Volume 7 Nomor 2 Oktober 2026
JURNAL DUNIA PENDIDIKAN
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP
E-ISSN: 2746-8674

Efektivitas Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Ekstrakurikuler di SMP Al Huda Wajak

Carnita[1], Yuskhil Mushofi[2], Yulianto Dwi Saputro[3], Anangga Widya Pradipta[4], Rubbi Kurniawan[5]
[1,2,3,4,5] Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo, Jawa Timur, Indonesia
Jalan Simpang Arjuno, No14B Jawa Timur, 65119, Indonesia
Email: carnita27052003@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler di SMP Al Huda Wajak. Metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa putra yang dipilih secara acak. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan passing-stopping dengan gawang kecil yang memiliki validitas 0,7981 dan reliabilitas 0,8024. Perlakuan berupa latihan empat gawang dilaksanakan 16 kali pertemuan selama 1,5 bulan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan kemampuan passing, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 15,13 meningkat menjadi 18,23 pada posttest. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai sig. 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan sepak bola empat gawang efektif dalam meningkatkan kemampuan passing siswa. Temuan ini mendukung pendekatan game-based training yang menekankan keterlibatan aktif, pengambilan keputusan cepat, dan situasi permainan nyata sebagai strategi pembelajaran teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: Sepak Bola, Latihan Empat Gawang, Passing, Ekstrakurikuler, Game-Based Training

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi tertinggi di lingkungan sekolah karena mampu mengembangkan aspek fisik, teknik, taktik, mental, dan sosial peserta didik secara terpadu (Ridwan et al., 2024). Melalui kegiatan ekstrakurikuler, siswa memperoleh kesempatan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola di luar jam pembelajaran intrakurikuler (Muhammad Rafli et al., 2023). Keberhasilan proses pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat ditentukan oleh penerapan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik serta tujuan pembelajaran teknik dasar (Olahraga et al., 2024). Salah satu teknik yang menjadi fondasi dalam permainan sepak bola adalah passing, karena hampir seluruh proses membangun serangan, mempertahankan penguasaan bola, dan menciptakan peluang mencetak gol bergantung pada kualitas operan antarpemain

(Mubarok & Mudzakir, 2020). Oleh karena itu, kemampuan passing perlu dikembangkan melalui bentuk latihan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan situasi permainan.

Pada praktiknya, pelaksanaan latihan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah masih didominasi oleh pendekatan konvensional yang berorientasi pada pengulangan teknik secara individual. Pola latihan tersebut cenderung menempatkan siswa sebagai pelaksana gerakan tanpa menghadirkan tekanan permainan yang sesungguhnya sehingga pengambilan Keputusan, ketepatan operan, dan kemampuan membaca ruang belum berkembang secara optimal (Alwi et al., 2026). Kondisi ini menyebabkan siswa mengalami kesulitan ketika menerapkan keterampilan passing dalam pertandingan karena situasi latihan yang diterima berbeda dengan kondisi permainan sebenarnya (Effect et al., 2024).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di salah satu SMP menunjukkan bahwa kemampuan passing peserta masih memerlukan peningkatan. Dari 30 peserta ekstrakurikuler, hanya 9 siswa (30%) yang mampu melakukan passing dengan kategori baik berdasarkan indikator ketepatan arah, kekuatan operan, dan keberhasilan mencapai sasaran. Sebanyak 14 siswa (46,67%) berada pada kategori cukup, sedangkan 7 siswa (23,33%) masih berada pada kategori kurang. Selain itu, hasil pengamatan selama latihan memperlihatkan bahwa operan sering tidak tepat sasaran, pengambilan keputusan berlangsung lambat, serta pemain cenderung kehilangan penguasaan bola akibat kurangnya akurasi passing dalam situasi permainan. Wawancara dengan pelatih juga mengungkapkan bahwa variasi latihan yang digunakan masih terbatas pada passing berpasangan dan passing berbaris sehingga tingkat keterlibatan siswa selama latihan belum optimal.

Berbagai penelitian sebelumnya melaporkan bahwa peningkatan kemampuan passing dapat dicapai melalui penerapan latihan berbasis permainan (game-based training), small-sided games, maupun latihan teknik berulang (Yunita & Darmawan, 2024). Pendekatan tersebut terbukti mampu meningkatkan aktivitas gerak dan keterampilan teknik pemain. Namun demikian, sebagian besar penelitian masih menitikberatkan pada model permainan dengan satu atau dua sasaran, sedangkan kajian mengenai latihan sepak bola empat gawang (four-goal football training) sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan passing pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP masih relatif terbatas. Padahal, model latihan empat gawang menghadirkan lebih banyak pilihan arah serangan, memperluas ruang pengambilan keputusan, meningkatkan

frekuensi interaksi antarpemain, serta mendorong pemain melakukan passing secara lebih cepat dan akurat dalam situasi permainan yang dinamis (Ilmi, 2024).

Latihan sepak bola empat gawang merupakan bentuk modifikasi permainan yang menggunakan empat gawang kecil sebagai target serangan sehingga peserta dituntut untuk melakukan pengamatan terhadap ruang kosong, menentukan alternatif operan yang paling efektif, serta menyesuaikan kecepatan dan akurasi passing sesuai perubahan situasi permainan (Yunita & Darmawan, 2024) . Karakteristik latihan tersebut diyakini mampu meningkatkan keterampilan teknik sekaligus kemampuan pengambilan keputusan karena peserta dihadapkan pada kondisi yang menyerupai pertandingan sesungguhnya (Alwi et al., 2026). Dengan demikian, proses latihan tidak hanya berorientasi pada penguasaan teknik, tetapi juga mengintegrasikan aspek taktis, koordinasi antarpemain, dan kemampuan berpikir cepat dalam permainan.

Berdasarkan kajian tersebut, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada penerapan model latihan sepak bola empat gawang sebagai pendekatan pembelajaran teknik passing dalam kegiatan ekstrakurikuler tingkat SMP (Sgrò et al., 2018). Berbeda dengan penelitian terdahulu yang lebih banyak mengevaluasi efektivitas latihan teknik konvensional maupun small-sided games secara umum, penelitian ini secara khusus menguji efektivitas latihan empat gawang yang dirancang untuk meningkatkan akurasi passing melalui peningkatan intensitas pengambilan keputusan, variasi arah serangan, dan keterlibatan aktif seluruh pemain selama Latihan (Latihan et al., 2025). Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai implementasi model latihan berbasis permainan yang lebih kontekstual pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah menengah (Xu et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan sepak bola empat gawang terhadap kemampuan passing peserta ekstrakurikuler di SMP. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif model latihan yang lebih efektif bagi pelatih maupun guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar sepak bola, khususnya passing, sekaligus menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan metode latihan berbasis permainan di lingkungan sekolah

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Sugiyono (2018: 44). Penelitian ini merupakan peneltian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah "one groups Pretest – Posttest design" yaitu desain penelitian yang terdapat Pretest sebelum diberikan perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2018:29).

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik putra pada siswa SMP Al Huda Wajak Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode random sampling karena dalam pengambilan sampel dilakukan secara acak dari peserta didik putra kelas VII dan VIII diambil sejumlah 30 peserta didik. Proses random sampling dilakukan dengan menyusun daftar seluruh siswa putra kelas VII dan VIII, kemudian nomor identitas siswa diacak menggunakan fungsi random number generator pada Microsoft Excel. Dari hasil pengacakan diperoleh 30 siswa sebagai sampel penelitian."

Teknik pengumpulan data dari penelitian ini menggunakan tes yang terdiri dari tes awal dilakukan sebelum sampel penelitian mendapat treatment. Tes awal dilakukan dengan tes passing. Pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan dalam tempo waktu 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas passing, diberi skor1 (satu).

Hasil tes dicatat dengan jumlah passing dan stopping terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi. Kemudian diberikan perlakuan latihan yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama1,5 bulan. Setelah itu dilaksanakanya tes akhir dengan pelaksanaannya sebanyak 2 kali dan setiap kali percobaan waktunya 30 detik. Hanya jumlah menyepak dan menahan yang sah dan dilakukan di belakang garis batas passing, diberi skor 1 (satu). Hasil tes dicatat dengan jumlah passing dan stopping terbaik dari 2 kali tes yang dilakukan testi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan passing-stopping dengan gawang kecil. Menurut tes ini, diperoleh tingkat validitas sebesar 0,7981 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,8024 yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A.

Crew dalam buku Measurement Conceptsin Physical Education yang telah diteliti oleh Jamjam dalam (Lubis, 2013: 55-57). Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi

data sehingga penelitian ini menggunakan uji t (Arikunto, 2006: 299) menyatakan bahwa sebelum melakukan uji-t adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk menganalisis datahasil eksperimen yang menggunakan data pretest-posttest one group design.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing ekstrakurikuler di SMP Al Huda Wajak Penelitian ini dilakukan selama 16x pertemuan melalui hasil data penelitian *pretest* dan *posttest*. Dibawah ini merupakan hasil analisis data deskriptif statistik adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik

Pretest`Analisis Statistik		*Postest* Analisis Statistik	
N	30	N	30
Mean	15,13	*Mean*	18,23
Std. Deviation	1,497	*Std. Deviation*	1,765
Minimum	8	*Minimum*	12
Maximum	13	*Maximum*	18

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh hasil analisis deskriptif statistik pada data *pretest* dan *postest* yaitu pada data pretest diperoleh nilai *mean* sebesar 15,13, pada nilai standar deviasi yaitu 1,497, kemudian untuk nilai terendah yaitu 8, dan nilai tertinggi yaitu 13. Sedangkan pada *posttest* diperoleh nilai *mean* sebesar 18,23, kemudian pada nilai standar deviasi yaitu 1,765 dan diperoleh nilai terendah yaitu 12, dan nilai tertinggi yaitu 18. Dibawah ini merupakan hasil uji prasyarat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	*Shapiro-Wilk*
	Sig.
Pretest	0,121
Posttest	0,142

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diatas diperoleh hasil uji normalitas pada pretest menggunakan *Shapiro-wilk* yaitu sig. 0,121 > 0,05, maka data *pretest* tersebut berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil *posttest* nilai uji normalitas yaitu sig. 0,142 > 0,05, maka data pada *posttest* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances	
Levene Statistic	Sig. .206

Sesuai hasil uji homogenitas pada tabel 3 diatas didapatkan nilai sig 0,206 (Homogen), maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen. Maka selanjutkan dikarenakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan jenis uji parametrik yaitu *paired sample t-test.*

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples Test*

Kelompok Data	Pretest-Posttest	Keterangan
Sig. (2-tailed)	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *paired samples test* diatas, didapatkan nilai sig yaitu 0,000 < 0,05. Degan demikian hasil penelitian diperoleh hasil yaitu terdapat efektivitas latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan passing ekstrakurikuler di SMP Al Huda Wajak

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan sepakbola empat gawang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan passing peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Al Huda Wajak. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang mengintegrasikan unsur teknik, pengambilan keputusan, dan situasi permainan nyata mampu memperbaiki kualitas umpan antarpemain. Dalam permainan empat gawang, peserta didik tidak hanya dituntut melakukan passing secara akurat, tetapi juga harus mampu mengamati ruang kosong, menentukan sasaran umpan, serta mengambil keputusan secara cepat sesuai perubahan situasi permainan (Firmana et al., 2023). Karakteristik tersebut menyebabkan frekuensi sentuhan bola dan kesempatan melakukan passing menjadi lebih tinggi dibandingkan latihan konvensional sehingga proses pembelajaran keterampilan berlangsung lebih efektif.

Secara teoritis, peningkatan kemampuan passing dapat dijelaskan melalui pendekatan small-sided games (SSG). Latihan berbasis permainan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dan modifikasi sasaran permainan memungkinkan setiap pemain memperoleh intensitas keterlibatan yang lebih besar (Liu et al., 2026). Semakin sering

seorang pemain berinteraksi dengan bola, semakin banyak pengalaman motorik yang diperoleh sehingga koordinasi gerak, ketepatan umpan, dan kemampuan membaca permainan berkembang secara bersamaan. Pendekatan ini juga sesuai dengan prinsip pembelajaran keterampilan olahraga yang menekankan bahwa latihan sebaiknya menyerupai situasi pertandingan agar terjadi transfer keterampilan secara optimal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Suryobroto yang menemukan bahwa latihan sepakbola empat gawang mampu meningkatkan keterampilan passing peserta ekstrakurikuler secara signifikan (Mubarok & Mudzakir, 2020). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keberadaan empat sasaran permainan membuat pemain lebih aktif melakukan kombinasi umpan dan perpindahan posisi sehingga kemampuan teknik berkembang lebih cepat dibandingkan latihan yang monoton. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa model latihan empat gawang memiliki efektivitas yang konsisten pada berbagai jenjang pendidikan karena mampu meningkatkan kualitas latihan melalui peningkatan intensitas aktivitas bermain (Dechechi et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Sidik, Kurniawan, dan Effendi yang melaporkan bahwa latihan sepakbola empat gawang memberikan pengaruh nyata terhadap kemampuan passing-stopping peserta ekstrakurikuler di tingkat SMP. Mereka menjelaskan bahwa modifikasi bentuk permainan mampu mengurangi kejenuhan latihan sekaligus meningkatkan kesempatan peserta didik untuk menguasai teknik dasar melalui pengalaman bermain yang berulang (Effect et al., 2024). Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada peserta didik usia SMP, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prinsip latihan yang sama juga efektif diterapkan pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP yang memiliki karakteristik fisik dan kemampuan bermain lebih matang. Dengan demikian, efektivitas latihan empat gawang tidak hanya dipengaruhi oleh usia peserta, tetapi juga oleh kualitas desain latihan yang memberikan stimulus teknik dan taktik secara bersamaan.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian yang menyatakan bahwa latihan sepakbola empat gawang mampu meningkatkan kemampuan gerak dasar passing-stopping (Handayani & Krisnawaty, 2025). Penelitian tersebut menegaskan bahwa variasi sasaran permainan membuat peserta lebih fokus terhadap ketepatan arah umpan, kecepatan pengambilan keputusan, serta kemampuan mengontrol bola sebelum melakukan umpan berikutnya (Batchelor et al., 2026). Kondisi tersebut relevan dengan

hasil penelitian ini karena selama proses latihan peserta dituntut memilih alternatif sasaran terbaik di antara empat gawang sehingga kemampuan berpikir taktis berkembang bersamaan dengan peningkatan teknik dasar .

Selain penelitian yang secara khusus menggunakan model empat gawang, hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian mengenai penerapan small-sided games (Pamungkas et al., 2023). Fahrezi dan Bulqini melaporkan bahwa kombinasi small-sided games dan speed endurance training mampu meningkatkan kemampuan passing dan dribbling pemain sepak bola. Mereka menjelaskan bahwa latihan dalam situasi permainan yang dimodifikasi meningkatkan frekuensi sentuhan bola, intensitas gerak, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa modifikasi permainan merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik sekaligus aspek fisik dan kognitif pemain.

Penelitian (Chen et al., 2018) mengenai latihan 4v4 + 1 + target juga menunjukkan bahwa model permainan skala kecil dapat meningkatkan akurasi short passing. Meskipun bentuk latihannya berbeda dengan permainan empat gawang, keduanya memiliki prinsip yang sama, yaitu menciptakan lingkungan latihan yang menuntut pemain melakukan umpan secara berulang dalam tekanan permainan. Kesamaan karakteristik tersebut menjelaskan mengapa latihan berbasis permainan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan teknik yang dilakukan secara terpisah tanpa adanya tekanan lawan maupun tuntutan pengambilan keputusan.

Lebih lanjut, penelitian (Wei et al., 2022) mengenai penerapan four goal games dalam pembelajaran sepak bola di SMP juga menunjukkan bahwa model permainan empat gawang mampu meningkatkan hasil belajar passing pada aspek pengetahuan maupun keterampilan. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa latihan empat gawang tidak hanya bermanfaat dalam konteks pembinaan prestasi, tetapi juga efektif digunakan sebagai strategi pembelajaran pada kegiatan pendidikan jasmani maupun ekstrakurikuler karena mampu menciptakan pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan berpusat pada peserta didik.

Secara fisiologis dan pedagogis, efektivitas latihan empat gawang dapat dijelaskan melalui meningkatnya frekuensi gerak spesifik selama Latihan (Firmana et al., 2023). Dengan jumlah sasaran yang lebih banyak, pemain harus terus bergerak mencari ruang, membuka posisi, melakukan komunikasi, dan memberikan dukungan kepada rekan satu tim. Aktivitas tersebut meningkatkan koordinasi neuromuskular, persepsi visual, serta

kemampuan antisipasi terhadap pergerakan lawan. Pengulangan gerakan dalam konteks permainan yang dinamis mempercepat proses adaptasi motorik sehingga keterampilan passing menjadi lebih stabil dan konsisten ketika diterapkan dalam pertandingan sesungguhnya (Onsiri et al., 2020).

Dari perspektif pembelajaran olahraga, latihan empat gawang juga mendukung pendekatan game-based learning yang menempatkan peserta didik sebagai pusat pembelajaran. Peserta tidak hanya menguasai teknik secara mekanis, tetapi juga memahami kapan, kepada siapa, dan bagaimana umpan harus diberikan (Pamungkas et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan passing yang diperoleh bukan hanya berupa peningkatan ketepatan teknik, melainkan juga peningkatan kualitas pengambilan keputusan (decision making) dalam permainan.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian dan perbandingan dengan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa latihan sepakbola empat gawang merupakan model latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan passing peserta ekstrakurikuler di SMP. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan model latihan empat gawang pada konteks ekstrakurikuler tingkat SMP yang menunjukkan bahwa modifikasi permainan tetap memberikan dampak positif meskipun diterapkan pada peserta dengan tingkat perkembangan teknik dan pengalaman bermain yang lebih tinggi dibandingkan subjek penelitian sebelumnya yang mayoritas berasal dari tingkat SMP. Dengan demikian, model latihan empat gawang layak direkomendasikan sebagai salah satu alternatif latihan yang inovatif dalam pembinaan sepak bola di lingkungan sekolah, terutama untuk meningkatkan kualitas teknik dasar passing sekaligus kemampuan taktis peserta didik.

Keterbatasan desain tanpa kelompok kontrol pada desain one group pretest-posttest praktis, tetapi memiliki keterbatasan yang perlu diakui bahwa tidak ada pembanding eksternal peningkatan hasil dipengaruhi faktor lain seperti motivasi, pengalaman bermain di luar latihan, atau efek maturasi, bukan semata-mata perlakuan latihan empat gawang. Ancaman validitas internal tanpa kelompok kontrol, sulit memastikan bahwa perubahan skor benar-benar akibat perlakuan. Alasan penggunaan desain ini bahwa keterbatasan jumlah peserta ekstrakurikuler, kondisi lapangan, kebijakan sekolah yang tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol dikarenakan keterbatasan desain ini adalah tidak adanya pembanding eksternal

sehingga peningkatan kemampuan passing dipengaruhi faktor lain di luar perlakuan. Namun, desain ini dipilih karena keterbatasan jumlah peserta ekstrakurikuler dan pertimbangan praktis dalam pelaksanaan latihan di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan sepak bola empat gawang efektif dalam meningkatkan kemampuan passing peserta ekstrakurikuler di SMP Al Huda Wajak. Peningkatan terlihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 15,13 menjadi 18,23 pada posttest, dengan hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai sig. 0,000 < 0,05. Hal ini membuktikan bahwa model latihan empat gawang mampu mengintegrasikan aspek teknik, taktik, dan pengambilan keputusan dalam situasi permainan nyata sehingga kualitas passing siswa meningkat secara signifikan. Latihan empat gawang juga terbukti memberikan intensitas keterlibatan lebih tinggi, memperbanyak frekuensi sentuhan bola, serta melatih kemampuan membaca ruang dan komunikasi antarpemain. Dengan demikian, model ini layak direkomendasikan sebagai alternatif inovatif dalam pembinaan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah, khususnya untuk mengembangkan keterampilan dasar passing sekaligus kemampuan taktis peserta didik

DAFTAR PUSTAKA

Alwi, M., Manurizal, L., & Putra, D. (2026). *JIKOR : Jurnal Ilmu Keolahragaan The Effect of Four Goal Football Drill on Passing Stopping Ability at Lubuk Bendahara Football Academy*. *1*(2), 10–18.

Batchelor, K., Nash, B., Rushek, K., Gleason, K., Batchelor, K., Nash, B., Rushek, K., Gleason, K., Batchelor, K., Nash, B., & Rushek, K. (2026). Traversing Analog and Digital Modes : The Zigzag of Reading Multimodal Texts Traversing Analog and Digital Modes : The Zigzag of Reading Multimodal Texts ABSTRACT. *Literacy Research and Instruction*, *65*(2), 231–255. https://doi.org/10.1080/19388071.2025.2557796

Chen, X. X. X. X., Tsai, M. Y., Wolynes, P. G., da Rosa, G., Grille, L., Calzada, V., Ahmad, K., Arcon, J. P., Battistini, F., Bayarri, G., Bishop, T., Carloni, P., Cheatham, T. E., Collepardo-Guevara, R., Czub, J., Espinosa, J. R., Galindo-Murillo, R., Harris, S. A., \8%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature08473%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s4159

Dechechi, C. J., Aquino, R., Monezes, R. P., & Puggina, E. F. (2023). *Effects of small-sided games on technical-tactical actions and physical performance in handball : a systematic review*. *24*(3), 17–30.

Effect, T., Soccer, O. F., On, T., & Ability, T. (2024). *Journal of Football Research*. 30–36.

Firmana, I., Subarjah, H., & Mahendra, A. (2023). *Journal Sport Area Improving football playing skills through teaching games for understanding : A small-sided games approach*. *8*(2), 184–193.

Handayani, L., & Krisnawaty, A. (2025). *Strategi Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Remaja : Literatur review Strategies to Improve Health Literacy in Adolescents : A PRISMA- Based Literature Review*. *5*(2), 872–882.

Ilmi, D. F. (2024). *Effects of Plyometric Zig-Zag Run and Single Leg Speed Hop Exercises on Agility and Leg Muscles Explosive Power in Futsal Players*. *09*, 33–38.

Latihan, P., Sided, S., Terhadap, G., Rivandi, O., Syafutra, W., & Suhdy, M. (2025). *DRIBBLING DAN PASSING FUTSAL PADA KEGIATAN DI EKSTRAKULIKULER SMA NEGERI 5 KOTA LUBUKLINGGAU*. *733*.

Liu, Y., Zhang, F., Kong, S., & Bezmylov, M. (2026). *Effects of small-sided games training on physical performance in youth team-sport athletes : a systematic review and meta-analysis*. *April*. https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1803471

Mubarok, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2020). *PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA*. 28–40. https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1381

Muhammad Rafli, Havid Yusuf, Hari Pamungkas, Yulianto Dwi Saputro, & Dedy Irawan. (2023). Kontribusi Persentase Lemak Tubuh Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Performa Pemain Klub Arema Fc. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, *8*(2), 177–182. https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3021

Olahraga, J. P., Setiawan, I., Widyawan, D., & Purwanto, S. (2024). *MENINGKATKAN KEBUGARAN OTOT DAN KOMPETENSI FISIK SISWA LAKI-LAKI*. *13*(1), 143–164.

Onsiri, S., Amitpai, C., Sukomol, N., Sirisopon, N., Tanpanit, A., & Cardinal, B. J. (2020). Effects of kaempfera parviflora supplementation on the cardiovascular endurance of athletes: A randomized, placebo controlled, parallel design study. *Asian Journal of Sports Medicine*, *11*(3), 1–6. https://doi.org/10.5812/asjsm.99247

Pamungkas, H., Nidomuddin, M., Yusuf, H., Mardikaningsih, A., & Lesmana, H. S. (2023). Small Side Game Training Contribution of Volume Oxygen Maximum Football Players Elite Pro Academy. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, *8*(2), 129–136. https://doi.org/10.26740/jossae.v8n2.p129-136

Ridwan, M., Juniarisca, D. L., Febriyanti, I., Samudra, F. E., & Surabaya, N. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH MULTIMEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL*. *9*(April), 7–12.

Sgrò, F., Bracco, S., Pignato, S., & Lipoma, M. (2018). *Small-Sided Games and Technical Skills in Soccer Training: Systematic Review and Implications for Sport and Physical Education Practitioners*. *6*, 9–19. https://doi.org/10.17265/2332-7839/2018.01.002

Wei, M., Fan, Y., Lu, Z., Niu, X., & Wu, H. (2022). Eight weeks of core stability training improves landing kinetics for freestyle skiing aerials athletes. *Frontiers in Physiology*, *13*(November), 1–10. https://doi.org/10.3389/fphys.2022.994818

Xu, W., Trybulski, R., Luo, L., Trybek, G., Moska, W., Liu, Y., & Clemente, F. M. (2025). *Effects of Small-Sided Games and High-Intensity Interval Training on The Rating of Perceived*

Exertion in Soccer Players Across Competitive Levels : Controlling for Percentage of Heart Rate Reserve. *September*, 603–612.

Yunita, S. M., & Darmawan, A. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Pengaruh Latihan Small Side Games terhadap Peningkatan Daya Tahan dan Keterampilan Dasar Passing , Dribbling pada Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Tulangan Sidoarjo*. *9*(November), 185–192.