

## **PENGARUH VARIASI FIRST TOUCH DRILL TERHADAP PENINGKATAN PASSING DAN CONTROLLING PEMAIN SEPAK BOLA USIA 10-12 TAHUN DI SSB SAUSU RAYA**

**Nasar Ashari B. Laridja<sup>1</sup>, Gunawan<sup>2</sup>, Humaedi<sup>3</sup>, Didik Purwanto<sup>4</sup>,  
Addriana Bulu Baan<sup>5</sup>**

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan first touch, yaitu first touch two player drill, first touch triangle drill, dan first touch on the move terhadap peningkatan kemampuan passing dan controlling pemain usia 10–12 tahun di SSB Sausu Raya. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain quasi experimental tipe three groups pretest–posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 pemain yang dibagi menjadi tiga kelompok perlakuan, masing-masing terdiri dari 10 pemain. Instrumen yang digunakan berupa tes keterampilan passing dan stopping. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji paired sample t-test, dan uji independent sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variasi latihan first touch memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing dan controlling, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$  pada seluruh kelompok perlakuan. Namun, hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antar ketiga variasi latihan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan first touch two player drill, triangle drill, dan on the move sama-sama efektif dalam meningkatkan kemampuan passing dan controlling pemain usia 10–12 tahun. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan variasi latihan first touch secara fleksibel dan terintegrasi dalam program pembinaan sepak bola usia dini.

**Kata Kunci:** *First Touch, Passing, Controlling, Usia Dini*

**Abstract:** *This study aimed to examine the effects of first touch training variations, namely first touch two player drill, first touch triangle drill, and first touch on the move, on improving passing and ball controlling skills of 10–12-year-old players at SSB Sausu Raya. The research employed an experimental method using a quasi-experimental design with a three groups pretest–posttest design. The sample consisted of 30 players divided into three experimental groups, each comprising 10 players. Data were collected using passing and stopping skill tests. Data analysis included normality testing, homogeneity testing, paired sample t-test, and independent sample t-test at a significance level of 0.05. The results revealed that all first touch training variations had a significant effect on improving passing and ball controlling skills, as indicated by significance values of  $0.00 < 0.05$  in all experimental groups. However, the independent sample t-test results indicated no significant differences among the three training variations. It can be concluded that first touch two player drill, triangle drill, and first touch on the*

---

<sup>1</sup> Prodi Pendidikan Magister Universitas Tadulako, Indonesia.

<sup>2,3,4,5</sup> Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi Universitas Tadulako, Indonesia

Nasar Ashari B. Laridja, Gunawan, Humaedi, Didik Purwanto, Addriana Bulu Baan: *Pengaruh Variasi First Touch Drill Terhadap Peningkatan Passing Dan Controlling Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di Ssb Sausu Raya*

*move are equally effective in enhancing passing and ball controlling skills of 10–12-year-old soccer players. This study recommends the flexible and integrated application of first touch training variations in youth soccer development programs.*

**Keywords:** *First Touch, Passing, Ball Controlling, Youth*

## PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang paling populer di dunia. Sepakbola mampu menembus berbagai kalangan masyarakat yang memiliki batas etnis, budaya, dan agama. Dikenal secara internasional sebagai “Soccer”, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. (Sukarman, 2020). Menurut (Nugraha, 2020), mengatakan bahwa “pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan, karena olahraga sepakbola membutuhkan waktu yang cukup lama hal ini dapat membantu menghilangkan sejumlah lemak di tubuh melalui proses pembakaran kalori dan lemak. (Fafa Tarista, 2016)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. (Achmad Widodo, 2017). Pelatih yang berpendidikan adalah pelatih yang memahami dengan baik masalah-masalah yang menyangkut kepelatihan, sebuah klub akan mempunyai peluang yang jauh lebih besar untuk berhasil dan berprestasi daripada klub yang tidak menggunakan pelatih yang tidak mempunyai dasar dalam ilmu kepelatihan. (Febrianto & Erdiyanti, 2020).

Sekolah Sepak Bola Sausu Raya merupakan salah satu SSB yang terdapat di Kabupaten Parigi Moutung yang sudah berdiri sejak tahun 2017. SSB Sausu Raya memiliki jadwal latihan setiap hari senin, rabu, Jumat, dari pukul 14.00-17.00. Jumlah seluruh siswa yang terdapat di SSB Sausu Raya sebanyak 215 siswa yang dibagi menjadi 6 kelompok usia yaitu meliputi kelompok Usia 10, usia 11, usia 12, usia 14, usia 16, dan usia 17. Sementara jumlah siswa usia 10 sampai usia 12 sebanyak 60 siswa. Jumlah seluruh pelatih di SSB Sausu Raya yaitu 8 orang. Untuk meningkatkan kemampuan passing dan control pada pemain SSB Sausu Raya, diperlukan berbagai jenis latihan yang terencana dan bervariasi. Namun untuk saat ini latihan yang sering digunakan pelatih di SSB Sausu Raya dalam meningkatkan passing dan controlling yaitu metode El-Rondo dan latihan passing dengan menargetkan kun.

Hampir setiap perhelatan kejuaraan sepakbola baik level klub ataupun negara selalu menarik perhatian masyarakat. Di berbagai tempat, hampir semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dan orang dewasa memainkan olahraga ini dengan berbagai tujuan. Ada yang sekedar untuk rekreasi, ada yang tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan atau menjaga kebugaran tubuh, bahkan ada yang menekuni olahraga ini dengan tujuan prestasi. (Widodo, 2018). Tanpa disiplin taktik dan kerja kolektif yang baik, penguasaan bola hanya akan berubah menjadi rutinitas memindahkan bola dari kaki ke kaki tanpa membawa efek signifikan bagi dominasi pertandingan. Oleh sebab itu, penguasaan bola perlu dilengkapi dengan struktur taktik yang matang, pergerakan pemain yang dinamis, dan pola komunikasi yang terjalin erat di lapangan. (Rizky et al., 2025). Kemudian keterampilan bermain sepakbola yang baik akan lahir melalui penguasaan teknik dasar yang benar dan

kondisi fisik yang matang, yang mana ini semua merupakan suatu bentuk efek dari proses latihan yang tepat, intensif dan sistematis. Artinya, semua komponen yang diprogramkan dalam latihan akan berpengaruh terhadap hasil latihan yang dilakukan guna untuk mencapai keterampilan bermain dengan baik. (Indra & Marheni, 2020).

Pelatihan mengenai keterampilan dasar bermain sepak bola ini menjadikan masalah baru. Pasalnya keterampilan dasar bermain sepak bola merupakan hal yang penting sebagai bekal ke jenjang selanjutnya (Ilmiah et al., 2018). Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan. Harsono menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan lama kelamaan bertambah jumlah bebannya. Sedangkan Bempa mengatakan bahwa latihan adalah untuk mencapai tujuan perbaikan sistem organisma dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraga. (Faizal Chan, 2012). Selanjutnya Mylsidayu (2015:62) berpendapat bahwa cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana, dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah. Latihan variasi lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap mengacu pada karakteristik cabang olahraga dan mengandung komponen-komponen pembentukan yang memang dibutuhkan untuk suatu cabang olahraga tertentu.

Menurut (Aprianova & Hariadi, 2016) menjelaskan bahwa “Metode drill merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode drill adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang. Anak-anak diarahkan agar bisa merasakan cepat lambatnya gerakan, merasakan gaya yang menimbulkan dan menghambat gerakan, serta merasakan dirinya berada di dalam lingkungan ruang. Sedangkan menurut (Syarifuddin dkk, 2017:274) menyatakan bahwa “latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik”. Menurut beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan metode drill adalah latihan yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan keterampilan gerak yang dapat membantu melakukan tantangan yang lebih baik. Menurut Witono, (2017:5) Melakukan juggling adalah cara yang sangat bagus untuk mengembangkan reaksi yang cepat, meningkatkan rasa percaya diri, control bola, dan meningkatkan konsentrasi yang diperlukan agar bias berperan dengan baik didalam permainan sepakbola. (Nizar dan dkk, 2025). Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai “Pengaruh variasi latihan Drill dan latihan first touch untuk meningkatkan Passing dan Controlling dalam sepak bola pada pemain Usia 10-12 tahun di SSB Sausu Raya”

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. metode eksperimen adalah suatu penelitian yang melibatkan independen, manipulasi variabel mengendalikan variabel luar/extraneous variabel serta mengukur efek independen pada variabel dependen. Secara lebih rinci lagi metode eksperimen terbagi menjadi tiga macam, yaitu (1) Poor experimental designs, (2) True experimental designs, serta (3) Quasi experimental designs (Jack R. Frankel dan Norman RE. Wallen). penelitian ini akan menggunakan Quasi-Eksperimental Design yaitu dengan Three-Groups Pretest-Posttest Design sebagai desain penelitian.

Metode penelitian merupakan salah satu cara untuk memperoleh data, menganalisis, dan menyimpulkan hasil penelitian melalui cara yang sesuai dengan prosedur yang digunakan. Dalam hal ini Sugiyono (2012, hlm 2) menjelaskan bahwa “Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Nasar Ashari B. Laridja, Gunawan, Humaedi, Didik Purwanto, Addriana Bulu Baan: Pengaruh Variasi First Touch Drill Terhadap Peningkatan Passing Dan Controlling Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di Ssb Sausu Raya

Populasi dalam penelitian ini adalah 60 pemain sepak bola usia 10-12 SSB Sausu Raya. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 pemain usia 10-12 tahun, dan akan di bagi menjadi 3 kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 10 pemain yang terbagi dalam kelompok variasi latihan first touch two player drill, first touch Triangle Drill dan First touch on the Move. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dalam bentuk tes lapangan yang di berikan kepada pemain usia 10-12 sesuai dengan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu first touch two player drill, first touch Triangle Drill dan First touch on the Move.

Menurut Nurhasan mengatakan detailnya pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola menggunakan instrumen yang diambil dari buku tes dan pengukuran keolahragaan. (Yulianto. S, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes sepak bola (passing dan stoping) yang bertujuan untuk mendapatkan data passing. “Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen” (Arikunto, 2019: 96). Azwar (2019: 69) menyatakan validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi 60 ukurnya. Menghitung validitas menggunakan menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2019: 41). Reliabilitas mengacu pada konsistensi skor yang diperoleh dari orang yang sama ketika ia dites kembali dengan tes yang sama pada situasi yang berbeda atau dites dengan tes yang berbeda namun item-item tes tersebut bersifat ekuivalen atau setara (Pahrudin, 2024). Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus "test retest" yang menggunakan komputer program SPSS 23.0 for Windows. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

## HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan first touch yang meliputi first touch two player drill, first touch triangle drill, dan first touch on the move drill terhadap peningkatan keterampilan passing dan controlling pada pemain usia 10–12 tahun di SSB Sausu Raya. Penelitian dilaksanakan menggunakan desain Three Groups Pretest–Posttest Quasi Experimental Design, dengan tiga kelompok perlakuan yang masing-masing diberikan bentuk latihan yang berbeda sesuai rancangan penelitian. Uji normalitas yang dilakukan adalah menggunakan uji Kolmogorov Smirnov test dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal apabila nilai Kolmogorov Smirnov mempunyai nilai probabilitas lebih dari 5% atau 0,05. Hasil perhitungan uji normalitas data tes dan pengukuran Latihan first touch two player drill, first touch Triangle Drill, dan first touch on the move terhadap hasil peningkatan kemampuan passing dan controlling Pemain Usia 10-12 SSB Sausu Raya.

Tabel 1. Uji normalitas Latihan *first touch two player drill*

Kelompok Eksperimen Latihan first touch two player drill	Kolmogorov Smirnov	Sig	$\alpha$	Kriteria
Test Awal	0.136	0.200	0.05	Normal

Test Akhir	0.200	0.035	0.05	Normal
------------	-------	-------	------	--------

Tabel 2. Uji normalitas Latihan *first touch Triangle Drill*

Kelompok Eksperimen Latihan <i>first touch Triangle Drill</i> .	Kolmogorov Smirnov	Sig	$\alpha$	Kriteria
<i>Test Awal</i>	0.130	0.200	0.05	Normal
<i>Test Akhir</i>	0.166	0.149	0.05	Normal

Sumber : Diolah oleh peneliti, 2025

Uji *Homogenitas* adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih.

Tabel 4 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig
.159	2	117	.853

Sumber : Diolah oleh peneliti, 2025

Dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis data yaitu uji *Paired T-Test* dengan syarat pengambilan keputusan jika probabilitas  $H_0 > 0,05$  maka hipotesis ditolak, sedangkan sebaliknya jika probabilitas  $H_a < 0,05$  maka hipotesis diterima. Uji *Paired sample T-Test* adalah uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tetapi mengalami perlakuan yang berbeda.

Tabel 4.7 Hasil Uji *Pre-Test* dan *Post-Test first touch two player drill*

Variabel	T ht	T tb	Sig
<i>Pretest &amp; Posttest</i>	22,057	2.262	0.00

Tabel 4.8 Hasil Uji *Pri-Test* dan *Post-Test first touch Triangle Drill*

Variabel	T ht	T tb	Sig
<i>Pretest &amp; Posttest</i>	22,601	2.262	0.00

Tabel 4.9 Hasil Uji *Pri-Test* dan *Post-Test first touch on the move*

Variabel	T ht	T tb	Sig
<i>Pretest &amp; Posttest</i>	23,267	2.262	0.00

## PEMBAHASAN

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi latihan *first touch*—meliputi *two player drill*, *triangle drill*, dan *on the move drill*—secara signifikan meningkatkan keterampilan *passing* dan *controlling* pemain usia 10–12 tahun di SSB Sausu Raya. Temuan ini menegaskan pentingnya variasi latihan teknik dasar dalam pembinaan sepak bola usia dini.

*Nasar Ashari B. Laridja, Gunawan, Humaedi, Didik Purwanto, Addriana Bulu Baan: Pengaruh Variasi First Touch Drill Terhadap Peningkatan Passing Dan Controlling Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di Ssb Sausu Raya*

Instrumen penelitian telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga peningkatan hasil posttest dapat diinterpretasikan sebagai dampak nyata dari perlakuan latihan yang diberikan, sejalan dengan pendapat Arikunto dan Azwar mengenai pentingnya ketepatan dan konsistensi alat ukur.

Latihan first touch two player drill terbukti efektif meningkatkan passing dan controlling melalui pengulangan gerak yang konsisten dan umpan balik langsung antarpemain. Menurut Schmidt dan Lee, pengulangan gerak terkontrol memperkuat motor program, sementara Bompas menekankan efektivitas latihan teknik dasar berkompleksitas rendah dalam membangun fondasi keterampilan. Temuan ini didukung penelitian Coutinho et al. (2023), Pratama (2024), Putra (2019), dan Rosten et al. (2021) yang menyatakan bahwa latihan berpasangan dan pembatasan sentuhan meningkatkan akurasi, kecepatan distribusi bola, serta kualitas kontrol sentuhan pertama.

Latihan first touch triangle drill juga memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan passing dan controlling. Pola segitiga menuntut pemain menyesuaikan posisi tubuh, arah operan, dan pengambilan keputusan secara cepat. Hal ini selaras dengan teori variability of practice dari Schmidt yang menyatakan bahwa variasi latihan memperkaya pengalaman motorik dan meningkatkan adaptasi. Luxbacher menambahkan bahwa variasi sudut dan arah operan meningkatkan spatial awareness, sehingga kualitas sentuhan pertama dan kelancaran aliran bola menjadi lebih baik.

Sementara itu, latihan first touch on the move menunjukkan peningkatan paling menonjol karena dilakukan dalam kondisi bergerak aktif yang menyerupai situasi pertandingan. Prinsip spesifisitas latihan mendukung temuan ini, sebagaimana dijelaskan oleh Bompas. Penelitian González-Víllora et al. (2015), Sarmiento et al. (2018), Clemente et al. (2021), Fenner et al. (2016), dan Nugroho et al. (2022) menunjukkan bahwa latihan dinamis meningkatkan efektivitas sentuhan pertama, kecepatan dan akurasi passing, serta stabilitas receiving dalam kondisi permainan terbuka.

Secara teoretis, efektivitas seluruh variasi latihan first touch dapat dijelaskan melalui pendekatan ecological dynamics dan constraints-led approach. Davids et al. (2017) serta Renshaw et al. (2019) menyatakan bahwa keterampilan berkembang optimal ketika latihan merepresentasikan tuntutan pertandingan dan memperkuat perception-action coupling. Pembatasan waktu, ruang, dan jumlah sentuhan mendorong pemain menemukan solusi gerak yang fungsional dan adaptif.

Hasil perbandingan antar variasi latihan menunjukkan tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh bentuk latihan sama-sama efektif dalam meningkatkan passing dan controlling apabila dilakukan secara sistematis dan sesuai karakteristik usia, sebagaimana dikemukakan Harsono. Hal ini diperkuat oleh Clemente et al. (2021), Sarmiento et al. (2018), serta Schmidt dan Lee (2019) yang menjelaskan bahwa metode latihan dengan tujuan, durasi, dan intensitas yang sepadan cenderung menghasilkan peningkatan kinerja yang relatif sama. Dengan demikian, variasi latihan first touch dapat dikombinasikan secara fleksibel untuk meningkatkan efektivitas dan motivasi dalam pembinaan sepak bola usia dini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test pada kelompok A, B, dan C diperoleh nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh variasi latihan first touch memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing dan controlling pemain usia 10–12 tahun di SSB Sausu Raya. Pada kelompok A (first touch two player drill) diperoleh nilai t hitung sebesar 22,057 yang lebih besar dari t tabel 2,262. Kelompok B (first touch triangle drill) menunjukkan nilai t hitung 22,601  $>$  2,262, sedangkan kelompok C (first touch on the move) memperoleh nilai t hitung

23,267 > 2,262. Hasil tersebut mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test pada seluruh kelompok perlakuan. Selanjutnya, hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok perlakuan. Nilai signifikansi pada perbandingan kelompok A dan B sebesar  $0,306 > 0,05$ , kelompok A dan C sebesar  $0,826 > 0,05$ , serta kelompok B dan C sebesar  $1,000 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga variasi latihan first touch—two player drill, triangle drill, dan on the move—memiliki efektivitas yang relatif sama dalam meningkatkan kemampuan passing dan controlling pemain usia 10–12 tahun di SSB Sausu Raya.

Berdasarkan hasil penelitian, pelatih sepak bola disarankan untuk menerapkan variasi latihan first touch secara fleksibel dan kontekstual sesuai dengan karakteristik pemain dan tujuan latihan. Pelatih tidak perlu terpaku pada satu jenis latihan tertentu, karena seluruh variasi terbukti sama-sama efektif, dengan penekanan utama pada kualitas pelaksanaan, konsistensi, dan intensitas latihan. Pengombinasian beberapa variasi latihan juga dianjurkan untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan pemain. Bagi pemain, disarankan untuk melaksanakan setiap variasi latihan dengan konsentrasi dan kesungguhan yang tinggi, karena keberhasilan latihan sangat dipengaruhi oleh kualitas partisipasi dan pemahaman terhadap tujuan latihan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel, menambah durasi latihan, serta memasukkan variabel lain seperti tekanan lawan, kelelahan fisik, dan situasi permainan yang lebih kompleks agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas latihan first touch dalam konteks pertandingan sesungguhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Widodo. (2017). Manajemen pembinaan sekolah sepak bola. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Aprianova, F., & Hariadi, I. (2016). Metode drill dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 45–52.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2019). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Clemente, F. M., Afonso, J., & Sarmiento, H. (2021). Small-sided games: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Sports Medicine*, 51(4), 1–20.
- Coutinho, D., Gonçalves, B., Travassos, B., Wong, D. P., & Sampaio, J. (2023). Effects of task constraints on soccer players' passing performance. *Journal of Sports Sciences*, 41(2), 1–9.
- Davids, K., Araújo, D., & Renshaw, I. (2017). *Skill acquisition and ecological dynamics in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Faizal Chan. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Fenner, J. S., Iga, J., & Unnithan, V. (2016). The evaluation of ball control skills in youth soccer players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 11(3), 1–10.
- Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- González-Víllora, S., Serra-Olivares, J., Pastor-Vicedo, J. C., & Teoldo, I. (2015). Soccer tactical skills in young players. *Journal of Sports Sciences*, 33(2), 1–10.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ilmiah, R., dkk. (2018). Pengaruh latihan teknik dasar terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 33–41.
- Indra, M., & Marheni, E. (2020). Latihan sistematis terhadap peningkatan keterampilan sepak

- Nasar Ashari B. Laridja, Gunawan, Humaedi, Didik Purwanto, Addriana Bulu Baan: *Pengaruh Variasi First Touch Drill Terhadap Peningkatan Passing Dan Controlling Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di Ssb Sausu Raya* bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(1), 15–24.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer: Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nizar, A., dkk. (2025). Pengaruh latihan juggling terhadap kontrol bola dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 55–63.
- Nugraha, R. (2020). Dasar-dasar permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 20–28.
- Nugroho, A., dkk. (2022). Latihan kontrol bola dinamis terhadap keterampilan bermain sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 89–97.
- Nurhasan. (2017). *Tes dan pengukuran keolahragaan*. Bandung: Alfabeta.
- Pahrudin. (2024). *Statistik olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pratama, R. (2024). Pengaruh latihan first touch terhadap ketepatan passing pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga Nasional*, 12(1), 44–52.
- Putra, A. R. (2019). Pembatasan sentuhan dalam latihan passing sepak bola. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 7(2), 65–73.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. London: Routledge.
- Rizky, A., dkk. (2025). Struktur taktik dan kolektivitas dalam penguasaan bola sepak bola modern. *Jurnal Analisis Olahraga*, 9(1), 1–12.
- Rosten, J., Williams, A. M., & Ford, P. R. (2021). The role of practice design in soccer skill development. *Sports Medicine*, 51(5), 1–14.
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., da Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2018). Small sided games in soccer – A systematic review. *Sports Medicine*, 48(5), 1–20.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarman. (2020). Sepak bola sebagai olahraga global. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(1), 1–8.
- Syaifuddin, dkk. (2017). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Widodo, A. (2018). Sepak bola dan pengembangan prestasi olahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 14(2), 99–108.
- Witono. (2017). *Teknik dasar sepak bola modern*. Yogyakarta: UNY Press.
- Yulianto, S. (2017). *Pengukuran keterampilan teknik dasar sepak bola*. Bandung: Alfabeta..