

LATIHAN *FIRST TOUCH* TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA

THE EFFECT OF FIRST TOUCH ON SOCCER PLAYING SKILLS

¹Ahmad Rifan, ^{2*}Asep Angga Permadi, ³Z. Arifin

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut

Kontak koresponden: angga15@uniga.ac.id

ABSTRAK

Sepak bola merupakan media untuk mengembangkan prestasi, diadakannya Sekolah Sepak Bola atau SSB bertujuan untuk meningkatkan kualitas anak dari mulai usia dini. Latihan dasar dalam Sepak bola adalah proses melatih atau meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam Sepak bola. Tujuan dari pengidentifikasian pengaruh *first touch* terhadap keterampilan bermain untuk meningkatkan efektifitas penggunaan sentuhan pertama. Sentuhan pertama tersebut adalah sentuhan yang menentukan arah bola pada saat membangun serangan, mengatur tempo, megecoh lawan dan mengendalikan ritme permainan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh program latihan *first touch* terhadap teknik dasar sentuhan pertama dan mengetahui bagaimana pengaruh program latihan *first touch* terhadap keterampilan bermain pemain pada saat bertanding. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif (eksperimen), menggunakan pre-eksperimen dengan *one grup pretes-postes* sebagai bentuk dari desain penelitiannya. Hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa latihan *first touch* terhadap keterampilan bermain Sepak bola memberikan dampak yang baik atau meningkat sehingga perlu menjadi sebuah rekomendasi atau sebuah gambaran yang bisa digunakan bagi para guru, pelatih, pembina ekstrakurikuler di sekolah untuk bisa di jadikan acuan bahwasannya penelitian yang memberikan dampak yang sangat baik. Program latihan ini cocok untuk meningkatkan teknik sentuhan pertama para pemain kelompok usia 10-13 tahun.

Kata Kunci: *first touch*; sepak bola

ABSTRACT

Soccer is a medium for developing achievements, holding a Soccer School or SSB aims to improve the quality of children from an early age. Basic training in soccer is the process of training or improving basic technical skills in soccer. The purpose of identifying the effect of first touch on playing skills is to increase the effectiveness of using first touch. The first touch is the touch that determines the direction of the ball when building an attack, setting the tempo, outwitting the opponent and controlling the rhythm of the game. The purpose of this research is to find out how the first touch training program influences the basic first touch technique and to find out how the first touch training program influences the playing skills of players when competing. The method used in this study used quantitative (experimental), using a pre-experiment with one pretest-posttest group as a form of research design. The results of the discussion can be concluded that first touch training on skills in playing soccer has a good or

increased impact so it needs to be a recommendation or an illustration that can be used for teachers, coaches, extracurricular coaches at schools to be used as a reference that research has a very good impact. This training program is suitable for improving the first touch technique of players in the 10-13 year age group.

Keywords: *first touch; soccer*

Pendahuluan

Sepak bola adalah olahraga tim, yang terdiri dari 11 pemain dan termasuk penjaga gawang. Permainan sepak bola sangat populer dan telah menarik perhatian banyak orang dimasyarakat kita (Nirwandi, 2017). Permainan Sepak bola memiliki banyak manfaat bagi orang yang ingin bermain Sepak bola untuk kesehatan fisik dan mental, aspek lainnya mengasah kecerdasan otak, sosialisasai, kerjasama tim dan melatih kedisiplinan (Permadi & Fernando, 2021). Hampir semua laki-laki seperti anak-anak, remaja, orang tua pernah bermain Sepak bola, walaupun tujuan dari olahraga ini berbeda-beda, ada juga yang hanya untuk rekreasi, untuk menjaga kebugaran atau sekedar untuk menyalurkan hobi atau kesenangan. Beberapa bercita-cita untuk sukses sebagai pesepakbola profesional (Irianto, 2011).

Bakat kemampuan dasar seseorang yang sudah melekat (*inherent*) pada diri seseorang yang dibawanya sejak lahir dan berkaitan dengan struktur otak, maka bakat perlu digali dan dikembangkan agar dapat terwujud (Sonjaya et al., 2022). Disamping itu keberhasilan anak dalam berolahraga juga tidak terlepas dari anak lain, maupun teman akrab sesama baik itu di lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan latihan merupakan salah satu yang berpengaruh dalam membantu peningkatan prestasi anak, karena dalam proses perkembangannya anak sangat terpengaruh oleh lingkungan bergaulnya (Supriyanto, 2023). Sepak bola juga merupakan media untuk mengembangkan prestasi, diadakannya Sekolah Sepak Bola (SSB) bertujuan untuk meningkatkan kualitas anak dari mulai usia dini. Olahraga usia dini anak tidak terlalu difokuskan untuk belajar teknik secara seratus persen melainkan lebih kepengembangan karakter anak seperti menemukan kesenangan, bersosialisasi, memberikan motivasi kepercayaan diri, melatih motorik tubuh sejak usia dini dan *brain dancing* (melatih kemampuan otak berpikir cepat). Namun pada usia ini, proses pembelajaran harus disampaikan dengan cara yang menyenangkan (Arifin et al., 2020). Latihan untuk anak usia dini juga diatur sesuai usia, seperti untuk pemain usia 10 sampai 13 tahun di perlukan latihan seminggu maksimal 3 pertemuan dengan waktu latihan 90 menit/hari. Peraturan yang digunakan dalam pertandingan resmi untuk anak usia dini mengguakan waktu 20 x 40, jumlah pemain yang berada didalam lapangan 7 lawan 7 dan ukuran lapangan 30 x 50 meter (Danurwindo et al., 2017).

Latihan dasar dalam Sepak bola adalah proses melatih atau meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam Sepak bola (Muhammad Sidik et al., 2021). Teknik berlari dalam permainan Sepak bola membutuhkan skill khusus agar koordinasi antara kaki dan bola timingnya tepat (Kurniawan et al., 2016). Banyak dari pemain maupun pelatih di daerah belum mengetahui mengenai teknik-teknik dasar Sepak bola modern seperti *first touch* atau sentuhan pertama, kebanyakan di daerah Tarogong kidul khususnya di SSB Anpal belum mengetahui metode

latihan *first touch* karena pelatih di SSB tersebut kebanyakan masih mengadopsi metode latihan yang lama atau terdahulu, sedangkan di kota-kota sudah menerapkan metode latihan *first touch* ini karena dengan menggunakan metode latihan dasar ini pemain diharapkan mampu menguasai permainan meskipun dengan tempo yang tinggi dan mempermudah pemain untuk mengubah arah gerakan bola secara cepat supaya terhindar dari lawan dan membuat lawan terkecoh. Hal ini berpengaruh terhadap mandetnya prestasi karena kurang efektifnya penerapan metode latihan dan keterampilan dalam bermain yang masih kurang dikarenakan masih monoton gerakan-gerakan dan teknik yang dilatih. Variasi dalam latihan itu penting, dalam meningkatkan kemampuan dasar supaya tidak mengalami kebosanan (I. E. Nasution & Suhajana, 2015). Pemain sepak bola yang baik harus memenuhi syarat sebagai individu maupun sebagai anggota tim kesebelasan (Nurchahyo, 2020).

Kebanyakan pemain di klub-klub Tarogong Kidul khususnya di SSB Anpal FC seringkali salah dalam pengambilan bola atau telatnya pengambilan keputusan pada saat bola di oper dan justru ada beberapa pemain yang mengetahui gerakan *first touch* namun tidak seakurat atau tidak sesuai dengan gerakan *first touch* yang benar. Hal ini terjadi di karenakan tidak dibarengi dengan pelatih atau metode latihan yang tepat. Maka dari itu saya akan mencoba menerapkan metode latihan *first touch* ini dengan intensif agar hasil yang didapat sesuai dengan yang di harapkan. Dalam perkembangan sumber daya manusia, tidak dapat di pungkiri bahwa pendidikan yang sangat mendasar dan strategis adalah pendidikan anak usia dini. Seperti di Sepak bola, dalam dunia Sepak bola anak harus di kenalkan dan di didik sejak dari usia dini. Sekolah Sepak bola merupakan wadah yang tepat untuk belajar di usia muda (Kusuma, 2013).

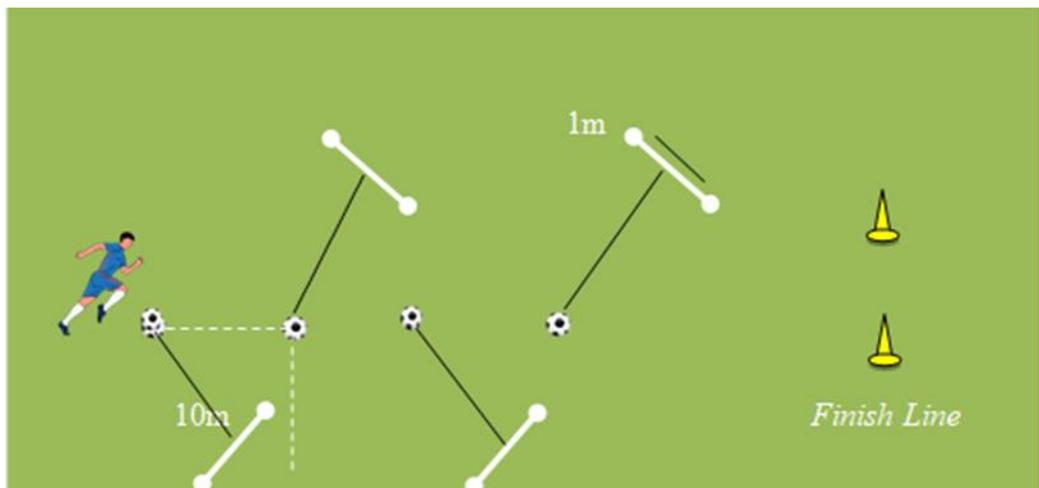
Tujuan dari pengidentifikasian pengaruh *first touch* terhadap keterampilan bermain untuk meningkatkan efektifitas penggunaan sentuhan pertama. Sentuhan pertama tersebut adalah sentuhan yang menentukan arah bola pada saat membangun serangan, mengatur tempo, megecoh lawan dan mengendalikan ritme permainan. Karena pada saat ini pemain kurang efektif pada saat melakukan sentuhan pertama. Penelitian ini bertujuan agar pemain bisa meningkatkan keterampilannya individu atau kelompok dengan begitu dapat meningkatkan prestasi. Metode pelatihan yang benar dapat menghasilkan hasil yang baik dan, sebaliknya, penggunaan yang salah menyebabkan hasil yang buruk. Model permainan yang menyenangkan ini tetap harus bisa mengembangkan *multilateral skill* yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola, sehingga program latihan yang diterapkan secara menyenangkan untuk anak-anak akan tetap efektif dan efisien mencapai tujuannya.

Penerapan metode latihan *first touch* kepada pemain usia dini akan lebih efektif karena pada usia 10-13 tahun motorik nya masih bagus atau masih cepat tanggap dan pemain akan lebih mudah mencerna materi latihan yang di berikan dengan baik. Dan pada usia tersebut pemain akan mudah bosan dan bahkan akan berhenti berlaih sebelum proses latihan selesai, maka dari itu pelatih di tuntutan untuk kreatif dan inovatif pada saat pelaksanaan latihan agar pemain tetap semangat dan mengikuti arahan pelatih dengan baik. Teknik dasar permainan Sepak bola terbagi kedalam dua jenis yaitu teknik dasar bertahan dan teknik dasar menyerang (Infantino, 2016).

Metode

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti akan menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian yang akan di gunakan yaitu eksperimen. Bentuk desain yang akan peneliti gunakan adalah desain pre eksperimen *one grup pretest-posttest*. Tidak ada kelompok kontrol dalam desain ini dan subjek tidak diacak. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Anpal FC U10-U13. Sebagian populasi mendapat perlakuan khusus berupa treatment yang ditujukan untuk meningkatkan keterampilan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *non-probability sampling* dengan total sampling atau sampling jenuh sebagai teknik pengambilan sampel. Sampel yang digunakan oleh peneliti merupakan pemain SSB Anpal FC U10-13 adalah 14 orang

Pengukuran yang dipakai adalah tes, tes yang dilakukan untuk mengetahui kemampuan teknik *first touch* menggunakan tes *passing* yang dikembangkan oleh Bobby carlton. Seperti pada gambar berikut:



Gambar 1 Instrumen tes *first touch*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *first touch*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pretest* teknik dasar *first touch* sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data *Posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/treatment dengan menggunakan metode latihan *first touch*. Sementara untuk mengukur keterampilan bermain peneliti menggunakan tes *Game Performance Assessment. Instrument (GPAI)*. Berikut table kisi-kisi instrumen tes *Game Performance Assessment*:

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrument Tes GPAI

Tanggal:.....	IPPB	Kelompok:.....
Komponen penampilan bermain		Kriteria
1. Keputusan yang Diambil (<i>Decision Marking</i>)	Pemain berusaha mengoper keteman yang berdiri bebas	
2. Melaksanakan keterampilan	Operan terkendali Bola mengenai sasaran	

<i>(Skill Execution)</i>	
3. Memberikan dukungan <i>(Support)</i>	Pemain bergerak menempati posisi yang bebas untuk menerima operan bola

Pengamatan tersebut kemudian dicatat dalam bentuk catatan pengamatan dengan cara mengecek tiap sisi sesuai dengan kriteria yang diberikan. Instrumen yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia menjadi instrumen untuk menilai kinerja permainan. Tujuannya adalah untuk membantu pelatih mengamati dan mencatat perilaku para pemain selama pertandingan. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *first touch* terhadap keterampilan bermain Sepak bola. Analisis data yang di laksanakan menggunakan program SPSS versi 26 analisis data yang di cari meliputi uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Hasil

Uji normalitas di lakukan sebelum diadakannya uji hipotesis. Uji normalitas itu sendiri bertujuan untuk mengetahui atau menguji asumsi bahwa data yang di peroleh berdistribusi normal. Uji normalitas di lakukan menggunakan mengacu pada *Shapiro_Wilk*, karena jumlah sampel yang sedikit yaitu 14 orang. Analisis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *first touch* terhadap peningkatan keterampilan bermain Sepak bola pemain SSB Anpal kelompok usia 10-13 tahun. Hasil uraian data sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif Statistik *Short passing*

<i>Descriptive Statistics Short passing</i>					
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pretest	14	50	100	75.00	25.944
Postes	14	150	250	178.57	37.796
<i>Valid N (listwise)</i>	14				

Hasil dari uji *descriptive statistik* adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari pretest dan posttes, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Dari uji *descriptive statistik* tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *first touch* terhadap peningkatan sentuhan pertama. Hasil pretest dan posttest tersebut memiliki nilai rata-rata prettes sebesar 75.00 dan posttes 178,57.

Tabel 3. Hasil Uji *Descriptive Statistik* Keterampilan Bermain

<i>Descriptive Statistics Short passing</i>					
	N	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Pretest	14	50	100	75.00	25.944
Postes	14	150	250	178.57	37.796
<i>Valid N (listwise)</i>	14				

Hasil dari uji *descriptive statistik* adalah untuk mengetahui hasil minimum dan maksimum dari pretest dan posttest, serta mengetahui rata-rata dari data tersebut. Uji *descriptive statistik* tersebut terdapat pengaruh yang signifikan dari program latihan *first touch* terhadap peningkatan efektifitas keterampilan bermain. Hasil dari *pretest* dan *posttest* tersebut memiliki nilai rata-rata *pretest* sebesar 75.00 dan *posttest* 178.57

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu distribusi normal dinyatakan normal jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap abnormal. Hasil uji nominal ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon First Touch*

		<i>Ranks</i>		
		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
Posttest – Pretest	<i>Negative Ranks</i>	0 ^a	.00	.00
	<i>Positive Ranks</i>	14 ^b	7.50	105.00
	<i>Ties</i>	0 ^c		
	<i>Total</i>	14		
a. posttest < pretest				
b. posttest > pretest				
c. posttest = pretest				

Berdasarkan hasil olah data dengan output SPSS yang di tunjukan pada tabel dari 14 sample penelitian didapatkan hasil normalitas $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data tidak berdistribusi normal karena kurang dari batas normalitas 0,05. Maka dari itu peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon* sebagai alternatif bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan rata-rata dua sampel yang berpasangan.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Keterampilan Bermain

<i>Tests of Normality</i>			
<i>Shapiro-Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
Pretest	.949	14	.553
Posttest	.971	14	.891
*. <i>This is a lower bound of the true significance.</i>			
a. <i>Lilliefors Significance Correction</i>			

Dari hasil olah data dengan *output* SPSS yang di tunjukan pada table diatas dari 14 sample penelitian di dapatkan hasil normalitas 0,891. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $> 0,05$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal karena lebih dari batas normalitas 0,05.

Kriteria yang digunakan untuk menentukan apakah suatu data tersebut di katakan homogen jika $p > 0,05$ (5%) dan berdistribusi jika $p < 0,05$ (5%) dianggap homogen. Hasil uji homogenitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas Short passing

<i>Test of Homogeneity Short passing</i>		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Data_awal	<i>Based on Mean</i>	2.925	1	26	.099
	<i>Based on Median</i>	.125	1	26	.727
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.125	1	13.000	.729
	<i>Based on trimmed mean</i>	2.413	1	26	.132

Dapat di lihat bahwa nilai signifikansi yang di peroleh 0,132, maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena $> 0,05$ (5%).

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas (GPAI)

<i>Test of Homogeneity (GPAI)</i>		<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
Data awal	<i>Based on Mean</i>	.057	1	26	.812
	<i>Based on Median</i>	.057	1	26	.813
	<i>Based on Median and with adjusted df</i>	.057	1	25.849	.813
	<i>Based on trimmed mean</i>	.057	1	26	.813

Dapat di lihat bahwa nilai *signifikansi* yang di peroleh 0,812 maka dari itu data yang diteliti bersifat homogen karena $> 0,05$ (5%). Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *first touch* terhadap keterampilan bermain Sepak bola pada anak usia 10-13 di SSB Anpal desa Panawuan, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut. Penelitian ini terdiri atas dua variabel. Yaitu pengaruh *first touch* (X) dan keterampilan bermain (Y). Berikut adalah data dari masing – masing variable yang terurai dan terperinci.

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 14 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian pretest dan posttest *first touch* kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Statistik Short Passing

<i>Paired Samples Statistics Short Passing</i>		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	<i>Pre Test</i>	75.00	14	25.944	6.934
	<i>Post Test</i>	139.29	14	21.291	5.690

Berdasarkan hasil uji *statistik* pada table di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil treatment yang dilakukan. Terdapat *mean* pretest sebesar 75.00 sebelum di berikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 139.29, dengan nilai N sebanyak 14 (sampel).

Tabel 9. Hasil Uji T *Short Passing*

<i>Test Statistics^a Short passing</i>	
Postes - Pretes	
<i>Z</i>	-3.354 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.001
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

Diketahui bahwa nilai sig (*2-tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *first touch* pada data pretest dan posttest.

Berdasarkan hasil dari penelitian menggunakan 14 orang sebagai sampel dengan hasil pengujian pretest dan posttest keterampilan bermain Sepak bola dengan menggunakan tes GPAI kemudian data yang didapat diolah menggunakan SPSS 26, terdapat data deskripsi statistik sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji statistik Keterampilan Bermain

<i>Paired Samples Statistics Keterampilan bermain</i>					
		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	Pretest	.3379	14	.04154	.01110
	Posttest	.3857	14	.04450	.01189

Berdasarkan hasil uji statistik pada *table* di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* yang dilakukan. Terdapat *mean* pretest sebesar 0.3379 sebelum di berikan treatment (perlakuan) kemudian data posttest sebesar 0.3857, dengan nilai N sebanyak 14 (sampel).

Tabel 11. Hasil Uji T Keterampilan Bermain

<i>Paired Samples Test</i>									
<i>Paired Differences</i>									
		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>		<i>T</i>	<i>Df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i>	Pretest – Posttest	-.04786	.05466	.01461	-.07942	-.01630	-3.276	13	.006

Diketahui bahwa nilai *sig* (2-tailed) sebesar $0.006 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata dari hasil latihan *first touch* pada data *pretest* dan *posttest*.

Penulisan hasil hanya dituliskan hasil penelitian yang berisikan data yang didapat pada penelitian atau hasil observasi lapangan beserta interpretasi analisis data. Bagian ini diuraikan tanpa memberikan pembahasan, tuliskan dalam kalimat logis.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan bermain pemain pada saat bertanding menggunakan program latihan yang telah dibuat. Setiap pertemuan latihan pemain dituntut untuk selalu mengikuti setiap materi latihan yang di berikan dengan tujuan untuk memaksimalkan hasil dari materi latihan yang di buat dan mendapatkan hasil yang di harapkan dengan maksimal.

Dengan begitu setiap pemain mempunyai visi bermain yang jelas, pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. Dapat disimpulkan bahwa program latihan *first touch* ini memberikan dampak dan pengaruh yang baik terhadap kemampuan sentuhan pertama dan keterampilan bermain pemain pada saat bertanding. Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Ciptadi, 2013). Maka dari itu program latihan ini sangat dianjurkan untuk dapat meningkatkan teknik keterampilan bermain tersebut dengan porsi latihan yang sesuai. Gerakan adalah proses pelaksanaan kegiatan olahraga yang telah direncanakan dan terstruktur secara sistematis dalam jangka waktu yang lama guna meningkatkan kemampuan motorik baik fisik, teknik, taktik, maupun mental guna mencapai keberhasilan yang maksimal bagi siswa atau atlet. (Supriyadi, 2016).

Selain teknik ada juga taktik, fisik, serta mental yang harus dilatih agar semua komponen dalam Sepak bola yang di butuhkan dapat di miliki semua pemain. Apabila mental bertandingnya kurang, maka permainan tidak akan berjalan sesuai dengan harapan karena fisik, teknik dan taktik akan terpengaruh.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik.

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa efek dari program latihan *first touch* dapat meningkatkan teknik sentuhan pertama pemain dengan nilai rata-rata *pretest* 75,00 dan nilai *posttest* 139,29.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terhadap peningkatan yang signifikan melalui

Hal ini menunjukkan tingkat keberhasilan penelitian sangat signifikan dari hasil *pretes* dan *postes*. Peneliti berharap penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya. Mengingat belum adanya penelitian yang meningkatkan sentuhan pertama atau teknik *first touch* itu sendiri. Sehingga peneliti tidak bisa membandingkan dengan penelitian terdahulu.

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan *first touch* terhadap peningkatan keterampilan bermain pemain pada saat pertandingan. Kemudian penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan latihan *first touch* akan meningkatkan keterampilan bermain pemain pada saat bertanding dengan nilai rata-rata *pretest* 0,3379 dan *posttest*. skor 0,3857.

Minimnya informasi mengenai pengaruh teknik *first touch* untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola menjadikan peneliti mengambil penelitian yang menyerupai dengan tujuan peningkatan yang sama. Hasil penelitian ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat melalui penerapan pendekatan taktis dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan sepak bola (Arief Rahman, 2016)

Dengan begitu program latihan ini cocok untuk meningkatkan keterampilan bermain pemain pada saat bertanding para pemain kelompok usia 10-13 tahun. Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal (Langga & Supriyadi, 2016). Pembuatan program latihan harus terarah dan sesuai dengan usia anak agar nantinya dapat menjadi pemicu positif terhadap perkembangan kualitas baik dari segi fisik maupun mental yang dimiliki (Ciptadi, 2013).

Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan yaitu ada pengaruh yang efektif dan signifikan antara program latihan *first touch* terhadap teknik sentuhan pertama pemain, hal ini menunjukkan bahwa program latihan *first touch* efektif dalam meningkatkan teknik sentuhan pertama. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap pelatih dan pemain dapat menerapkan teknik dasar *first touch* untuk meningkatkan kualitas permainan. Kemudian untuk pembaca dapat meningkatkan pengetahuan mengenai program latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *first touch*.

Selanjutnya, hasil dari program latihan *first touch* yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang efektif dan signifikan antara program latihan *first touch* terhadap teknik keterampilan bermain pada saat bertanding, hal ini menunjukkan bahwa program latihan *first touch* efektif dalam meningkatkan teknik keterampilan bermain pada saat bertanding. Peningkatan teknik keterampilan bermain sangat penting baik itu untuk pemain maupun pelatih karena teknik keterampilan bermain ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas permainan anak sejak usia dini baik itu secara teknik maupun strategi.

Referensi

Arief Rahman, S. (2016). *Penerapan Pendekatan Taktis Untuk Meningkatkan Keterampilan Bermain dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas V Arief Rahman Pembimbing Drs . Sucipto , M . Kes . AIFO Kata kunci : Pendekatan Taktis , Keterampilan Bermain ,*

dan Aktivitas Permainan Sepakbo.

- Arifin, Z., Permadi, A. A., & Pratiwi, R. A. (2020). *Effect of Fundamental Stage Training Program Based on LTAD Model Toward Basic Swimming Skills*. 407(Sbicsse 2019), 134–135. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.038>
- Ciptadi, Z.D. 2013. Status Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa SSB Gama Usia 13–14 tahun. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Danurwinda, D., Putera, G., Sidik, B., & Prahara, J. L. (2017). Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia. *Persatuan Sepak Bola Indonesia*, 1–166.
- Harsono . (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Infantino, G., & Samoura F. (2016). *Youth soccer*. Zurich. Switzerland: Federation Internationale de Soccer Association (FIFA).
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. Pendidikan Jasmani.
- Kusuma, S. (2013). *Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan Ground Passing Dalam Permainan Sepakbola Pada Ssb Undip Semarang Ku-13 Tahun 2013*.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 01(01), 90-104.
- Muhammad Sidik, N., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Nirwandi. (2017). Tinjauan Tingkat VO2Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Kota Bukit Tinggi. *Jurnal PENJAKORA*, 4(2), 18–27. ejournal.undiksha.ac.id
- Nurchahyo, Y. F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik Play Soccer Through A Tactical Approach. *JamburaHealth and Sport Journal*, 2(2), 44–52.
- Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan , Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap Performance Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 5(1).
- Sonjaya, A. R., Arifin, Z., & Nurzaman, I. S. (2022). Peranan Orang Tua Terhadap Minat Dan Bakat Olahraga Siswa Usia Dini. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 35. <https://doi.org/10.52434/hjse.v1i2.1945>
- Supriyanto, A. (2023). Peran Perhatian Orang Tua Dan Lingkungan Keluarga Yang Mendukung Prestasi Anak Berlatih Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 80–89. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.18153>