



Pengaruh Metode Latihan Global Dan Elementer Terhadap Fundamental Skill Pemain Sekolah Sepak Bola Muspan

Hamdy Hakim¹, Arsil², Padli³, Syahrial Bakhtiar⁴, Ridho Bahtra⁵

Program Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia¹

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^{2,4}

Prodi Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia³

Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia⁵

E-mail: Hamdyhakim7@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Rendahnya fundamental skill dalam dribbling, passing, dan ball control menjadi permasalahan pada pemain SSB Muspan Padang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh metode latihan global dan elementer terhadap fundamental skill serta menentukan metode yang lebih efektif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain two group pre-test post-test. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas 10 pemain. Instrumen penelitian meliputi tes dribbling, passing, dan ball control. Analisis data menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode global meningkatkan rata-rata fundamental skill dari 61,541 menjadi 64,292 dengan nilai $t = 5,595$ dan signifikansi 0,000. Metode elementer meningkatkan rata-rata dari 61,360 menjadi 66,577 dengan nilai $t = 4,587$ dan signifikansi 0,001. Kedua metode menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kelompok masing-masing. Meskipun rata-rata post-test kelompok elementer lebih tinggi, independent sample t-test menunjukkan $t = 0,991$ dan signifikansi 0,335, sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua metode. Dengan demikian, metode global dan elementer sama-sama dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan fundamental skill pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun.

Kata Kunci: Metode Latihan Global, Metode Latihan Elementer, Fundamental Skill, Sepak Bola, Sekolah Sepak Bola

ABSTRACT

Low levels of fundamental skills in dribbling, passing, and ball control remain a concern among players of SSB Muspan Padang. This study aimed to examine the effects of global and elementary training methods on fundamental skills and compare their effectiveness. A quantitative approach using a quasi-experimental two-group pretest-posttest design was employed. The sample comprised 20 SSB Muspan Padang players aged 12–14 years, divided into two groups of 10 players. The instruments included

dribbling, passing, and ball control tests. Data were analyzed using paired-samples and independent-samples t-tests. The results showed that the global method increased the mean fundamental skill score from 61.541 to 64.292 ($t = 5.595$, $p < 0.001$), while the elementary method increased the mean score from 61.360 to 66.577 ($t = 4.587$, $p = 0.001$). Both methods significantly improved fundamental skills within each group. Although the elementary group achieved a higher posttest mean, the independent-samples t-test revealed no significant difference between the methods ($t = 0.991$, $p = 0.335$). Therefore, both global and elementary training methods can be used as alternative approaches to improve fundamental skills among SSB Muspan Padang players aged 12–14 years.

Keywords: *Global Training Method, Elementary Training Method, Fundamental Skills, Soccer, Soccer School*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan keterampilan yang menuntut pemain mampu mengontrol dan menggerakkan bola secara efektif dalam situasi yang terus berubah. Pada pemain usia muda, pengembangan keterampilan dasar perlu dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan dan tuntutan tugas. Fundamental skill dalam penelitian ini meliputi *dribbling*, *passing*, dan *ball control*, yang menjadi fondasi penguasaan bola dan pelaksanaan permainan. Penguasaan ketiga keterampilan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi latihan, tetapi juga oleh bagaimana suatu keterampilan dipraktikkan dan disusun dalam proses latihan.

Permasalahan penguasaan fundamental skill juga ditemukan pada pemain SSB Muspan Padang. Berdasarkan observasi awal, pemain masih melakukan kesalahan dalam mempertahankan kontrol bola saat *dribbling*, ketepatan arah dan kekuatan *passing*, serta penerimaan bola saat *ball control*. Kesalahan tersebut menunjukkan bahwa pemain belum konsisten mengintegrasikan komponen teknik dasar dalam pelaksanaan gerakan. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan latihan yang tidak hanya meningkatkan pengulangan gerak, tetapi juga menentukan struktur praktik yang paling sesuai dengan karakteristik keterampilan yang dipelajari.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik sepak bola dapat ditingkatkan melalui *small-sided games*, latihan drill, latihan berbasis permainan, maupun pendekatan yang mengintegrasikan keterampilan dengan

situasi permainan. Secara umum, pendekatan berbasis permainan cenderung memberikan stimulus yang lebih menyerupai tuntutan pertandingan, sedangkan latihan yang lebih terstruktur memberikan kesempatan untuk mengulang komponen gerak tertentu secara lebih terarah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas latihan tidak semata-mata ditentukan oleh jenis latihan, tetapi juga oleh bagaimana praktik keterampilan diorganisasikan. Dengan demikian, perdebatan penting dalam pembelajaran keterampilan gerak adalah apakah pemain akan memperoleh hasil yang lebih baik melalui latihan keterampilan secara utuh (*whole practice*) atau melalui pemecahan keterampilan menjadi bagian-bagian tertentu (*part practice*).

Dalam konteks tersebut, metode global dan metode elementer merepresentasikan dua bentuk organisasi praktik yang berbeda. Metode global memberikan kesempatan kepada pemain untuk mempraktikkan rangkaian keterampilan secara utuh, sehingga hubungan antarkomponen gerak dapat dipelajari dalam satu kesatuan. Sebaliknya, metode elementer memecah keterampilan menjadi bagian-bagian yang dilatih secara bertahap sebelum dirangkai kembali. Secara teoretis, *whole practice* berpotensi lebih sesuai untuk keterampilan yang memiliki keterkaitan antarkomponen dan membutuhkan koordinasi gerak secara keseluruhan, sedangkan *part practice* dapat memberikan keuntungan ketika suatu keterampilan memiliki komponen yang kompleks atau ketika pemain membutuhkan penguasaan bagian tertentu sebelum melakukan rangkaian gerak secara utuh. Meta-analisis mengenai *whole* dan *part practice* juga menunjukkan bahwa efektivitas kedua pendekatan tidak bersifat universal, tetapi bergantung pada karakteristik tugas dan keterampilan yang dipelajari.

Persoalannya, bukti empiris pada sepak bola usia muda belum memberikan jawaban yang konsisten mengenai pendekatan praktik mana yang lebih menguntungkan ketika beberapa keterampilan fundamental dinilai secara bersamaan. Penelitian berbasis *small-sided games* dan pendekatan permainan menunjukkan manfaat terhadap *passing* dan *dribbling*, sementara latihan yang lebih terstruktur juga dapat meningkatkan keterampilan teknik tertentu. Di sisi lain, penelitian yang secara langsung membandingkan *whole practice* dan *part practice* menunjukkan bahwa hasilnya dapat dipengaruhi oleh karakteristik keterampilan,

tingkat kemampuan pemain, dan bentuk latihan yang digunakan. Artinya, masih terdapat ketidakpastian empiris apakah latihan secara utuh atau latihan secara bertahap lebih efektif untuk mengembangkan kombinasi *dribbling*, *passing*, dan *ball control* pada pemain sepak bola usia muda.

Kesenjangan tersebut penting karena *dribbling*, *passing*, dan *ball control* memiliki karakteristik tuntutan gerak yang berbeda, tetapi dalam permainan harus berfungsi sebagai satu kesatuan penguasaan bola. Latihan secara utuh memungkinkan pemain mengintegrasikan ketiga keterampilan tersebut dalam satu rangkaian gerak, sedangkan latihan secara elementer memungkinkan perhatian lebih terfokus pada penguasaan komponen teknik sebelum diintegrasikan. Oleh karena itu, membandingkan kedua metode dalam satu desain eksperimen dapat memberikan bukti yang lebih jelas mengenai efektivitas organisasi praktik dalam pengembangan fundamental skill pemain usia muda.

Dengan demikian, research gap penelitian ini bukan sekadar keterbatasan penelitian pada SSB Muspan Padang, tetapi terletak pada belum jelasnya efektivitas relatif *whole practice* dan *part practice* dalam mengembangkan beberapa komponen fundamental skill sepak bola secara simultan pada pemain usia muda. Novelty penelitian ini terletak pada pengujian langsung metode global (*whole practice*) dan metode elementer (*part practice*) melalui satu indikator fundamental skill yang mengintegrasikan *dribbling*, *passing*, dan *ball control* pada pemain SSB usia 12–14 tahun. Pendekatan ini memungkinkan penelitian memberikan kontribusi empiris terhadap perdebatan mengenai bentuk organisasi praktik yang lebih efektif dalam pembelajaran keterampilan sepak bola usia muda. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh metode global dan metode elementer terhadap fundamental skill serta membandingkan efektivitas kedua metode tersebut pada pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu quasi-experimental dan desain *two-group pre-test post-test*. Penelitian melibatkan pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun. Populasi berjumlah 24 pemain dan sampel sebanyak 20 pemain dipilih menggunakan *simple random sampling*. Berdasarkan hasil *pre-test*, sampel dibagi menjadi dua kelompok

melalui teknik *matching ordinal pairing*, yaitu kelompok metode latihan global dan kelompok metode latihan elementer. Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola TVRI Bypass Padang dengan 18 kali pertemuan, terdiri atas satu kali *pre-test*, 16 kali perlakuan, dan satu kali *post-test*. Perlakuan diberikan empat kali dalam satu minggu.

Data penelitian berupa data kuantitatif hasil pengukuran fundamental skill yang meliputi *dribbling*, *passing*, dan *ball control*. Tes *dribbling* menggunakan instrumen yang dirujuk dari Nurhasan dan Cholil (2007), sedangkan tes *passing* dan *ball control* menggunakan instrumen yang tercantum dalam rancangan penelitian. Hasil setiap tes dikonversikan ke dalam T-score, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor fundamental skill. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Pengujian hipotesis menggunakan paired-sample t-test untuk mengetahui perubahan fundamental skill pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan independent-sample t-test digunakan untuk membandingkan hasil kedua kelompok. Keputusan statistik ditetapkan pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 20 pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 pemain. Fundamental skill diukur melalui *dribbling*, *passing*, dan *ball control*. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan setelah perlakuan. Rata-rata kelompok global meningkat dari 61,541 menjadi 64,292, sedangkan kelompok elementer meningkat dari 61,360 menjadi 66,577. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kedua bentuk latihan dapat memberikan perubahan positif pada keterampilan yang diukur.

Pada kelompok global, *paired-sample t-test* menghasilkan $t = 5,595$ dengan signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan global dapat meningkatkan fundamental skill pemain dalam kondisi penelitian ini. Hasil tersebut sejalan dengan konsep *whole practice*, yaitu pemain memperoleh kesempatan melakukan keterampilan dalam satu rangkaian yang utuh. Fontana et al. (2009) menunjukkan bahwa *whole practice* dapat menjadi

pendekatan yang sesuai tergantung pada karakteristik tugas dan organisasi keterampilan.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pengukuran Fundamental Skill

Kelompok	N	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan
Global	10	61,541	64,292	2,751
Elementer	10	61,360	66,577	5,217

Pada kelompok elementer, rata-rata fundamental skill meningkat dari 61,360 menjadi 66,577. Hasil *paired-sample t-test* menghasilkan $t = 4,587$ dengan signifikansi 0,001, sehingga perubahan *pre-test* dan *post-test* juga signifikan. Temuan ini mendukung penggunaan latihan elementer sebagai alternatif pembelajaran keterampilan, terutama ketika suatu keterampilan dapat diuraikan menjadi bagian-bagian yang dapat dipelajari secara bertahap. Indra dan Marheni (2020) juga menemukan bahwa metode elementer dapat memberikan hasil yang berbeda menurut kondisi motivasi berlatih, sehingga efektivitas metode perlu dipahami dalam kaitannya dengan karakteristik pemain.

Peningkatan pada kedua kelompok konsisten dengan penelitian tentang pengembangan keterampilan teknik pemain muda. Febrianta dan Sabillah (2022) menekankan pentingnya latihan *basic skill* yang sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain. Duncan et al. (2022) menunjukkan bahwa keterampilan gerak fundamental dan persepsi kompetensi berhubungan dengan kemampuan teknik pemain *grassroots*. Kokstejn et al. (2019) juga memperlihatkan hubungan antara fundamental *motor skills* dan keterampilan sepak bola spesifik pada pemain usia muda. Dengan demikian, peningkatan *dribbling*, *passing*, dan *ball control* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari proses pengembangan keterampilan yang membutuhkan latihan terstruktur dan berkelanjutan.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample t-test* Kelompok Global

Kelompok	N	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	t	df	Sig.
Global	10	61,541	64,292	5,595	9	0,000

Temuan penelitian juga dapat dibandingkan dengan penelitian yang menggunakan bentuk latihan teknik dan permainan. Radziminski et al. (2013)

menemukan peningkatan keterampilan teknik sepak bola setelah program *small-sided games* pada pemain muda. Mubarak dan Mudzakir (2020) menemukan bahwa *small-sided games* dengan pengaturan interval dan repetisi dapat meningkatkan *dribbling*. Padrón-Cabo et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan *agility ladder* juga dapat memberikan perubahan pada performa *dribbling*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan keterampilan teknik dapat diperoleh melalui berbagai bentuk latihan, sehingga pemilihan metode sebaiknya mempertimbangkan tujuan latihan dan karakteristik keterampilan.

Hasil penelitian yang berkaitan dengan *passing* dan kontrol bola juga mendukung pentingnya variasi rancangan latihan. Caglayan et al. (2018) menunjukkan adanya peningkatan *passing* pada pemain usia 11–12 tahun setelah latihan menggunakan bola futsal. Zago et al. (2016) menemukan bahwa program kombinasi teknik dan *agility* meningkatkan performa pada tugas *passing* tertentu dan memberikan peningkatan pada slalom *dribbling*. Suantama et al. (2018) menunjukkan bahwa bentuk latihan wall pass dan push and run dapat memengaruhi akurasi *passing* pemain SSB usia 10–13 tahun. Putra et al. (2022) juga menemukan bahwa model *small-sided games* efektif meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa SSB U-12. Temuan-temuan tersebut mendukung pandangan bahwa latihan teknik yang dirancang secara terarah dapat menghasilkan peningkatan keterampilan, meskipun bentuk latihan dan indikator hasilnya berbeda.

Tabel 3. Hasil Uji *Paired Sample t-test* Kelompok Elementer

Kelompok	N	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	t	df	Sig.
Elementer	10	61,360	66,577	4,587	9	0,001

Selanjutnya, hasil perbandingan kedua kelompok menunjukkan bahwa rata-rata *post-test* kelompok elementer sebesar 66,577 lebih tinggi daripada kelompok global sebesar 64,292. Secara deskriptif terdapat selisih 2,285 poin. Namun, independent-sample t-test menghasilkan $t = 0,991$ dengan signifikansi 0,335. Karena $p > 0,05$, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode. Oleh karena itu, penelitian ini tidak memberikan dasar statistik untuk menyatakan bahwa metode elementer lebih efektif daripada metode global. Perbedaan rata-rata

tetap dapat dilaporkan sebagai temuan deskriptif, tetapi tidak boleh ditafsirkan sebagai keunggulan inferensial.

Hasil tersebut penting karena penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efektivitas bentuk latihan dapat bergantung pada konteks. Sonawijaya et al. (2020) secara khusus membandingkan latihan global dan elementer pada keterampilan sepak bola pemain SSB, sedangkan Indra dan Marheni (2020) menunjukkan adanya pengaruh motivasi berlatih terhadap hasil metode latihan. Williams dan Hodges (2023) juga menekankan bahwa efektivitas praktik dan instruksi perlu dipahami berdasarkan prinsip pemerolehan keterampilan dan konteks penerapannya. Dengan demikian, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti bahwa kedua metode dapat digunakan, bukan sebagai bukti bahwa salah satu metode selalu lebih baik.

Kajian sepak bola yang lebih mutakhir juga memperkuat perlunya kehati-hatian dalam menggeneralisasi satu metode latihan. Pacheco et al. (2023) menunjukkan bahwa bukti mengenai pengaturan praktik, instruksi, fokus perhatian, dan umpan balik dalam sepak bola belum selalu konsisten. Práxedes et al. (2018a, 2018b) dan Práxedes et al. (2019) memperlihatkan bahwa desain latihan berbasis permainan dapat memengaruhi pengambilan keputusan dan eksekusi, tetapi respons dapat berbeda menurut tingkat keahlian dan bentuk tugas. Nadzalan et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi *small-sided games* pada pemain muda perlu dievaluasi dengan indikator teknik yang terukur.

Dalam penelitian ini, tidak ditemukannya perbedaan yang signifikan antara kelompok global dan elementer perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Hasil tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa kedua metode memiliki efektivitas yang sama, tetapi dapat dipengaruhi oleh ukuran sampel yang relatif kecil, karakteristik pemain yang berasal dari satu SSB, durasi perlakuan, serta penggunaan skor gabungan fundamental skill yang berpotensi menutupi respons spesifik pada masing-masing komponen teknik. Oleh karena itu, temuan penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai bukti empiris pada konteks dan karakteristik sampel yang diteliti, bukan sebagai dasar untuk menggeneralisasi ke seluruh pemain sepak bola usia muda. Penelitian selanjutnya perlu memperluas ukuran dan karakteristik sampel, memperpanjang durasi intervensi, menganalisis *dribbling*,

passing, dan *ball control* secara terpisah, serta mengontrol variabel yang berpotensi memengaruhi respons latihan, seperti kemampuan awal, pengalaman bermain, motivasi, dan karakteristik individual pemain. Pendekatan tersebut akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi dan karakteristik pemain yang paling responsif terhadap metode global maupun elementer.

Secara praktis, temuan penelitian menunjukkan bahwa pelatih SSB dapat menggunakan metode global maupun elementer secara fleksibel. Metode global dapat dipilih ketika tujuan latihan menekankan koordinasi rangkaian keterampilan secara utuh, sedangkan metode elementer dapat digunakan ketika pelatih perlu mengisolasi bagian tertentu dari keterampilan sebelum menggabungkannya kembali. Taga dan Asai (2022) menunjukkan pentingnya latihan *dribbling* yang berkelanjutan pada pemain usia muda, sementara Wisesa dan Siswantoyo (2021) menunjukkan bahwa hasil latihan *dribbling* dapat dipengaruhi oleh pendekatan latihan dan koordinasi. Dengan demikian, pemilihan metode sebaiknya didasarkan pada tujuan latihan, karakteristik keterampilan, dan kebutuhan pemain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan global dan metode latihan elementer sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan fundamental skill pemain SSB Muspan Padang usia 12–14 tahun. Kedua metode tersebut terbukti mampu meningkatkan keterampilan dasar pemain setelah diberikan perlakuan. Meskipun metode latihan elementer menunjukkan peningkatan hasil yang lebih baik dibandingkan metode latihan global, secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode dalam meningkatkan fundamental skill pemain. Dengan demikian, metode latihan global maupun metode latihan elementer dapat digunakan sebagai alternatif dalam proses latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar pemain sepak bola.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih dapat menggunakan maupun mengombinasikan metode latihan global dan metode latihan elementer dengan mempertimbangkan tujuan latihan, karakteristik keterampilan yang ingin dikembangkan, serta kebutuhan dan kemampuan pemain. Pemilihan metode latihan yang tepat diharapkan dapat menciptakan proses latihan yang lebih

efektif dan sesuai dengan karakteristik perkembangan pemain usia muda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, memberikan perlakuan dalam durasi yang lebih panjang, serta melakukan analisis secara lebih spesifik terhadap masing-masing komponen fundamental skill, seperti *dribbling*, *passing*, dan *ball control*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Y. I., Yenes, R., Emral, E., & Yudi, A. A. (2023). The effect of training through the principle of individualization and the principle of play on the *dribbling* ability of football school players Porma aged 10–13. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 19(2), 117–125. doi:10.21831/jorpres.v19i2.65254
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The effects of trainings with futsal ball on *dribbling* and *passing* skills on youth soccer players. International Journal of Applied Exercise Physiology, 7(3), 44–54. doi:10.30472/ijaep.v7i3.282
- Deuker, A., Braunstein, B., Chow, J. Y., Fichtl, M., Kim, H., Körner, S., & Rein, R. (2024). “Train as you play”: Improving effectiveness of training in youth soccer players. International Journal of Sports Science & Coaching, 19(2), 677–686. doi:10.1177/17479541231172702
- Duncan, M., Eyre, E. L. J., Noon, M., Morris, R., Thake, D., & Clarke, N. (2022). Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer. Science and Medicine in Football, 6(2), 215–220. doi:10.1080/24733938.2021.1910332
- Fahrezi, A., & Bulqini, A. (2025). Enhancing *passing* and *dribbling* skills: The impact of integrating *small-sided games* and speed endurance training. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 8(1), 64–70. doi:10.26740/jses.v8n1.p64-70
- Febrianta, A., & Sabillah, M. I. (2022). Metode latihan basic skill sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola usia 10–12 tahun. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi), 18(2), 73–81. doi:10.21831/jorpres.v18i2.59848
- Fontana, F. E., Furtado, O., Mazzardo, O., & Gallagher, J. D. (2009). Whole and *part practice*: A meta-analysis. Perceptual and Motor Skills, 109(2), 517–530. doi:10.2466/PMS.109.2.517-530
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola SSB Persika Jaya Sikabau. Jurnal Performa Olahraga, 5(1), 39–47. doi:10.24036/jpo138019
- Kokstejn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental motor skills mediate the relationship between physical fitness

- and soccer-specific motor skills in young soccer players. *Frontiers in Physiology*, 10, 596. doi:10.3389/fphys.2019.00596
- Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pemain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(1), 28–40. doi:10.31571/jpo.v9i1.1381
- Nadzalan, A. M., Ahmad, M. F., & Low, J. F. L. (2024). The effects of *small-sided games* on fitness components and technical abilities among youth soccer players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 45(1), 83–93. doi:10.18276/cej.2024.1-07
- Nurhasan, & Cholil, D. H. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pacheco, M. M., de Oliveira, L. M. M., dos Santos, C. C. A., Godoi Filho, J. R. M., & Drews, R. (2023). Challenging traditions: Systematic review of practice, instruction, and motor skill acquisition in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(5), 1702–1725. doi:10.1177/17479541231168930
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). Effects of training with an agility ladder on sprint, agility, and *dribbling* performance in youth soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 73, 219–228. doi:10.2478/hukin-2019-0146
- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Pérez-Ferreirós, A., & Kalén, A. (2019). Test–retest reliability of skill tests in the F-MARC battery for youth soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 126(5), 1006–1023. doi:10.1177/0031512519866038
- Práxedes, A., Del Villar, F., Pizarro, D., & Moreno, A. (2018a). The impact of nonlinear pedagogy on decision-making and execution in youth soccer players according to game actions. *Journal of Human Kinetics*, 62, 185–198. doi:10.1515/hukin-2017-0169
- Práxedes, A., Moreno, A., Gil-Arias, A., Claver, F., & Del Villar, F. (2018b). The effect of *small-sided games* with different levels of opposition on the tactical behaviour of young footballers with different levels of sport expertise. *PLOS ONE*, 13(1), e0190157. doi:10.1371/journal.pone.0190157
- Práxedes, A., Del Villar Álvarez, F., Moreno, A., Gil-Arias, A., & Davids, K. (2019). Effects of a nonlinear pedagogy intervention programme on the emergent tactical behaviours of youth footballers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 332–343. doi:10.1080/17408989.2019.1580689
- Putra, A. N., Lawanis, H., 'Ala, F., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas model latihan small sided games terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar

- sepakbola siswa SSB usia 12 tahun. *Sporta Saintika*, 7(1), 111–120. doi:10.24036/sporta.v7i1.218
- Sonawijaya, A., Syahara, S., & Damrah, D. (2020). Pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap keterampilan bermain sepak bola pada pemain SSB PSP Bangko. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2(2), 56–63. doi:10.22437/ijssc.v2i2.9852
- Suantama, P. A. B., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh metode latihan wall pass dan push and run terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mumbul usia 10–13 tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2). doi:10.23887/jiku.v5i2.14911
- Taga, K., & Asai, T. (2022). The effect of continuous *dribbling* training on the *dribbling* movement mode and game performance of junior youth soccer players. *Taiikugaku Kenkyu (Japan Journal of Physical Education, Health and Sport Sciences)*, 67, 273–296. doi:10.5432/jjpehss.20147
- Wisesa, D. A., & Siswantoyo, S. (2021). Perbedaan metode latihan dan tingkat koordinasi berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola U-12. *Sepakbola*, 1(1), 32–38. doi:10.33292/sepakbola.v1i1.91
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2023). Effective practice and instruction: A skill acquisition framework for excellence. *Journal of Sports Sciences*, 41(9), 833–849. doi:10.1080/02640414.2023.2240630
- Zago, M., Giuriola, M., & Sforza, C. (2016). Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(5), 710–720. doi:10.1177/1747954116667109