

THROW-IN PASS SCORE DAN PASSING GO MENINGKATKAN PASSING STOPPING PEMAIN SEPAKBOLA CLUB PSKT

Rian Andi Dessitaba¹, P. Muhammad Yusuf², Lalu Hulfian³

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

e-mail: laluhulfian@undikma.ac.id

ABSTRAK

Kemampuan *passing stopping* merupakan salah satu keterampilan dasar yang berperan penting dalam menjaga penguasaan bola dan mendukung efektivitas permainan sepak bola. Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023, masih ditemukan kesalahan dalam melakukan *passing* dan mengontrol bola sehingga alur permainan kurang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *throw-in pass and score* dan *passing go* terhadap kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *two group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 22 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama diberikan latihan *throw-in pass and score*, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan *passing go*. Program latihan dilaksanakan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Pengumpulan data menggunakan tes *passing stopping* selama 30 detik, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain. Latihan berbasis permainan dan pergerakan terbukti membantu pemain meningkatkan kualitas *passing*, kontrol bola, koordinasi gerak, serta kemampuan mengambil keputusan dalam situasi permainan.

Kata Kunci: *Throw-In Pass and Score, Passing Go, Passing Stopping, Sepak Bola*

ABSTRACT

The ability of *passing* and *stopping* is one of the fundamental skills that plays an important role in maintaining ball possession and supporting the effectiveness of soccer performance. Based on observations of PSKT Sumbawa Barat players in 2023, players still made errors in passing and ball control, causing the flow of the game to become less effective. This study aimed to determine the effect of *throw-in pass and score* and *passing go* training on the *passing stopping* ability of PSKT Sumbawa Barat players in 2023. The study employed a quantitative approach using an experimental method with a *two group pretest-posttest* design. The sample consisted of 22 players selected through a *purposive sampling* technique and divided into two treatment groups. The first group received *throw-in pass and score* training, while the second group received *passing go* training. The training program was conducted for six weeks with a frequency of three sessions per week. Data were collected using a 30-second *passing stopping* test, while data analysis was performed using a t-test at a 5% significance level. The results showed that both forms of training had a significant effect on improving the players' *passing stopping* ability. Game-based and movement-oriented training proved effective in improving passing quality, ball control, movement coordination, and decision-making skills during game situations.

Keywords: *Throw-In Pass and Score, Passing Go, Passing Stopping, Football*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut keterpaduan kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental dalam setiap fase permainan. Keberhasilan sebuah tim sangat dipengaruhi oleh kualitas penguasaan teknik dasar yang dimiliki pemain. Salah satu teknik dasar yang memiliki peran penting adalah *passing* karena digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, mengatur tempo permainan, membangun serangan, dan menciptakan peluang mencetak gol. Kemampuan *passing* yang baik perlu didukung oleh kemampuan *stopping* atau kontrol bola agar pemain mampu menerima bola secara stabil sebelum melakukan tindakan berikutnya dalam permainan.

Perkembangan sepak bola modern menunjukkan bahwa kemampuan *passing stopping* tidak lagi dilakukan secara sederhana dan statis. Pemain dituntut mampu melakukan *passing* sambil bergerak, membuka ruang, menghadapi tekanan lawan, serta mengambil keputusan secara cepat dan tepat. Situasi tersebut membuat keterampilan teknik harus dilatih dalam konteks permainan yang menyerupai pertandingan sesungguhnya. Validasi *Loughborough Soccer Passing Test* menunjukkan bahwa keterampilan *passing* dapat digunakan sebagai indikator kemampuan teknik pemain muda, sedangkan kajian mengenai *small-sided games* menjelaskan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan frekuensi sentuhan bola, kualitas pengambilan keputusan, dan efektivitas tindakan teknik pemain (Clemente & Sarmiento, 2020).

Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa latihan *passing* yang dipadukan dengan situasi permainan memberikan dampak positif terhadap performa pemain. Fitriani et al. (2022) menjelaskan bahwa latihan *small-sided games* dan latihan *rondo* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain futsal karena pemain lebih aktif terlibat dalam situasi permainan dinamis. Zuhendra dan Effendi (2021) juga menemukan bahwa latihan *passing diamond* mampu meningkatkan kemampuan *passing* dan *control* pemain sepak bola melalui pola latihan yang melibatkan kerja sama dan koordinasi antarpemain. Selain itu, Pujiyanto et al. (2020) mengembangkan model latihan *passing* berbasis sasaran teman yang efektif meningkatkan akurasi umpan pemain. Saputra (2020) menambahkan bahwa model latihan teknik dasar *passing* yang bervariasi diperlukan agar pemain tidak mengalami kejenuhan selama proses latihan dan mampu meningkatkan kualitas keterampilan secara bertahap.

Pendekatan latihan berbasis permainan semakin berkembang karena dianggap lebih sesuai dengan karakteristik sepak bola modern. Coutinho et al. (2023) menjelaskan bahwa tugas latihan dengan tingkat pengambilan keputusan berbeda memberikan pengaruh terhadap kontrol bola, performa *passing*, dan *external load* pemain muda. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan teknik akan lebih efektif apabila dipadukan dengan unsur pengambilan keputusan dan situasi permainan nyata dibandingkan latihan yang hanya bersifat repetitif. Emirzeoğlu dan Ülger (2021) juga menyatakan bahwa *game-based training* memberikan pengaruh positif terhadap keseimbangan dinamis dan kecepatan pemain sepak bola muda karena melibatkan unsur koordinasi gerak dan aspek kognitif secara bersamaan. Penelitian terbaru oleh Carlsson et al. (2025) menunjukkan bahwa latihan keterampilan *passing* dan *small-sided games* sama-sama mampu meningkatkan akurasi *side-foot kick* pemain sepak bola usia muda.

Meskipun penelitian mengenai latihan *passing* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada *small-sided games*, *rondo*, *diamond pass*, maupun latihan *passing* berbasis target. Penelitian mengenai latihan *throw-in pass and score* dan *passing go* masih relatif terbatas, khususnya pada konteks pembinaan klub daerah. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih banyak mengukur akurasi *passing* secara umum dan belum secara khusus mengaitkannya dengan kemampuan *stopping* dalam situasi permainan.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang memberikan peluang untuk mengembangkan bentuk latihan *passing* yang lebih aplikatif, sederhana, dan sesuai dengan kebutuhan pemain pada level klub lokal.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023, masih ditemukan beberapa kendala dalam kemampuan *passing stopping* pemain. Sebagian pemain belum mampu mengarahkan bola secara tepat kepada rekan satu tim, kurang konsisten dalam mengontrol bola hasil umpan, serta sering kehilangan bola ketika menerima tekanan lawan. Kondisi tersebut menyebabkan alur permainan kurang efektif dan penguasaan bola mudah berpindah kepada lawan. Situasi ini menunjukkan bahwa pemain membutuhkan variasi latihan yang lebih spesifik, tidak monoton, dan mendekati karakteristik permainan sebenarnya agar kemampuan teknik dapat berkembang secara optimal.

Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah *throw-in pass and score*. Latihan ini memadukan aktivitas lemparan ke dalam, penerimaan bola, *passing*, pergerakan lanjutan, dan penyelesaian akhir dalam satu rangkaian gerakan. Bentuk latihan tersebut relevan dengan situasi pertandingan karena lemparan ke dalam sering terjadi dan dapat dimanfaatkan sebagai awal membangun serangan. Selain itu, latihan *passing go* juga dianggap sesuai untuk meningkatkan kemampuan *passing stopping* karena pemain dibiasakan melakukan *passing* kemudian bergerak mencari ruang baru untuk menerima bola kembali. Pola latihan seperti ini membantu pemain memahami kombinasi permainan, mobilitas tanpa bola, serta koordinasi antarpemain secara lebih efektif.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan karena mengombinasikan dua bentuk latihan yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan pada konteks klub daerah, yaitu *throw-in pass and score* dan *passing go*. Kedua bentuk latihan tidak membutuhkan peralatan yang kompleks, dapat dimodifikasi sesuai jumlah pemain, serta menekankan keterkaitan antara *passing*, kontrol bola, pergerakan, dan pengambilan keputusan dalam permainan. Penelitian ini juga memperkuat kajian sebelumnya dengan memfokuskan pada kemampuan *passing stopping* sebagai satu kesatuan keterampilan teknik dalam sepak bola. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *throw-in pass and score* dan *passing go* terhadap kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *two group pretest-posttest design*, yaitu dua kelompok diberikan tes awal (*pretest*), kemudian memperoleh perlakuan berbeda, dan selanjutnya diberikan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan kemampuan *passing stopping*. Populasi penelitian adalah seluruh pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Sampel penelitian berjumlah 22 pemain yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria pemain aktif mengikuti latihan rutin, berada dalam kondisi sehat, dan tidak mengalami cedera selama penelitian berlangsung. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri atas 11 pemain, yaitu kelompok latihan *throw-in pass and score* dan kelompok latihan *passing go*.

Instrumen penelitian menggunakan tes *passing stopping* selama 30 detik dengan bantuan papan pantul sebagai sasaran. Pelaksanaan tes dilakukan dengan cara pemain berdiri di belakang garis tembak yang berjarak empat meter dari papan pantul, kemudian melakukan *passing* ke sasaran dan menahan kembali pantulan bola menggunakan kaki secara bergantian. Skor diperoleh dari jumlah *passing* dan *stopping* yang dilakukan secara sah selama waktu tes berlangsung. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tes terlebih dahulu disesuaikan dengan karakteristik latihan sepak bola dan diuji coba untuk memastikan kelayakan

pelaksanaan tes. Seluruh pelaksanaan tes dilakukan pada lapangan dan waktu yang sama untuk menjaga konsistensi kondisi pengukuran.

Perlakuan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali setiap minggu sehingga total terdapat 18 kali pertemuan. Setiap sesi latihan berlangsung selama 90 menit yang terdiri atas pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Kelompok *throw-in pass and score* diberikan latihan yang mengombinasikan lemparan ke dalam, penerimaan bola, *passing*, pergerakan lanjutan, dan penyelesaian akhir, sedangkan kelompok *passing go* melakukan pola latihan mengoper, bergerak mencari ruang, menerima umpan kembali, dan melanjutkan kombinasi permainan. Setelah seluruh program latihan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* menggunakan prosedur yang sama dengan tes awal. Data penelitian dianalisis menggunakan uji-t pada taraf signifikansi 5% untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kemampuan *passing stopping* pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

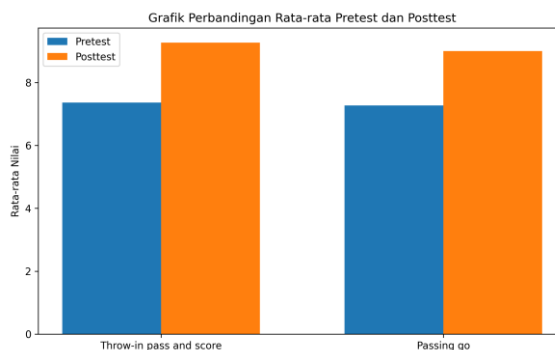
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan peningkatan terhadap kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Data hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok latihan disajikan pada Tabel 1. Penyajian data tersebut bertujuan untuk memperlihatkan perubahan nilai rata-rata kemampuan *passing stopping* sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Selain itu, selisih peningkatan rata-rata pada masing-masing kelompok juga digunakan untuk melihat kecenderungan efektivitas latihan yang diterapkan.

Tabel 1. Ringkasan Data *Pretest* dan *Posttest* *Passing Stopping*

Kelompok Latihan	N	Jumlah <i>Pretest</i>	Jumlah <i>Posttest</i>	Rata-rata <i>Pretest</i>	Rata-rata <i>Posttest</i>	Selisih Rata-rata	Peningkatan (%)
<i>Throw-in pass and score</i>	11	81	102	7,36	9,27	1,91	25,95
<i>Passing go</i>	11	80	99	7,27	9,00	1,73	23,79

Berdasarkan Tabel 1, kedua kelompok latihan mengalami peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan selama enam minggu. Kelompok *throw-in pass and score* mengalami peningkatan rata-rata dari 7,36 menjadi 9,27 dengan persentase peningkatan sebesar 25,95%. Sementara itu, kelompok *passing go* mengalami peningkatan rata-rata dari 7,27 menjadi 9,00 dengan persentase peningkatan sebesar 23,79%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan perubahan positif terhadap kemampuan *passing stopping*, meskipun kelompok *throw-in pass and score* menunjukkan peningkatan yang sedikit lebih tinggi.

Untuk memperjelas perbandingan peningkatan hasil latihan pada kedua kelompok, data rata-rata *pretest* dan *posttest* juga disajikan dalam bentuk grafik pada Gambar 1. Penyajian grafik digunakan untuk memberikan gambaran visual mengenai perubahan kemampuan *passing stopping* setelah perlakuan diberikan. Dengan adanya grafik, perbedaan peningkatan antara kedua kelompok dapat diamati secara lebih mudah dan sistematis.



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

Berdasarkan Gambar 1, terlihat bahwa kedua kelompok mengalami tren peningkatan kemampuan *passing stopping* setelah program latihan dilaksanakan. Grafik menunjukkan bahwa nilai rata-rata *posttest* pada kedua kelompok lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pretest*. Kelompok *throw-in pass and score* memperlihatkan peningkatan yang sedikit lebih besar dibandingkan kelompok *passing go*. Hasil tersebut memperkuat temuan bahwa latihan berbasis pergerakan dan situasi permainan mampu membantu peningkatan keterampilan teknik pemain sepak bola.

Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi pengaruh perlakuan terhadap kemampuan *passing stopping*, dilakukan analisis menggunakan uji-t. Hasil pengujian statistik pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 2. Analisis ini dilakukan untuk menentukan apakah peningkatan hasil latihan yang terjadi bersifat signifikan atau hanya disebabkan oleh faktor kebetulan semata.

Tabel 2. Hasil Uji-t Kemampuan *Passing Stopping*

Kelompok Latihan	<i>t</i> -hitung	<i>t</i> -tabel 5%	Keterangan
<i>Throw-in pass and score</i>	6,813	1,812	Signifikan
<i>Passing go</i>	8,861	1,812	Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, nilai *t*-hitung pada kedua kelompok lebih besar dibandingkan nilai *t*-tabel pada taraf signifikansi 5%. Kelompok *throw-in pass and score* memperoleh nilai *t*-hitung sebesar 6,813, sedangkan kelompok *passing go* memperoleh nilai *t*-hitung sebesar 8,861. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Dengan demikian, latihan *throw-in pass and score* dan *passing go* dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan kualitas teknik dasar pemain sepak bola.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *throw-in pass and score* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Peningkatan tersebut terjadi karena bentuk latihan ini mengintegrasikan beberapa unsur permainan dalam satu rangkaian aktivitas, mulai dari lemparan ke dalam, penerimaan bola, *passing*, pergerakan tanpa bola, hingga penyelesaian akhir. Kondisi tersebut membuat pemain tidak hanya mengulang teknik secara mekanis, tetapi juga belajar menyesuaikan tindakan dengan situasi permainan yang berubah-ubah. Dalam konteks

pembelajaran gerak, latihan yang menyerupai pertandingan cenderung membantu pemain mengembangkan koordinasi teknik dan pengambilan keputusan secara bersamaan.

Latihan *throw-in pass and score* juga memberikan stimulus terhadap kemampuan kerja sama dan penguasaan ruang antarpemain. Situasi lemparan ke dalam yang dikombinasikan dengan pola *passing* membuat pemain terbiasa mencari posisi terbaik untuk menerima dan mengalirkan bola kembali. Temuan ini sejalan dengan penelitian Arga et al. (2025) yang menjelaskan bahwa latihan sepak bola berbasis permainan mampu meningkatkan kerja sama tim karena pemain terlibat aktif dalam komunikasi, pergerakan, dan pengambilan keputusan selama latihan berlangsung. Selain itu, Clemente et al. (2020a) menegaskan bahwa *small-sided games* memiliki karakteristik latihan yang mendekati situasi pertandingan sehingga efektif meningkatkan tindakan teknis pemain. Dengan demikian, latihan *throw-in pass and score* dapat dimaknai sebagai bentuk latihan kontekstual yang membantu pemain memahami hubungan antara teknik, ruang gerak, dan kerja sama tim.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *passing go* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping*. Pola latihan ini membiasakan pemain untuk segera bergerak setelah melakukan *passing* sehingga pemain tidak terpaku pada posisi awal. Dalam permainan sepak bola modern, mobilitas setelah mengoper bola menjadi bagian penting untuk menciptakan opsi serangan dan mempertahankan penguasaan bola. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Pratama et al. (2022) yang menunjukkan bahwa latihan *wall pass* dan *diamond pass* mampu meningkatkan akurasi *short passing* pemain sepak bola. Selain itu, Pelamonia dan Hutapea (2020) menjelaskan bahwa latihan *passing* dengan variasi jarak mampu meningkatkan ketepatan umpan karena pemain memperoleh pengalaman gerak yang lebih beragam selama proses latihan.

Jika ditinjau dari sudut pandang pembelajaran gerak, latihan *passing go* memberikan keuntungan karena pemain dilatih melakukan koordinasi teknik dan pergerakan secara simultan. Pemain tidak hanya dituntut mampu melakukan *passing* secara akurat, tetapi juga harus membaca situasi permainan dan menentukan ruang gerak berikutnya. Syahrudin (2025) menjelaskan bahwa pendekatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas berpikir taktis dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam mengambil keputusan permainan sepak bola. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa latihan yang memadukan teknik dan pergerakan lebih efektif dibandingkan latihan yang hanya menekankan pengulangan teknik secara statis. Almeida et al. (2023) juga menjelaskan bahwa tugas latihan dengan tingkat pengambilan keputusan berbeda dapat memengaruhi kontrol bola dan performa *passing* pemain muda. Oleh sebab itu, peningkatan kemampuan *passing stopping* pada kelompok *passing go* tidak hanya dipengaruhi oleh pengulangan gerak, tetapi juga oleh proses adaptasi pemain terhadap situasi permainan yang dinamis.

Peningkatan kemampuan *passing stopping* pada kedua kelompok juga dapat dijelaskan melalui prinsip spesifisitas dan pengulangan latihan. Program latihan diberikan selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu sehingga pemain memperoleh kesempatan melakukan pengulangan gerak secara konsisten. Pengulangan yang dilakukan secara terstruktur membantu pemain memperbaiki koordinasi kaki, akurasi umpan, dan kontrol bola secara bertahap. Clemente et al. (2021b) menjelaskan bahwa intervensi *small-sided games* dapat meningkatkan kemampuan teknik pemain muda karena latihan dilakukan dalam konteks permainan yang aktif dan berulang. Klingner et al. (2022) juga menyatakan bahwa keterampilan teknik-taktis pemain dapat berkembang lebih baik apabila latihan melibatkan tuntutan pengambilan keputusan dan interaksi permainan.

Dalam aspek penguasaan bola, latihan yang melibatkan kombinasi *passing* dan pergerakan memiliki hubungan erat dengan kemampuan menjaga *ball possession*. Prastio dan

Palmizal (2025) menjelaskan bahwa latihan kombinasi *passing* memberikan pengaruh terhadap dominasi penguasaan bola dalam permainan sepak bola karena pemain terbiasa mempertahankan aliran bola secara cepat dan terarah. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa pemain menjadi lebih siap menerima bola dan melakukan distribusi umpan lanjutan setelah memperoleh perlakuan latihan. Selain itu, kemampuan *passing stopping* yang baik membantu pemain mengurangi kesalahan kontrol bola ketika menghadapi tekanan lawan. Dengan demikian, latihan berbasis kombinasi gerak dan *passing* dapat memberikan dampak tidak hanya pada keterampilan individu, tetapi juga terhadap efektivitas permainan tim secara keseluruhan.

Jika dibandingkan berdasarkan nilai *t-hitung*, kelompok latihan *passing go* memperoleh nilai lebih tinggi dibandingkan kelompok *throw-in pass and score*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pola latihan yang menuntut pemain terus bergerak setelah melakukan *passing* memberikan stimulus lebih besar terhadap pembentukan kebiasaan bermain aktif. Machado et al. (2024) menjelaskan bahwa latihan berbasis prinsip taktis dan *small-sided games* mampu mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan motorik dan kognitif pemain muda secara bersamaan. Selain itu, Karahan (2020) menyatakan bahwa latihan berbasis keterampilan dan *small-sided games* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan performa pemain sepak bola usia muda. Berdasarkan temuan tersebut, tingginya nilai *t-hitung* pada kelompok *passing go* dapat dimaknai bahwa latihan dengan intensitas pergerakan tinggi lebih efektif merangsang keterampilan teknik dan adaptasi permainan pemain.

Meskipun demikian, kedua bentuk latihan tetap menunjukkan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa latihan sepak bola yang dirancang dalam konteks permainan lebih efektif dibandingkan latihan teknik yang dilakukan secara terpisah dan monoton. Dalam konteks pembinaan PSKT Sumbawa Barat, variasi latihan seperti *throw-in pass and score* dan *passing go* dapat menjadi alternatif program latihan yang membantu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kualitas keterampilan pemain selama proses latihan berlangsung. Selmi et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan berbasis permainan cenderung lebih menyenangkan dibandingkan latihan interval dengan intensitas serupa sehingga dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi pemain selama latihan. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan karena jumlah sampel relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu klub sepak bola. Oleh sebab itu, penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta dukungan instrumen digital atau *video analysis* agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan akurat.

KESIMPULAN

Latihan *throw-in pass and score* dan *passing go* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *passing stopping* pemain PSKT Sumbawa Barat tahun 2023. Kedua bentuk latihan mampu membantu pemain meningkatkan kualitas *passing*, kontrol bola, koordinasi gerak, serta kemampuan bergerak dalam situasi permainan yang dinamis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan lebih efektif dalam mengembangkan keterampilan teknik dibandingkan latihan yang dilakukan secara statis dan monoton. Selain meningkatkan kemampuan individu pemain, penerapan latihan berbasis permainan juga membantu membangun kerja sama tim, pengambilan keputusan, dan kesiapan pemain dalam menghadapi tekanan permainan.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih sepak bola, khususnya pada level pembinaan klub daerah, bahwa variasi latihan berbasis permainan dapat digunakan

sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas teknik dasar pemain secara lebih kontekstual dan menarik. Latihan *throw-in pass and score* dapat dimanfaatkan untuk melatih situasi bola mati dan transisi serangan, sedangkan latihan *passing go* lebih menekankan pergerakan antarpemain dan kesinambungan aliran bola dalam permainan. Hasil penelitian ini juga membuka peluang pengembangan program latihan sepak bola yang lebih inovatif dengan memadukan aspek teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam satu bentuk latihan terpadu. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta memanfaatkan dukungan teknologi seperti *video analysis* atau instrumen digital agar hasil penelitian menjadi lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, C. H., Travassos, B., Santos, C., & Ferreira, A. P. (2023). Exploring the effects of tasks with different decision-making levels on ball control, passing performance, and external load in youth football. *Children*, *10*(2), 220. <https://doi.org/10.3390/children10020220>
- Arga, A., Arba, M. A., Rerung, C. T., Hasanuddin, M. I., Hasyim, M. Q., & Fahrizal, F. (2025). Pelatihan sepak bola berbasis permainan untuk meningkatkan kerjasama tim di kalangan siswa SD Negeri 156 Buntu. *Jurnal Perjuangan dan Pengabdian Masyarakat: JPPM*, *1*(1), 26–34. <https://journalpejuang.web.id/index.php/perjuanganpengabdian/article/view/47>
- 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., 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., & 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>
- Coutinho, D., Kelly, A. L., Santos, S., Figueiredo, P., Pizarro, D., & Travassos, B. (2023). Exploring the effects of tasks with different decision-making levels on ball control, passing performance, and external load in youth football. *Children*, *10*(2), 220. <https://doi.org/10.3390/children10020220>
- Emirzeoğlu, M., & Ülger, Ö. (2021). The acute effects of cognitive-based neuromuscular training and game-based training on the dynamic balance and speed performance of healthy young soccer players: A randomized controlled trial. *Games for Health Journal*, *10*(2), 121–129. <https://doi.org/10.1089/g4h.2020.0051>
- Fitrian, Z. A., Adam, B., Manopo, H., & Fitrianto, E. J. (2022). Pengaruh latihan *small sided games* dan latihan *rondo* terhadap ketepatan *passing* pada pemain klub futsal Aldifa Banjarmasin. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, *5*(2), 50–58. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p50-58>

- Karahan, M. (2020). Effect of skill-based training vs. small-sided games on physical performance improvement in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(3), 305–312. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2020.96319>
- 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., González-Víllora, S., Roca, A., & Teoldo, I. (2024). Developing cognitive and motor decision-making skills through tactical principles and small-sided games in youth soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 24(5), 444–463. <https://doi.org/10.1080/24748668.2024.2321039>
- Pelamonia, S. P., & Hutapea, A. P. (2020). Pengaruh latihan *passing* 5, 10, 15 meter terhadap ketepatan *passing* sepakbola. *Jurnal Porkes*, 3(2), 103–109. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/2962/1522>
- Prastio, R., & Palmizal, A. (2025). Pengaruh latihan kombinasi *passing* terhadap dominasi *ball possession* dalam cabang olahraga sepak bola. *Score*, 5(1), 39–46. <https://doi.org/10.22437/sc.v5i1.32138>
- Pratama, R. S., Permono, P. S., Pradana, A., Kriswantoro, Wahadi, Nadzalan, A. M., Badaru, B., Adila, F., Imron, F., Haryono, S., & Hidayah, T. (2022). The effectiveness of the *wall pass* and *diamond pass* practice method on *short passing* accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(5), 871–877. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100501>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan model latihan *passing* sepakbola berbasis sasaran teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Saputra, R. (2020, December). Model latihan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* dalam permainan sepak bola. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1). <https://conference.um.ac.id/index.php/fik/article/view/457>
- Selmi, O., Ouergui, I., Levitt, D. E., Nikolaidis, P. T., Knechtle, B., & Bouassida, A. (2020). Small-sided games are more enjoyable than high-intensity interval training of similar exercise intensity in soccer. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 11, 77–84. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S244512>
- Syahrudin, S. (2025). Pengaruh model *inquiry-based learning* terhadap kemampuan berpikir taktis dalam permainan sepakbola pada siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga: PEJUANG*, 1(3), 105–120. <https://journalpejuang.web.id/index.php/jurnalpkopejuang/article/view/12>
- Zulhendra, R., & Effendi, H. (2021). Pengaruh latihan *passing diamond* terhadap kemampuan *passing* dan *control* atlet Club Dilaraf FC Padang Panjang. *STAMINA*, 4(1), 9–19. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/720>