkan adalah *one group pretest-posttest design* dengan pola  $O_1-X-O_2$ . Pada desain tersebut, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan latihan, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan keterampilan setelah perlakuan diberikan. Penelitian dilaksanakan di lapangan Club Brilliant FC Bayan selama enam minggu pada tahun 2025 dengan pengaturan waktu latihan yang relatif sama pada setiap pertemuan agar kondisi pelaksanaan penelitian tetap terkendali.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, yaitu aktif mengikuti latihan rutin, berada pada rentang usia 8–14 tahun, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian sampai selesai. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *open passing (slalom course)*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *short pass*. Instrumen penelitian menggunakan tes *passing* dan *stopping* bola yang umum digunakan dalam pengukuran keterampilan teknik sepak bola usia muda. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara pemain berdiri di belakang garis tembak berjarak 4 meter dari papan sasaran, kemudian menendang bola ke sasaran, mengontrol pantulan bola, dan melakukan tendangan kembali menggunakan kaki berbeda selama 30 detik. Skor diperoleh berdasarkan jumlah *passing* dan *stopping* yang dilakukan secara sah sesuai prosedur tes.

Program latihan diberikan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali latihan setiap minggu. Setiap sesi latihan terdiri atas tiga set latihan dengan waktu *recovery* dua menit pada setiap pergantian set. Beban latihan diberikan secara bertahap melalui peningkatan repetisi dan intensitas, yaitu minggu pertama dan kedua menggunakan 9 repetisi dengan intensitas 30%, minggu ketiga dan keempat menggunakan 12 repetisi dengan intensitas 40%, serta minggu kelima dan keenam menggunakan 15 repetisi dengan intensitas 50%. Seluruh latihan dipimpin oleh pelatih yang sama untuk menjaga konsistensi pelaksanaan perlakuan selama penelitian berlangsung. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5% untuk mengetahui pengaruh latihan *open passing (slalom course)* terhadap keterampilan *short pass* pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian dilaksanakan selama enam minggu pada pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Program latihan *open passing (slalom course)* diberikan secara bertahap dengan tujuan membantu pemain beradaptasi terhadap peningkatan beban latihan pada setiap fase latihan. Peningkatan beban dilakukan melalui penambahan repetisi dan intensitas latihan secara progresif dari minggu pertama hingga minggu keenam. Rincian program latihan yang diterapkan selama penelitian disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Program Latihan Open Passing (Slalom Course)**

Minggu	Pertemuan	Set	Repetisi	Recovery	Intensitas
I	1–3	3	9 kali	2 menit	30%
II	4–6	3	9 kali	2 menit	30%
III	7–9	3	12 kali	2 menit	40%
IV	10–12	3	12 kali	2 menit	40%
V	13–15	3	15 kali	2 menit	50%
VI	16–18	3	15 kali	2 menit	50%

Berdasarkan Tabel 1, program latihan menunjukkan adanya peningkatan beban latihan secara bertahap melalui penambahan repetisi dan intensitas pada setiap fase latihan. Minggu pertama dan kedua menggunakan intensitas rendah sebagai tahap adaptasi awal pemain terhadap model latihan yang diberikan. Pada minggu ketiga sampai keenam, intensitas dan jumlah repetisi ditingkatkan untuk membantu pemain memperoleh frekuensi sentuhan bola

yang lebih banyak selama latihan berlangsung. Peningkatan bertahap tersebut dilakukan agar pemain dapat mengikuti latihan secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

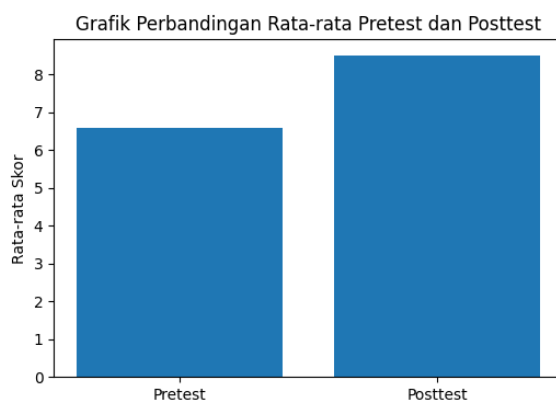
Hasil pengukuran keterampilan *short pass* diperoleh melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) setelah pemain mengikuti program latihan selama enam minggu. Data hasil tes menunjukkan adanya perubahan skor keterampilan *short pass* setelah perlakuan diberikan kepada pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Ringkasan hasil tes *pretest* dan *posttest* disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Tes *Short Pass***

Tes	N	Jumlah Skor	Rata-rata	Keterangan
<i>Pretest</i>	20	132	6,60	Sebelum perlakuan
<i>Posttest</i>	20	170	8,50	Setelah perlakuan
Selisih	20	38	1,90	Peningkatan

Berdasarkan Tabel 2, jumlah skor pemain meningkat dari 132 pada *pretest* menjadi 170 pada *posttest*. Nilai rata-rata keterampilan *short pass* juga mengalami peningkatan dari 6,60 menjadi 8,50 dengan selisih rata-rata sebesar 1,90. Data tersebut menunjukkan bahwa latihan *open passing (slalom course)* memberikan perubahan positif terhadap keterampilan pemain setelah mengikuti program latihan selama enam minggu. Secara persentase, peningkatan rata-rata keterampilan *short pass* mencapai 28,78% dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

Selain disajikan dalam bentuk tabel, peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* juga divisualisasikan dalam bentuk grafik untuk memperjelas perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Grafik tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata keterampilan *short pass* setelah pemain memperoleh latihan *open passing (slalom course)*. Perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* disajikan pada Gambar 1.



**Gambar 1. Grafik Perbandingan Rata-rata *Pretest* dan *Posttest***

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pemain mengalami perkembangan keterampilan *short pass* setelah mengikuti latihan secara terprogram dan bertahap. Grafik juga memperlihatkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan *passing* dan *stopping* bola secara lebih konsisten. Temuan ini memperkuat hasil analisis deskriptif yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan setelah perlakuan diberikan.

Untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan terhadap keterampilan *short pass*, data penelitian dianalisis menggunakan uji *t* pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis statistik dilakukan untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat diketahui efektivitas program latihan yang diterapkan. Ringkasan hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji *t* Keterampilan *Short Pass***

N	ΣD	ΣD <sup>2</sup>	<i>t</i> -hitung	<i>t</i> -tabel 5%	Keterangan
20	38	94	7,642	1,729	Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai *t*-hitung sebesar 7,642, sedangkan nilai *t*-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,729. Nilai *t*-hitung yang lebih besar dibandingkan *t*-tabel menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan *open passing (slalom course)* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *short pass* pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Dengan demikian, program latihan yang diterapkan dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan teknik *passing* dalam pembinaan sepak bola usia dini.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *open passing (slalom course)* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *short pass* pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun. Peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur, bertahap, dan berulang mampu membantu pemain memperbaiki kualitas teknik dasar *passing* dan *stopping* bola. Dalam proses latihan, pemain memperoleh kesempatan melakukan sentuhan bola secara lebih sering melalui kombinasi gerak, kontrol bola, perubahan arah, dan perpindahan posisi setelah mengumpan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dirancang menyerupai situasi permainan dapat membantu pemain usia dini mengembangkan keterampilan teknik secara lebih efektif dan kontekstual.

Peningkatan keterampilan *short pass* pada penelitian ini dapat dijelaskan melalui prinsip pengulangan gerak dalam proses latihan. Program latihan diberikan selama enam minggu dengan peningkatan repetisi dan intensitas secara progresif sehingga pemain mengalami adaptasi gerak secara bertahap. Pengulangan gerakan *passing* secara terus-menerus membantu pemain memperbaiki koordinasi gerak, ketepatan sentuhan bola, dan pengaturan kekuatan tendangan saat mengoper bola. Putra et al. (2023) menjelaskan bahwa model latihan sepak bola perlu dirancang secara sistematis dan progresif agar pemain mampu beradaptasi terhadap peningkatan beban latihan. Selain itu, Al Behadili dan Kasim (2022) menegaskan bahwa proses transfer pembelajaran dalam keterampilan *passing* akan berkembang lebih baik apabila latihan dilakukan secara berulang dan mendekati konteks permainan sebenarnya.

Secara teknis, latihan *open passing (slalom course)* melibatkan kombinasi gerak yang lebih kompleks dibandingkan latihan *passing* statis. Pemain dituntut bergerak melewati rintangan, mengontrol bola, menyesuaikan posisi tubuh, dan mengirim bola ke sasaran dalam waktu yang relatif singkat. Aktivitas tersebut membantu meningkatkan koordinasi antara penglihatan, gerakan kaki, keseimbangan tubuh, dan orientasi target saat melakukan *passing*. Fadillah dan Rahman (2025) menjelaskan bahwa koordinasi mata dan kaki memiliki hubungan terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain sepak bola usia muda. Temuan penelitian ini juga

sejalan dengan Wang et al. (2024) yang menyatakan bahwa kemampuan *short passing* dipengaruhi oleh kualitas teknik, metode latihan, pengalaman bermain, dan kemampuan koordinasi pemain selama permainan berlangsung.

Hasil penelitian ini juga berkaitan dengan perkembangan kemampuan motorik pemain usia dini. Pada rentang usia 8–14 tahun, pemain berada pada fase perkembangan koordinasi gerak dan penguasaan teknik dasar sehingga membutuhkan latihan yang variatif dan melibatkan aktivitas motorik secara aktif. Parulian et al. (2025) menjelaskan bahwa program pelatihan motorik pada pemain sepak bola usia dini dapat membantu meningkatkan kemampuan gerak dasar dan kesiapan teknik bermain. Sejalan dengan hal tersebut, Zamawi (2023) menyatakan bahwa latihan sepak bola memberikan kontribusi terhadap perkembangan motorik kasar anak karena aktivitas permainan melibatkan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kontrol gerak tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, latihan *open passing (slalom course)* dapat menjadi bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain usia dini.

Selain meningkatkan kemampuan teknik, latihan *open passing (slalom course)* juga memberikan variasi latihan yang membuat pemain lebih aktif dan tidak mudah mengalami kejenuhan. Latihan yang dilakukan dalam bentuk gerakan dinamis cenderung membuat pemain lebih fokus dibandingkan latihan *passing* yang dilakukan secara monoton dan statis. Variasi gerak dalam latihan membantu pemain tetap termotivasi karena aktivitas yang dilakukan menyerupai situasi permainan sebenarnya. Wati dan Jannah (2021) menjelaskan bahwa kejenuhan latihan dapat memengaruhi motivasi berprestasi atlet selama proses pembinaan olahraga berlangsung. Oleh sebab itu, penggunaan latihan berbasis variasi gerak menjadi penting dalam menjaga keterlibatan pemain usia dini selama mengikuti latihan.

Temuan penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya mengenai efektivitas latihan *passing* pada pemain sepak bola usia muda. Syachputera et al. (2022) melaporkan bahwa latihan *passing* bervariasi berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* siswa sekolah sepak bola kelompok usia 10–12 tahun. Iqzan dan Agus (2021) juga menunjukkan bahwa latihan *wall passing* mampu meningkatkan keterampilan *passing* pemain sepak bola karena pemain memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerak secara konsisten. Selain itu, Permono dan Ramadhani (2025) menjelaskan bahwa latihan *drill passing* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain muda karena latihan memberi lebih banyak kesempatan melakukan kontak dengan bola. Gunawan et al. (2025) turut menyatakan bahwa latihan *passing movement* memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan *short pass* pemain U-14.

Latihan *open passing (slalom course)* dalam penelitian ini juga memiliki kesamaan prinsip dengan pendekatan *skill course training*, *small-sided games*, dan *motor learning*. Dalam proses latihan, pemain dituntut menyesuaikan gerakan tubuh terhadap situasi latihan yang berubah sehingga kemampuan adaptasi gerak menjadi lebih berkembang. Sørensen et al. (2024) menjelaskan bahwa *skill course training* dapat meningkatkan performa teknik pemain usia 9–12 tahun melalui aktivitas *ball mastery* yang dilakukan secara terstruktur. Clemente dan Sarmento (2020) juga menyatakan bahwa *small-sided games* memberikan lebih banyak peluang aksi teknik karena pemain lebih sering terlibat dalam situasi permainan yang dimodifikasi. Selain itu, Orangi et al. (2021) menjelaskan bahwa pendekatan *motor learning* berbasis variasi gerak dapat membantu pemain mengembangkan kreativitas dan kemampuan pengambilan keputusan selama permainan berlangsung.

Peningkatan keterampilan pemain pada penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui keterlibatan aspek visual dan respons gerak selama latihan berlangsung. Dalam latihan *open passing (slalom course)*, pemain harus memperhatikan arah gerak, posisi cone, sasaran umpan,

dan pergerakan tubuh sebelum melakukan *passing*. Kondisi tersebut membantu pemain meningkatkan kemampuan persepsi visual dan koordinasi tindakan secara bersamaan. Bekris et al. (2023) menjelaskan bahwa latihan visual dalam sepak bola mampu meningkatkan keterampilan motorik spesifik pemain muda karena melibatkan koordinasi antara persepsi dan tindakan secara simultan. Dengan demikian, latihan *open passing (slalom course)* tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik dasar, tetapi juga membantu perkembangan respons gerak dan pengambilan keputusan pemain saat bermain sepak bola.

Carlsson et al. (2025) menjelaskan bahwa *passing-skill training* lebih efektif meningkatkan *side-foot kick accuracy* dibandingkan *small-sided games* pada pemain sepak bola remaja putri. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa latihan teknik yang terarah dan berulang mampu meningkatkan ketepatan *short pass* pemain usia dini. Pranoto (2022) serta Simanullang dan Al Munawar (2025) juga menjelaskan bahwa latihan berbasis *slalom* dapat meningkatkan keterampilan teknik sepak bola karena melibatkan unsur perubahan arah, kontrol bola, dan koordinasi gerak secara lebih kompleks. Dengan demikian, kombinasi antara latihan *passing* dan pola *slalom course* pada penelitian ini menjadi bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik pemain muda.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian hanya menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga peningkatan keterampilan belum sepenuhnya dapat dipisahkan dari faktor lain seperti pengalaman bermain, latihan rutin, dan motivasi pemain selama mengikuti latihan. Selain itu, jumlah sampel penelitian terbatas pada 20 pemain dari satu klub sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi pemain sepak bola usia dini. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta instrumen tambahan seperti tes akurasi *passing*, observasi kualitas teknik, dan analisis performa permainan agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih dapat menggunakan latihan *open passing (slalom course)* sebagai variasi latihan teknik *passing* untuk membantu meningkatkan keterampilan *short pass* pemain sepak bola usia dini secara lebih aktif, variatif, dan mendekati situasi permainan sebenarnya.

## KESIMPULAN

Latihan *open passing (slalom course)* terbukti mampu meningkatkan keterampilan *short pass* pemain Club Brilliant FC Bayan usia 8–14 tahun melalui proses latihan yang dilakukan secara bertahap, berulang, dan bervariasi. Model latihan ini tidak hanya membantu pemain memperbaiki ketepatan *passing* dan kontrol bola, tetapi juga mendukung perkembangan koordinasi gerak, orientasi tubuh, serta kemampuan mengambil posisi setelah melakukan umpan. Kombinasi antara aktivitas *passing*, perubahan arah, dan gerak membuka ruang menjadikan latihan lebih kontekstual serta mendekati situasi permainan sebenarnya sehingga pemain lebih aktif dan terlibat selama proses latihan berlangsung. Dengan demikian, latihan *open passing (slalom course)* dapat menjadi salah satu alternatif model latihan teknik dalam pembinaan sepak bola usia dini karena mampu mengintegrasikan aspek teknik, gerak, dan pembelajaran permainan secara bersamaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan variasi latihan yang dinamis dapat membantu menciptakan proses pembelajaran teknik sepak bola yang lebih efektif dan menarik bagi pemain usia muda. Secara praktis, pelatih dapat menerapkan latihan *open passing (slalom course)* sebagai bentuk pengembangan latihan *passing* untuk meningkatkan kualitas keterampilan dasar pemain sekaligus mengurangi kejenuhan selama latihan. Selain memiliki

manfaat dalam peningkatan keterampilan teknik, model latihan ini juga berpotensi dikembangkan sebagai bagian dari program latihan berbasis *motor learning* dan pembinaan koordinasi gerak pemain sepak bola usia dini. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta pengukuran performa permainan agar efektivitas latihan dapat dianalisis secara lebih luas dan mendalam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Carlsson, T., Broman, J., Isberg, J., & Carlsson, M. (2025). Passing-skill training vs. small-sided games for improvement of side-foot kick accuracy among youth female soccer players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1506563. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1506563>
- 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>
- Fadillah, F., & Rahman, R. (2025). Pengaruh latihan koordinasi mata dan kaki terhadap akurasi passing sepak bola SSB Gumarang KU-15. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 226–231. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/34125>
- Gunawan, C., Budayati, E. S., & Rismayanthi, C. (2025). Latihan passing movement dan keterampilan short pass pada siswa SSB 89 Selindung U-14: Penelitian kuantitatif. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(1), 146–160. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v24i1.20777>
- Iqzan, F., & Agus, A. (2021). Latihan wall passing terhadap keterampilan passing pemain sepakbola bina muda pesisir selatan. *STAMINA*, 4(1), 1–8. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/719>
- Nugraha, M. R., Sunaryadi, Y., & Kusumah, W. (2025). Application of scanning towards passing accuracy in football. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(2). <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i2.38992>
- Orangi, B. M., Yaali, R., Bahram, A., van der Kamp, J., & Aghdasi, M. T. (2021). The effects of linear, nonlinear, and differential motor learning methods on the emergence of creative action in individual soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102009. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102009>
- Parulian, T., Candra, O., Dupri, D., & Fauzi, R. (2025). Program pelatihan pengembangan motorik pada pemain sepak bola usia dini SSB Angkola Raya. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 775–781. <http://jahe.or.id/index.php/jahe/article/view/2259>
- Permono, P. S., & Ramadhani, S. (2025). Pengaruh metode latihan drill passing terhadap akurasi passing pemain sepakbola usia muda. *Sepakbola*, 5(1), 51–58. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v5i1.333>
- Pranoto, F. (2022). *Pengaruh latihan slalom dribble dan dribble sirkuit terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 1 Lampung Barat* [Undergraduate thesis, Universitas Lampung]. <https://digilib.unila.ac.id/59776/>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/3429>
- Simanullang, H. I. F., & Al Munawar, A. (2025). Comparative effects of shadow drill and slalom dribble training on dribbling skills among football extracurricular students at SMA Negeri 2 Tanjung Morawa. *Journal of Football Research*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.55081/jofr.v2i2.4989>

- Sørensen, A., Dalen, T., & Lagestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. *Sports*, 12(12), 345. <https://doi.org/10.3390/sports12120345>
- Syachputera, M. L., Anam, K., Nurrachmad, L., Widya, D. F., Yuwono, Y., & Gulsirirat, P. (2022). Pengaruh latihan passing bervariasi terhadap akurasi passing siswa sekolah sepakbola Persisac kelompok usia 10–12 tahun. *Sepakbola*, 2(1), 11–17. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i1.146>
- 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>
- Wang, B., Wan, B., Chen, S., Zhang, Y., Bai, X., Xiao, W., ... & 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(1), 96. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-024-00880-y>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kejenuhan dengan motivasi berprestasi pada atlet sepak bola. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 126–136. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41205>
- Zamawi, M. N. F. (2023). *Pengaruh latihan sepak bola terhadap perkembangan motorik kasar anak usia 5–6 tahun* [Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/54685/>
- Al Behadili, H. J. H., & Kasim, M. A. (2022). The implications for learning of transferring on passing skills in junior football players. *JournalNX*, 8(9), 39–49. <https://www.neliti.com/publications/598941/the-implications-for-learning-of-transferring-on-passing-skills-in-junior-footba>
- Bekris, E., Gioldasis, A., Souglis, A., Zacharakis, E., & Smirniotou, A. (2023). Enhancing soccer-specific motor skills through visual training: A quasi-experimental study in young soccer players. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(129), 28–38. <https://journals.lsu.lt/baltic-journal-of-sport-health/article/view/1381>