

PENGARUH LATIHAN RONDO TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FIRST TOUCH PEMAIN SEPAK BOLA USIA SEKOLAH

Nabila Azzahra¹, Carsiwan², Mudjihartono³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}

nabilaazzahra.16@upi.edu¹

ABSTRAK

Kemampuan first touch merupakan fondasi teknik dasar yang menentukan kualitas kontrol bola dan pengambilan keputusan pemain sepak bola, namun observasi awal pada pemain usia sekolah di Klub Sepak Bola Trio Jatinangor menunjukkan bahwa kemampuan tersebut masih belum optimal sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental one group pretest-posttest design terhadap 20 pemain usia 14–16 tahun yang dipilih melalui purposive sampling, dengan pemberian program latihan rondo selama 12 pertemuan dan pengukuran kemampuan first touch menggunakan tes passing Bobby Charlton yang telah di adaptasi oleh Rifan, yang dianalisis secara deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji paired samples t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor first touch dari 53,50 pada pretest menjadi 72,50 pada posttest, dengan hasil uji paired samples t-test memperoleh nilai t sebesar -8,025 dan signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode latihan dalam program pembinaan teknik dasar sepak bola.

Kata Kunci: First Touch, Latihan Rondo, Sepak Bola, Usia Sekolah

ABSTRACT

First touch ability is a fundamental technical skill that determines the quality of ball control and decision-making in soccer players, yet preliminary observations of school-age players at the Trio Jatinangor Football Club revealed that this ability was still suboptimal, so this study aimed to examine the effect of rondo training on improving the first touch ability of school-age soccer players. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental one group pretest-posttest design involving 20 players aged 14–16 years selected through purposive sampling, who underwent a rondo training program for 12 sessions, with first touch ability measured using the Bobby Charlton passing test which has been adapted by Rifan and analyzed through descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and the

paired samples t-test. The results showed an increase in the mean first touch score from 53.50 at pretest to 72.50 at posttest, with the paired samples t-test yielding a t-value of -8.025 and a significance value (Sig. 2-tailed) of <0.001 ($p < 0.05$). Based on these results, it can be concluded that rondo training has a significant effect on improving the first touch ability of school-age soccer players, so it can be recommended as a training method in basic soccer technique development programs.

Keywords: *First Touch, Rondo Training, Football, School-Age*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga dengan tingkat partisipasi tertinggi di dunia yang terus berkembang dalam aspek teknik, taktik, dan intensitas permainan sehingga menuntut pemain untuk bertindak cepat, tepat, dan efisien dalam situasi yang dinamis (Howell et al., 2026). Salah satu teknik dasar yang menjadi fondasi performa pemain adalah kemampuan first touch, yaitu kualitas sentuhan pertama saat menerima bola yang menentukan keberhasilan tindakan selanjutnya dalam permainan. Kemampuan ini penting dikembangkan sejak usia sekolah karena pada masa tersebut pemain berada pada fase pembinaan teknik yang memungkinkan peningkatan keterampilan secara optimal melalui latihan yang terstruktur. First touch yang kurang optimal umumnya menyebabkan kehilangan bola, rendahnya akurasi umpan, dan keterlambatan pengambilan keputusan, bahkan menjadi salah satu faktor utama kegagalan membangun serangan pada permainan berintensitas tinggi (Rifan et al., 2023).

Observasi awal pada pemain usia sekolah di Klub Sepak Bola Trio Jatinangor menunjukkan bahwa kemampuan first touch masih belum optimal, ditandai dengan bola yang sering terlepas saat menerima umpan sehingga mudah direbut lawan dan mengganggu alur permainan tim. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya metode latihan yang mampu melatih sentuhan pertama sekaligus menstimulasi pengambilan keputusan pemain dalam situasi permainan nyata. Salah satu pendekatan yang dinilai sesuai adalah latihan berbasis permainan (game-based training) melalui bentuk latihan rondo, yaitu latihan penguasaan bola dalam ruang terbatas dengan tekanan dari lawan yang menuntut kecepatan kontrol bola dan ketepatan pengambilan keputusan (Escudero-Ferrer et al., 2026).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas latihan berbasis permainan terhadap teknik dasar sepak bola. Rifan et al. (2023) menemukan bahwa program latihan first touch mampu meningkatkan keterampilan bermain pemain usia 10–13 tahun secara signifikan, sedangkan Laridja et al. (2026) menunjukkan bahwa variasi first touch drill efektif meningkatkan kemampuan passing dan controlling pemain usia 10–12 tahun. Escudero-Ferrer et al. (2026) juga membuktikan bahwa berbagai format latihan rondo mampu meningkatkan kualitas kontrol bola pada pemain semi-profesional. Meskipun demikian, sebagian besar

penelitian tersebut masih terfokus pada aspek passing secara umum atau pada kelompok usia dan level pemain yang berbeda, sehingga kajian yang secara khusus menguji pengaruh latihan rondo terhadap kemampuan first touch pada pemain usia sekolah masih terbatas. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya penelitian ini dilakukan guna memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan rondo dalam meningkatkan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah di Klub Sepak Bola Trio Jatinangor. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu kepelatihan sepak bola serta menjadi acuan praktis bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kualitas kontrol bola pemain usia sekolah.

KAJIAN TEORI

Konsep Sepak Bola dan Teknik Dasar

Sepak bola merupakan olahraga permainan beregu yang menuntut adaptasi cepat terhadap situasi yang dinamis serta interaksi antar pemain dalam satu tim (Sarmiento et al., 2022). Performa pemain dibentuk oleh empat komponen utama yang saling berkaitan, yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental, dengan teknik sebagai fondasi utama yang menentukan efektivitas tindakan pemain di lapangan (Silaban & Hendrawan, 2022). Teknik dasar sepak bola yang meliputi passing, control atau first touch, dribbling, shooting, heading, dan tackling harus dikembangkan secara terpadu karena saling mendukung satu sama lain dalam membangun kualitas permainan (Hasani et al., 2025). Penguasaan teknik dasar yang baik meningkatkan kualitas pengambilan keputusan pemain ketika berada di bawah tekanan lawan serta menjadi dasar penerapan strategi permainan tim (Ardiansyah et al., 2026).

Konsep First Touch

First touch adalah kemampuan pemain menerima, mengendalikan, dan mengarahkan bola pada sentuhan pertama sehingga bola berada pada posisi yang menguntungkan untuk melakukan tindakan berikutnya (Khoir et al., 2025). Kemampuan ini menjadi indikator penting kualitas keterampilan teknis karena berfungsi mengarahkan bola sekaligus menciptakan ruang dan waktu bagi pemain untuk melanjutkan aksi permainan, baik berupa passing maupun shooting (Yudha et al., 2023). First touch dipengaruhi oleh koordinasi motorik, keseimbangan tubuh, konsentrasi, dan kemampuan membaca arah datangnya bola, sementara tekanan dari lawan menjadi faktor eksternal yang dapat menurunkan kualitas teknik apabila pemain tidak mampu beradaptasi (Khusniddinovich, 2022). Penelitian Keo et al. (2022) turut menegaskan bahwa first touch berpengaruh terhadap efektivitas permainan, khususnya dalam menjaga kontinuitas serangan, sehingga latihan pada

kondisi yang menyerupai tekanan pertandingan menjadi kebutuhan penting untuk mengembangkan kemampuan ini secara optimal.

Konsep Latihan Rondo

Latihan rondo adalah metode latihan penguasaan bola dalam ruang terbatas yang melibatkan sekelompok kecil pemain, di mana sebagian pemain mempertahankan bola melalui rangkaian passing cepat sementara pemain lain berusaha merebutnya, sehingga tercipta tekanan yang menyerupai situasi pertandingan (Gunawan et al., 2024). Latihan ini berorientasi pada peningkatan performa pemain secara menyeluruh, baik pada aspek teknik seperti kontrol bola dan akurasi passing maupun aspek kognitif seperti kecepatan berpikir dalam menentukan arah umpan (Hildan et al., 2025). Variasi rondo dapat disesuaikan melalui perubahan jumlah pemain, ukuran ruang, maupun pembatasan sentuhan sehingga tingkat kesulitan dapat ditingkatkan secara bertahap sesuai karakteristik pemain (Gunawan et al., 2024). Efektivitas rondo didukung oleh prinsip pengulangan yang membentuk konsistensi teknik (Abdjul, 2025) dan prinsip tekanan yang memaksa pemain merespons secara cepat dalam ruang sempit, sehingga latihan ini menggambarkan situasi permainan sesungguhnya dan mengembangkan kemampuan teknik serta kognitif secara bersamaan (Sandy & Syafi'i, 2024).

Hubungan Latihan Rondo dengan Kemampuan First Touch

Latihan rondo memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan kemampuan first touch karena situasi ruang terbatas dan tekanan dari pemain bertahan menuntut kontrol bola yang cepat dan akurat pada sentuhan pertama (Gunawan et al., 2024). Frekuensi sentuhan bola yang tinggi melalui aktivitas passing dan receiving yang berulang turut meningkatkan koordinasi dan konsistensi teknik pemain, sejalan dengan prinsip bahwa repetisi latihan berperan penting dalam pembentukan keterampilan teknik dasar (Abdjul, 2025). Selain aspek teknik, tekanan dalam rondo melatih kecepatan pengambilan keputusan karena pemain harus menentukan arah kontrol bola dengan mempertimbangkan posisi lawan dan rekan setim dalam waktu singkat, dan latihan berbasis permainan kecil semacam ini terbukti mampu mengembangkan kemampuan teknik dan kognitif secara bersamaan (Clemente, Ramirez-Campillo, et al., 2021). Berdasarkan kajian tersebut, latihan rondo dapat dipandang sebagai metode yang relevan untuk meningkatkan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design one group pretest-posttest ($O1 \rightarrow X \rightarrow O2$), yaitu pretest ($O1$) untuk mengukur kemampuan awal first touch, perlakuan (X) berupa program latihan rondo selama 12 kali pertemuan pada bulan Mei–Juni, dan posttest ($O2$) untuk mengukur kemampuan first touch setelah perlakuan. Penelitian dilaksanakan di Klub Sepak Bola Trio

Jatinangor, Kabupaten Sumedang, dengan sampel sebanyak 20 pemain usia 14–16 tahun yang ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria aktif mengikuti latihan, berstatus siswa sekolah, tidak mengalami cedera selama penelitian, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Kemampuan first touch diukur menggunakan instrumen tes performa yang diadaptasi oleh Rifan dari Bobby Charlton Passing Test, dengan penilaian pada lima aspek, yaitu kontrol bola, arah sentuhan, kualitas sentuhan pertama, kecepatan respons, dan koordinasi gerak, masing-masing pada skala 1–4 yang kemudian dikonversi ke skala 100 dengan kategori sangat baik (85–100), baik (70–84), cukup (55–69), dan kurang (<55).

Data dikumpulkan melalui tes pretest dan posttest menggunakan instrumen yang sama, kemudian dianalisis secara bertahap dengan statistik deskriptif (mean, nilai minimum-maksimum, dan standar deviasi), uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji paired samples t-test menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sedangkan latihan rondo dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan first touch apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) pada uji paired samples t-test kurang dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Penelitian melibatkan 20 pemain sepak bola usia sekolah dari Klub Sepak Bola Trio Jatinangor yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian, mulai dari pretest, program latihan rondo selama 12 pertemuan, hingga posttest, tanpa ada peserta yang mengundurkan diri maupun mengalami cedera. Berikut disajikan hasil analisis statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis terhadap data kemampuan first touch. Hasil uji statistik deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	35	90	53.50	15.903
Posttest	20	45	100	72.50	15.517
Valid N (listwise)	20				

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor first touch pada tahap pretest berkisar antara 35 hingga 90 dengan rata-rata 53,50 dan standar deviasi 15,903, sedangkan pada tahap posttest skor meningkat pada rentang 45 hingga 100 dengan rata-rata 72,50 dan standar deviasi 15,517. Data tersebut memperlihatkan kenaikan rata-rata skor sebesar 19 poin setelah pemberian latihan rondo. Nilai standar deviasi yang relatif konsisten pada kedua tahap pengukuran mengindikasikan bahwa sebaran kemampuan antar pemain tidak mengalami perubahan yang mencolok, sehingga

peningkatan yang terjadi cenderung merata pada seluruh sampel. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Statistic	df	Sig.
Pretest First Touch	.921	20	.105
Posttest First Touch	.969	20	.731

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik Shapiro-Wilk untuk data pretest sebesar 0,921 dengan signifikansi (Sig.) 0,105, sedangkan untuk data posttest sebesar 0,969 dengan signifikansi 0,731. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,105 > 0,05$ dan $0,731 > 0,05$), maka dapat diinterpretasikan bahwa data pretest maupun posttest first touch berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Terpenuhiya asumsi normalitas ini menjadi dasar yang memungkinkan digunakannya uji statistik parametrik, dalam hal ini paired samples t-test, untuk menguji peningkatan kemampuan first touch antara sebelum dan sesudah pemberian latihan rondo. Hasil uji Paired Samples Test dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Hasil Uji Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest <i>First touch</i> - Posttest First Touch	-19.000	10.588	2.368	-23.955	-14.045	-8.025	19	<0,001

Tabel 3 menunjukkan selisih rata-rata mean difference antara pretest dan posttest sebesar -19,000, dengan interval kepercayaan 95% berada pada rentang -23,955 hingga -14,045 yang tidak mencakup angka nol. Nilai t hitung yang diperoleh sebesar -8,025 dengan derajat kebebasan (df) 19 dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar <0,001, jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kemampuan first touch pemain sebelum dan sesudah pemberian latihan rondo, dengan tanda negatif pada mean difference dan t hitung menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah diterima.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan rondo memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah di Klub Trio Jatinangor, sebagaimana ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata skor dari 53,50 menjadi 72,50 serta hasil uji paired samples t-test dengan signifikansi $<0,001$. Peningkatan ini konsisten dengan karakteristik latihan rondo sebagai bentuk latihan penguasaan bola dalam ruang terbatas yang menuntut kontrol bola cepat dan akurat pada sentuhan pertama akibat tekanan dari pemain bertahan (Gunawan et al., 2024). Selama 12 pertemuan latihan, pemain secara berulang menerima, mengontrol, dan mendistribusikan bola dalam kondisi tertekan sehingga terjadi proses repetisi yang memperkuat konsistensi teknik, sejalan dengan prinsip bahwa pengulangan gerak berperan penting dalam pembentukan keterampilan teknik dasar (Abdjul, 2025).

Selain aspek teknik, tekanan ruang dan waktu dalam latihan rondo turut melatih kemampuan kognitif pemain dalam menentukan arah kontrol bola serta memilih rekan yang tepat untuk menerima umpan berikutnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan first touch pada penelitian ini tidak hanya bersumber dari perbaikan motorik, tetapi juga dari berkembangnya kemampuan perseptual dan pengambilan keputusan pemain saat membaca situasi permainan, sebagaimana dijelaskan bahwa beban kognitif tinggi dalam rondo membiasakan pemain membaca situasi sebelum menerima bola (Pedrosa & Tavares, 2025). Dengan kata lain, latihan rondo membentuk kesiapan teknik sekaligus kesiapan mental pemain dalam menghadapi tekanan permainan yang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa latihan berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan teknik sekaligus kemampuan pengambilan keputusan karena pemain berlatih dalam situasi yang menyerupai pertandingan (Clemente, Ramirez-Campillo, et al., 2021). Sebagai salah satu bentuk small-sided game, rondo memberikan frekuensi sentuhan bola yang tinggi sehingga pemain memiliki lebih banyak kesempatan mengasah kemampuan menerima dan mengontrol bola, sebagaimana ditemukan oleh Escudero-Ferrer et al. (2026) bahwa berbagai format latihan rondo meningkatkan kualitas kontrol bola dan kemampuan teknis pemain akibat tekanan tinggi yang dihadirkan dalam situasi permainan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Rifan et al. (2023) yang menggunakan instrumen tes passing Bobby Charlton yang sama dan menunjukkan bahwa program latihan first touch mampu meningkatkan kemampuan kontrol bola secara signifikan pada pemain usia 10–13 tahun. Persamaan antara kedua penelitian terletak pada adanya peningkatan kemampuan first touch setelah pemberian perlakuan, sementara perbedaannya terletak pada bentuk latihan yang digunakan, yaitu latihan first touch drill pada penelitian Rifan et al. dibandingkan dengan latihan rondo yang lebih menekankan situasi permainan nyata pada penelitian ini,

sehingga pemain tidak hanya memperbaiki teknik tetapi juga kemampuan mengambil keputusan di bawah tekanan. Temuan ini juga memperkuat hasil Laridja et al. (2026) yang menunjukkan bahwa latihan dengan frekuensi penerimaan dan kontrol bola yang tinggi secara berulang mampu meningkatkan kualitas teknik dasar pemain usia dini secara signifikan.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis dan pembahasan tersebut, latihan rondo terbukti menjadi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah melalui mekanisme pengulangan teknik, tekanan situasional, dan tuntutan pengambilan keputusan cepat. Latihan ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu metode yang diterapkan pelatih dalam program pembinaan teknik dasar pemain sepak bola usia sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah. Berdasarkan hasil uji paired samples t-test, dapat disimpulkan bahwa latihan rondo berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah di Klub Sepak Bola Trio Jatinangor, sehingga hipotesis penelitian diterima. Kemampuan first touch pemain meningkat setelah diberikan program latihan rondo selama 12 pertemuan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan rondo terhadap kemampuan first touch pemain sepak bola usia sekolah telah tercapai, dan latihan rondo dapat dinyatakan sebagai metode latihan yang efektif untuk diterapkan dalam program pembinaan teknik dasar sepak bola pada pemain usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdjul, R. R. (2025). Meningkatkan teknik passing dalam permainan sepakbola melalui metode rondo. *Jurnal Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 32–43.
- Ardiansyah, R., Nugraha, D., & Pratama, F. (2026). Analysis of basic football technical skills among youth soccer players. *Journal of Physical Education and Sport Outcomes*, 3(2), 101–112.
- Clemente, F. M., Ramirez-Campillo, R., Sarmiento, H., Praça, G. M., Afonso, J., Silva, A. F., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2021). Effects of small-sided game interventions on the technical execution and tactical behaviors of young and youth team sports players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 667041. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667041>
- Escudero-Ferrer, J. M., Abelleira-Lamela, T., Ortega-Becerra, M., Raya-González, J., & Martínez-Aranda, L. M. (2026). Effects of different rondo formats on

- internal and external load demands in semi-professional football players. *Applied Sciences*, 16(6), 2775. <https://doi.org/10.3390/app16062775>
- Gunawan, G., Saputra, W., Permana, M. F., & Akbaruddin, A. (2024). Pengaruh latihan rondo dan small sided games terhadap peningkatan ketepatan passing pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Cijambe. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 10(2), 120–129. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i2.2739>
- Hasani, B., Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2025). Analisis kemampuan teknik dasar pemain sepak bola. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1). <https://doi.org/10.31539/e-sport.v5i1.10470>
- Hildan, N. M., Fauzan, H. A., Parahmitha, N. N., & Afif, R. (2025). Model latihan rondo modifikasi sentuhan untuk peningkatan kecepatan kontrol bola dan akurasi passing futsal. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 191–203. <https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i2.4548>
- Howell, N., Groom, R., & Nicholls, S. B. (2026). Winning in Premier League 2: A statistical model of technical performance indicators. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/24748668.2026.2643996>
- Keo, E., Tapo, Y. B. O., & Wani, B. (2022). Pengembangan model latihan first touch-passing kaki bagian dalam pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.1042>
- Khoir, N. M., Sonjaya, A. R., & Permadi, A. A. (2025). Penerapan latihan juggling terhadap first touch pemain saat latihan di SSB Putra Jaya. *Holistic Journal of Sport Education*, 4(2), 73–81. <https://doi.org/10.52434/penjas.v4i2.42428>
- Khusniddinovich, N. M. (2022). Analysis of competitive performance of soccer players. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(2), 405–410. <https://doi.org/10.5958/2249-7137.2022.00164.1>
- Laridja, N. A. B., Gunawan, Humaedi, Purwanto, D., & Baan, A. B. (2026). Pengaruh variasi first touch drill terhadap peningkatan passing dan controlling pemain sepak bola usia 10-12 tahun di SSB Sausu Raya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(1), 159–166. <https://doi.org/10.24114/mqhevn67>
- Pedrosa, R., & Tavares, R. (2025). Training spatial intelligence in football through the cognitive load scale. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1628561. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1628561>
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). Latihan first touch terhadap keterampilan dasar sepak bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 99–109. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.18897>
- Sandy, K. (2024). Pengaruh latihan rondo game terhadap keterampilan passing SSB Al Rayyan U-15. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 571–579.

- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Afonso, J., Araújo, D., Fachada, M., Nobre, P., & Davids, K. (2022). Match analysis in team ball sports: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Sports Medicine - Open*, 8(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00454-7>
- Silaban, D., & Hendrawan, D. (2022). Pendekatan taktis dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar futsal. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 82–94. <https://doi.org/10.55081/jumper.v2i2.554>
- Yudha, R., Hermawan, I., & Permadi, A. A. (2023). Implementasi small sided game terhadap keterampilan teknik dasar bermain sepakbola di ukm sepakbola universitas garut. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(1), 19–25. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i1.21364>